

Jeder Beitrag zählt und bietet die Möglichkeit, sich aktiv an der Woche der Seelischen Gesundheit rund um den 18.10.2025 bis 25.10.2025 im SHK zu beteiligen.

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit 2025 gibt es zahlreiche kreative und bereichernde Möglichkeiten, sich zu beteiligen und das Thema „Psychisch fit in die Zukunft“ einer breiten Öffentlichkeit näherzubringen. Hier sind einige Beispiele und Anregungen, die sich für eine Teilnahme anbieten:

1. Buchlesungen und Vorlesestunden

Beispiel: Eine lokale Bibliothek oder ein Buchladen könnte eine Lesung aus einem Buch zum Thema psychische Gesundheit anbieten. Dies könnte ein spannendes Fachbuch oder ein Roman sein, der psychische Themen aufgreift, wie zum Beispiel die Resilienz von Charakteren in schwierigen Lebensphasen. Eine Lesung mit anschließender Diskussion fördert das Verständnis und die Auseinandersetzung mit seelischen Herausforderungen.

Zielgruppe: Alle Altersgruppen, insbesondere Jugendliche und Erwachsene, die Interesse an Literatur und psychischer Gesundheit haben.

2. Mitmachaktionen und interaktive Workshops

Beispiel: Ein Workshop, in dem Teilnehmer*innen lernen, wie man Stress abbaut oder Resilienz aufbaut. Dazu könnten Übungen wie Achtsamkeitstraining, Meditation, Yoga oder kreative Ausdrucksformen wie Malen und Schreiben gehören. Solche Aktivitäten fördern das Selbstbewusstsein und helfen, mit psychischen Belastungen besser umzugehen.

Zielgruppe: Menschen aller Altersgruppen, besonders Jugendliche und junge Erwachsene, die praktische Fähigkeiten zur Verbesserung ihrer seelischen Gesundheit erlernen möchten.

3. Fachvorträge und Podiumsdiskussionen

Beispiel: Experten aus dem Bereich der Psychologie, Psychiatrie oder Sozialarbeit könnten Vorträge zu aktuellen Themen der psychischen Gesundheit halten. Mögliche Themen könnten „Wie man psychische Krisen erkennt und vorbeugt“ oder „Die Bedeutung von Resilienz in der heutigen Gesellschaft“ sein. Alternativ könnte eine Podiumsdiskussion mit Fachleuten und Betroffenen stattfinden, um ein breites Spektrum an Perspektiven zu bieten.

Zielgruppe: Erwachsene und Fachleute aus Gesundheitsberufen sowie alle, die sich intensiver mit psychischer Gesundheit beschäftigen möchten.

4. Kunst- und Fotoausstellungen

Beispiel: Eine Kunstaussstellung, die Werke von lokalen Künstlern und Künstlerinnen oder Betroffenen zeigt, die ihre Erfahrungen mit psychischen Herausforderungen kreativ darstellen. Dies könnte durch Malerei, Fotografie, Skulpturen oder digitale Kunst geschehen. Kunst hat die Fähigkeit, Emotionen auszudrücken und bietet eine starke Plattform für das Thema psychische Gesundheit.

Zielgruppe: Kunstliebhaber, die Interesse an der Schnittstelle von Kunst und psychischer Gesundheit haben, sowie Menschen, die ihre eigenen Erfahrungen durch kreative Ausdrucksformen teilen möchten.

5. Selbsthilfevertreter

Beispiel: Selbsthilfegruppen oder Therapiegruppen könnten während der Aktionswoche spezielle Treffen anbieten, um sich auszutauschen und gegenseitige Unterstützung zu leisten. Die Gruppen könnten sich zu Themen wie „Umgang mit Ängsten“, „Trauerbewältigung“ oder „Stressmanagement“ treffen.

Zielgruppe: Menschen, die in ihrem Alltag mit psychischen Belastungen zu kämpfen haben oder die Unterstützung durch andere suchen.

6. Sportliche Aktivitäten zur Förderung der mentalen Gesundheit

Beispiel: Sportvereine oder Fitnessstudios könnten kostenlose Schnupperkurse für Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Pilates oder Fitness-Yoga anbieten, um den Zusammenhang zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit zu verdeutlichen. Bewegung und Sport sind bewährte Methoden zur Stressbewältigung und fördern das psychische Wohlbefinden.

Zielgruppe: Alle Altersgruppen, insbesondere diejenigen, die neue Wege zur Förderung ihrer psychischen Gesundheit entdecken möchten.

7. Filmvorführungen und Filmgespräche

Beispiel: Ein Kino oder eine Gemeinschaftseinrichtung könnte einen Film zeigen, der sich mit psychischen Herausforderungen oder der Förderung der mentalen Gesundheit beschäftigt. Nach der Vorführung könnte eine Diskussionsrunde mit Experten oder betroffenen Personen stattfinden, um das Thema zu vertiefen.

Zielgruppe: Filmfans und alle, die sich gerne auf visuelle Weise mit dem Thema psychische Gesundheit auseinandersetzen möchten.

8. Schulprojekte und Aufklärungsaktionen

Beispiel: Schulen könnten spezielle Projekte zum Thema „Psychische Gesundheit“ durchführen. Dies könnte in Form von Workshops, Präsentationen oder Projekttagen geschehen, bei denen Schülerinnen und Schüler lernen, wie sie ihre eigene psychische Gesundheit fördern und erkennen können, wann sie Hilfe benötigen.

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler aller Altersgruppen.

9. Online-Kampagnen und Social Media-Aktionen

Beispiel: Eine lokale Initiative könnte über soziale Medien eine Aufklärungskampagne starten, bei der Tipps zur psychischen Gesundheit geteilt werden. Dazu gehören Posts zu Themen wie „5 Tipps für weniger Stress im Alltag“ oder „Wie du Achtsamkeit in deinen Alltag integrierst“. Solche Aktionen können eine breite Reichweite erzielen und auch jüngere Menschen ansprechen.

Zielgruppe: Besonders jüngere Menschen, die viel über soziale Medien erreichen können.

10. Informationsstände und Beratungsangebote

Beispiel: An zentralen Orten wie Marktplätzen oder in Einkaufszentren könnten Stände aufgestellt werden, an denen Interessierte Informationsmaterial zur psychischen Gesundheit erhalten und sich mit Fachleuten austauschen können. Möglicherweise gibt es auch die Möglichkeit für anonyme Gespräche oder Kurzberatungen.

Zielgruppe: Alle, die Informationen zur psychischen Gesundheit suchen oder sich für Prävention und Unterstützung interessieren.