

Ängste in Krisenzeiten

Die jährlich bundesweit stattfindende Woche der seelischen Gesundheit nimmt dieses Jahr das Thema Ängste in Krisenzeiten in den Fokus. Es geht um den sowohl persönlichen als auch gesellschaftlichen gesunden Umgang mit der allgemeinen Unsicherheit und Überforderung in Zeiten globaler Krisen.

Ziel der Woche ist es, auf die unterschiedlichen Strategien zur Bewältigung von Ängsten und auf das vielfältige psychosoziale Hilfsangebot in Deutschland aufmerksam zu machen. Gemeinsamer Austausch und gegenseitige Unterstützung sind dabei unerlässlich.

Auch die Stadt Essen beteiligt sich an dieser Aktionswoche. Das Gesundheitsamt der Stadt Essen bietet gemeinsam mit der Wiese e.V., Selbsthilfeberatung in Essen, der Arbeitsgemeinschaft zur Planung und Koordinierung der psychosozialen Einrichtungen in Essen (AG PlaKo), der kommunalen Gesundheitskonferenz der Stadt Essen und mit Unterstützung der AOK Rheinland/Hamburg (Regionaldirektion Ruhrgebiet) sowie der Ruhrbahn GmbH, verschiedene Veranstaltungen und Workshops an.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos. Bitte beachten Sie aber die jeweiligen Veranstaltungs- und Anmeldungshinweise.

In Zusammenarbeit mit



Weitere Informationen

Weitere Informationen zum Veranstaltungsprogramm der Stadt Essen unter www.essen.de/woche-seelische-Gesundheit



Zudem finden bundesweit zahlreiche Veranstaltungen sowohl digital als auch live vor Ort statt. Weitere Informationen unter <https://www.seelichegesundheit.net>



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit

Woche der seelischen Gesundheit 2023



Zusammen der Angst das Gewicht nehmen
16. bis 19. Oktober 2023

Impressum

Herausgeberin Stadt Essen, Gesundheitsamt
Satz Presse- und Kommunikationsamt
Illustration Aktionsbündnis seelische Gesundheit
Druck Amt für Zentralen Service
Stand September 2023



Gesundheitsamt

Das Programm in Essen

Montag, 16. Oktober 2023

10.00–11.30 Uhr

Vortrag „Elternglück?! Und wenn nicht?
Seelische Gesundheit rund um Schwangerschaft,
Geburt und Elternschaft“

Referentin: Katharina Manderla (Elternschule Essen)
Ort: Julius-Leber-Haus, Meistersingerstraße 50,
45307 Essen
Hinweis: Es ist keine Anmeldung erforderlich.

18.00–20.00 Uhr

Vortrag „Keine Angst, wir haben alle Angst“

Referent: Prof. Dr. Martin Teufel
(LVR-Universitätsklinik Essen)
Ort: VHS, Burgplatz 1, 45127 Essen
Hinweis: Begrenzt Platzangebot. Die Betreuungs-
stelle des Gesundheitsamtes berät zu
Vorsorgevollmachten.
Anmeldung über die Homepage der VHS
unter www.vhs-essen.de/kurse

17.00–20.00 Uhr

Achtsamkeitsworkshop für junge Erwachsene
zwischen 18–30 Jahre: „In Kontakt mit Dir“

Kursleitung: Anke Rebetje (fu-om Coaching)
Ort: Das Institut, Gudulastraße 5, 45131 Essen
Hinweis: Begrenzt Platzangebot.
Anmeldung bitte per E-Mail an
Achtsamkeitsworkshop
@gesundheitsamt.essen.de
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung
und Socken.

Dienstag, 17. Oktober 2023

14.30–16.00 Uhr

Vortrag „Nur keine Panik“

Referent: Dr. Alexander Walter (Evangelische
Kliniken Essen-Mitte)
Ort: Zentrum 60plus, Isenbergtreff,
Isenbergstraße 81, 45130 Essen
Hinweis: Begrenzt Platzangebot. Die Betreuungs-
stelle des Gesundheitsamtes berät zu
Vorsorgevollmachten. Selbsthilfegruppe
„Angst und Depressionen Werden“ ist vor
Ort.
Anmeldung bitte per E-Mail an
isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de

Mittwoch, 18. Oktober 2023

17.00–18.30 Uhr

Online-Veranstaltung
„Schnupperstunde seelische Gesundheit“

Moderation: Gabriele Becker und Claudia Demeter
(Wiese e.V.)
Hinweis: Online-Veranstaltung. Begrenzt Platz-
angebot. Anmeldung bitte per E-Mail an
selbsthilfe@wiesenetz.de
Die Zugangsdaten werden per E-Mail
versendet.

Donnerstag, 19. Oktober 2023

14.30–16.00 Uhr

Vortrag „Nur keine Panik“

Referent: Dr. Alexander Walter (Evangelische
Kliniken Essen-Mitte)
Ort: Internationales Zentrum 60plus,
Krablerstraße 12, 45326 Essen
Hinweis: Begrenzt Platzangebot. Die Betreuungs-
stelle des Gesundheitsamtes
referiert und berät zu Vorsorgevoll-
machten. Selbsthilfegruppe „Frauen
mit Depressionen“ ist vor Ort.
Anmeldung bitte per E-Mail an
huelya.coskun@awo-essen.de

