

Veranstalter

Der Aktionstag Seelische Gesundheit ist eine Veranstaltung der dpm – stiftung für seelische gesundheit in Kooperation mit den Koordinierungsstellen für gemeindenahe Psychiatrie der Stadt Mainz und des Landkreises Mainz-Bingen, dem Weiterbildungszentrum und der Stadt Ingelheim, sowie der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS) e.V.

Veranstaltungsort

WBZ Weiterbildungszentrum Ingelheim
Fridtjof-Nansen-Platz 3
55218 Ingelheim

Anfahrt

Mit Bus oder Bahn
500 m Fußweg vom Bahnhof Ingelheim

Mit dem Auto
A60, Ingelheim-West oder Ingelheim-Ost,
Richtung Zentrum

Parkhäuser
WBZ/kING (Untere Sohlstr. 3)
Neue Mitte (Konrad-Adenauer-Str. 5)
Gartenfeldstraße (Gartenfeldstr. 30)



Unterstützer:innen

Die dpm – stiftung für seelische gesundheit dankt herzlich allen Beteiligten, Kooperationspartner:innen, Referent:innen und Helfer:innen, ohne deren Unterstützung dieser Aktionstag nicht möglich wäre.

Für die finanzielle Förderung danken wir:



www.dpm-aktionstag.de

Impressum

dpm – stiftung für seelische gesundheit
Schützenpfad 23, 55218 Ingelheim
www.dpm-stiftung.de

Stand: 09/2022 Gestattung: 21ct



Gemeinsamer Aktionstag Seelische Gesundheit

15. Oktober 2022
im WBZ Ingelheim



Liebe Bürger:innen der Stadt Mainz und des Landkreises Mainz-Bingen,

wir als Verantwortliche für die ineinandergreifenden Versorgungsregionen Stadt Ingelheim, Stadt Mainz und Landkreis Mainz-Bingen möchten Sie gemeinsam auf das wichtige Thema seelische Gesundheit aufmerksam machen. In Deutschland erkrankt derzeit etwa jede 4. Person mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Eine psychische Erkrankung ist nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für ihr Umfeld und ihre Angehörigen eine große Belastung.

Auch wenn in den letzten Jahren ein Umdenken eingesetzt hat, sind psychische Erkrankungen nach wie vor ein Tabuthema. Beim Aktionstag Seelische Gesundheit möchten wir ins Gespräch kommen, informieren und aufklären, und so Verständnis schaffen für die besonderen Herausforderungen, die mit psychischen Erkrankungen einhergehen. Uns ist es ein Anliegen, die verschiedenen Unterstützungsangebote in der Region vorzustellen und zu zeigen, dass individuelle und bedarfsgerechte Hilfe möglich ist.

Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartner:innen und Organisator:innen für die Umsetzung dieser Veranstaltung und wünschen Ihnen, liebe Bürger:innen, interessante Eindrücke und wertvolle neue Erfahrungen.

Die Schirmherr:innen



Eckart Lensch
Dr. Eckart Lensch

Sozial- und Gesundheitsdezernent
Stadt Mainz



Dorothea Schäfer
Dorothea Schäfer

Landrätin des Landkreises
Mainz-Bingen



Eveline Breyer
Eveline Breyer

Bürgermeisterin und
Gesundheitsdezernentin
Stadt Ingelheim

Warum ein Aktionstag?

Durch den Aktionstag möchten wir Berührungsängste abbauen, Betroffene sowie deren Angehörige einbinden und motivieren, offen über ihre Probleme zu reden, sich Hilfe zu suchen und Präventions- und Beratungsangebote in der Nähe kennenzulernen. Der Aktionstag gehört zu den vielen Veranstaltungen, die jährlich bundesweit rund um den Internationalen Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober stattfinden. Die Woche der Seelischen Gesundheit wird federführend koordiniert vom



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit

Die grüne Schleife ist das internationale Symbol für einen offenen, toleranten Umgang mit psychischen Erkrankungen. Setzen Sie mit dem Tragen der Schleife* ein Zeichen für Akzeptanz und gegen Ausgrenzung!



*Beim Aktionstag kostenlos erhältlich. Spenden erbeten.

Haben Sie Fragen zum Aktionstag?

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns!
Wir freuen uns auch über weitere Aussteller:innen.

Dr. Petra Maaß | Tel. 06132 – 8990106
info@dpm-stiftung.de
dpm – stiftung für seelische gesundheit

Svenja Lang (geb. Horne) | Tel. 06131 – 122551
psychiatriekoordination@stadt.mainz.de
Landeshauptstadt Mainz
Koordinierungsstelle für gemeindenahe Psychiatrie

Holger Marx | Tel. 06132 – 7874230
Marx.Holger@mainz-bingen.de
Landkreis Mainz-Bingen
Koordinierungsstelle für gemeindenahe Psychiatrie

Programm

09.00 - 17.00 Uhr (stündlich)
im 2. Obergeschoss

IMPRESSION DEPRESSION

**Eine Virtual-Reality-Erfahrung
der Robert-Enke-Stiftung**



Ein Highlight des Aktionstags. Angehörigen von Betroffenen und Interessierten wird ein Eindruck vermittelt, wie sich Symptome einer Depression anfühlen.

Das Ziel ist, mehr Verständnis für depressive Menschen zu schaffen, indem Nichtbetroffene für die Erkrankung sensibilisiert werden. Krankheitstypische Symptome wie Antriebslosigkeit, Grübeln oder das Gefühl der Ausweglosigkeit können realitätsnah erlebt werden. Neben der Erfahrung mit der Virtual-Reality-Brille werden einführend Informationen zur Depression vermittelt, abschließend wird gemeinsam über die gemachten Erfahrungen reflektiert.

Dauer: ca. 60 min
Letzter Beginn: 17.00 Uhr
Um Voranmeldung wird gebeten unter:
www.dpm-aktionstag.de

10.00 - 16.45 Uhr
Vorträge im Großen Saal

Wohin kann ich mich wenden, wenn ich psychische Probleme habe oder eine:n Angehörige:n unterstützen möchte? Wie kann ich gut für mich sorgen und psychischen Erkrankungen vorbeugen? Welche Therapie-, Hilfs- und Unterstützungsangebote gibt es? Wie sorge ich für den Krisenfall vor? Diese Themen werden die Referent:innen in Impulsvorträgen beleuchten und Ihre Fragen dazu beantworten. Weitere Details: www.dpm-aktionstag.de

10.00 - 11.30 Uhr

- Begrüßung
- Grußworte der Schirmherr:innen
- S. Lang u. Dr. P. Maaß: Regionale Hilfs- und Unterstützungsangebote
- Zeit für Ihre Fragen

14.00 - 15.30 Uhr

- Dr. Chr. Gerth: Prävention psychischer Erkrankungen
- R. Jacobs: Der Genesungsweg aus Betroffenenperspektive
- LApK: Zwischen Unterstützung und Abgrenzung: Das Dilemma der Angehörigen
- Zeit für Ihre Fragen

16.00 - 16.45 Uhr

- M. Bönning: Patientenverfügung und Vollmacht für Menschen mit psychischer Erkrankung
- Zeit für Ihre Fragen

Die Vorträge werden auch online übertragen und sind durch Schriftdolmetschen für Hörgeschädigte barrierefrei zugänglich.

11.30 - 17.30 Uhr
im Erdgeschoss und 1. Obergeschoss

Markt der Möglichkeiten und Mitmachangebote

Hier können Sie sich konkret informieren und mit Anbietern von Hilfs- und Unterstützungsangeboten, Selbsthilfegruppen und –organisationen ins Gespräch kommen.

Am Büchertisch finden Sie hilfreiche, aber auch unterhaltsame Literatur zum Thema, und am Stand des „werk:stück“ können Sie die kunstgewerblichen Produkte der Zoar-Werkstätten Heidesheim bewundern und erwerben.

Entspannung und Achtsamkeit können uns helfen, psychische Herausforderungen und Belastungen zu meistern, im seelischen Gleichgewicht zu bleiben oder dieses wiederzufinden. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut. Einfach bequeme Kleidung mitbringen und hineinschnuppern. Angeboten werden u.a. Yoga, Stressreduktion, Qigong und Pilates.

Alle Informationen, Angebote und Zeiten finden Sie unter: www.dpm-aktionstag.de

Essen und Trinken

Für das leibliche Wohl wird der Caritas-Bürgerservice Speisen und Getränke zum Verkauf anbieten.
Angebote: www.dpm-aktionstag.de

Weitere Informationen:
www.dpm-aktionstag.de

