

Veranstalter

Der Aktionstag Seelische Gesundheit ist eine Veranstaltung der Selbsthilfegruppe Seele in Balance gemeinsam mit der dpm-stiftung für seelische gesundheit und dem Mehrgenerationenhaus Ingelheim.



Mehrgenerationenhaus MGH
Matthias-Grünewald-Str. 15
55218 Ingelheim

Anfahrt

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie uns mit den Buslinien **612**, **614** und **643**.

Von Ingelheim Bahnhof kommend:

Linie 614: Haltestelle Ludwig-Richter-Str./MGH

Linie 612: Haltestelle Rembrandtstr./MGH

Von Gau-Algesheim kommend:

Linie 643: Haltestelle Weimarer Str.

Von Frei-Weinheim/Nord kommend:

Linie 612: Haltestelle Rembrandtstr./MGH

Parkplätze sind rund um das MGH ausreichend vorhanden.



Unterstützer:innen

Die Veranstalter danken herzlich allen Beteiligten, Kooperationspartner:innen, Referent:innen und Helfer:innen, ohne deren Unterstützung dieser Aktionstag nicht möglich wäre.

Ein besonderer Dank für die finanzielle Unterstützung geht an folgende Förderer:



AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse.



Aktionstag Seelische Gesundheit

4. April 2025

16 bis 21 Uhr

im MGH Ingelheim

Stand: 02/2025 Gestaltung: 21ct



www.dpm-aktionstag.de

Impressum

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



Seele in Balance



Liebe Ingelheimer:innen,

Seelische Gesundheit ist ein zentraler Bestandteil unseres Wohlbefindens – doch oft schenken wir ihr weniger Aufmerksamkeit als der körperlichen. Umso wichtiger sind Veranstaltungen wie dieser Aktionstag, die aufklären, Impulse geben und Wege aufzeigen, wie wir selbst aktiv zu unserer mentalen Stärke beitragen können.

Besonders freut es mich, dass in diesem Jahr das Thema Selbsthilfe im Mittelpunkt steht. Der Austausch mit anderen, gemeinsames Erleben und gegenseitige Unterstützung können wertvolle Kraftquellen sein. Selbsthilfegruppen, ehrenamtliches Engagement und offene Gesprächsrunden bieten nicht nur Hilfe, sondern auch Halt und Sinn – Aspekte, die für unsere psychische Gesundheit von großer Bedeutung sind.

Ich danke allen, die diesen Aktionstag mit viel Einsatz möglich machen. Ihr Engagement zeigt, dass wir als Gemeinschaft füreinander da sein können. Ich wünsche allen Teilnehmenden inspirierende Begegnungen und wertvolle Impulse für ihre seelische Gesundheit!

Eveline Breyer

Bürgermeisterin
und Schirmherrin
Stadt Ingelheim



Programm

Warum ein Aktionstag?

Durch den Aktionstag möchten wir Berührungängste 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. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf den Möglichkeiten, die die Selbsthilfe bietet.

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 erhältlich. Spenden erbeten.



Haben Sie Fragen zum Aktionstag?

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns! Wir freuen uns auch über weitere Teilnehmer:innen am Markt der Möglichkeiten.

Dr. Petra Maaß | Tel. 06132 – 8990106
info@dpm-stiftung.de
dpm – stiftung für seelische gesundheit
Selbsthilfegruppe „Seele in Balance“

Jutta Hübner | Tel. 06132 – 8980412
jutta.huebner@ingelheim.de
Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein
Mehrgenerationenhaus

Weitere Informationen und Details unter
www.dpm-aktionstag.de

Lounge im 1. Obergeschoss

18.00 Uhr bis ca. 19.00 Uhr: Lesung mit Claudia Gliemann

Wenn ein Elternteil unter Depressionen leidet, betrifft dies die ganze Familie. Claudia Gliemann erzählt in ihren leisen Liedern und ihrer feinfühligem Geschichte von dem Zirkusartisten Santini, der bei einem wichtigen Auftritt zusammenbricht. Zum Glück hat seine Tochter Nele den Dummen August, der ihr erklärt, dass auch die Seele krank sein kann.

Für Betroffene, Angehörige, Kolleg:innen, ...



19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr: Expedition Depression Filmabend



Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Sie alle haben selbst als Kinder und Jugendliche Depression erlebt. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander.

Raum Empore im 1. Obergeschoss

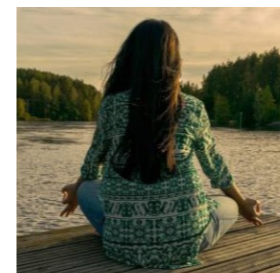
16.30 Uhr bis ca. 17.30 Uhr: Lachen für die Seele mit Kosima Nagpal

Lachen ist gesund. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir spontan lachen oder das Lachen durch Übungen herbeigeführt wird. Lachend reduzieren wir Stresshormone, setzen Glückshormone frei und steigern unser Wohlfühl. Wir lassen mit Bewegung, Atem- und Lachübungen unser Zwerchfell tanzen.

Lachyoga – Kurzurlaub für die Seele!



18.00 Uhr bis ca. 19.00 Uhr Erste Hilfe bei Stress mit Heike Welz



Wenn der Stresspegel steigt, hilft es, die richtigen „Werkzeuge“ parat zu haben. Einfache und effektive Techniken können uns helfen, zur Ruhe zu kommen, Anspannung abzubauen und neue Energie zu tanken. Gemeinsam probieren wir Atemübungen, kleine Entspannungstricks und mentale Strategien aus.

Ein kleiner Erste-Hilfe-Kurs für mehr Gelassenheit.

Erdgeschoss

16.00 Uhr bis ca. 19.00 Uhr Markt der Möglichkeiten

Entdecken Sie vielfältige Angebote rund um die seelische Gesundheit!

Sie können sich über Hilfs- und Unterstützungsangebote, Selbsthilfe-Gruppen und Organisationen informieren, ins Gespräch kommen und in unserer gemütlichen Bücherecke in inspirierender Literatur schmökern.

Möchten Sie mit einem eigenen Stand dabei sein?

Dann melden Sie sich einfach bei Dr. Petra Maaß unter info@dpm-stiftung.de oder 0157 – 829 63 154.

Für Ihr leibliches Wohl sorgt das MGH Café. Genießen Sie Speisen und Getränke in entspannter Atmosphäre und tauschen Sie sich mit anderen aus.

Weitere Informationen:
www.dpm-aktionstag.de

