

Freitag, 10. Oktober

Psychisch fit in die Zukunft:
Gemeinsam für mehr Wohlbefinden und
mentale Stärke

- 12:00 – 12:45 Uhr Kurs „Step-Aerobic“
- 13:00 – 13:30 Uhr Kurs „Aktive Entspannung“
- 13:30 – 15:00 Uhr Gesprächsrunde „Gemeinsamer gesunder Kaffeeklatsch“

Ort: Sozialpsychiatrisches Zentrum,
Stützpunkt Germaniaplatz 3,
45355 Essen

Der Sozialpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamtes stellt seine Angebote vor.

Anmeldung für alle Angebote erforderlich per E-Mail an SPZ-Essen@contilia.de oder telefonisch unter 0201 6400-5340.

Die jährlich bundesweit stattfindende Woche der seelischen Gesundheit fokussiert sich dieses Jahr auf die Steigerung von Zuversicht, die unsere Gesellschaft für die Zukunft psychisch stärkt.

Dazu sollen Zuversicht, Resilienz und Flexibilität unterstützt und erweitert werden. Besonders wichtig sind eine breite Aufklärung sowie nachhaltige Maßnahmen zur Prävention psychischer Erkrankungen.

Ziel der Woche ist es, auf die unterschiedlichen Strategien zur Bewältigung und auf das vielfältige psychosoziale Hilfsangebot in Deutschland aufmerksam zu machen.

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

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt, der Volkshochschule und



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 www.seelischegesundheit.net



Herausgeberin Stadt Essen, Gesundheitsamt
Satz Presse- und Kommunikationsamt
Illustration Titel Aktionsbündnis seelische Gesundheit
Druck Interner Service und Personalverwaltung
Stand September 2025

Impressum



Lass Zuversicht wachsen –
Psychisch stark in die Zukunft



Programm in Essen

Montag, 6. Oktober

14:00 – 15:30 Uhr

Vortrag „Rechtliche Betreuung und Vorsorge“

Ort: Betreuungsstelle Gesundheitsamt,
 Maxstraße 64, 45127 Essen

Referent: Nico Büsing

Anmeldung erforderlich unter 0201 88-53399 oder
unter betreuungsstelle@gesundheitsamt.essen.de

14:00 – 16:00 Uhr

**Ort der Herzenswärme – offenes Treffen für alle,
die Freude an neuen Begegnungen haben**

Ort: Sozialpsychiatrische Kontaktstelle
 der Essener Kontakte e.V.,
 Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen

Die Gerontopsychiatrische Betreuungsstelle des
Gesundheitsamtes berät zu psychischer Gesundheit
im Alter.

Die Räumlichkeiten sind nicht barrierefrei.
Anmeldung nicht erforderlich.

Dienstag, 7. Oktober

Fit in den Tag – für heute und morgen:

10:00 – 12:30 Uhr

Frühstück* und Vortrag zu
Empowerment und Recovery

12:30 – 13:30 Uhr

Sitz-Yoga-Session, Übungen zu
Achtsamkeit und Entspannung

Ort: Kontakt und Beratungsstelle ASB,
 Henricistraße 108, 45136 Essen

*Für das Frühstück wird ein kleiner Kostenbeitrag
erhoben.

Anmeldung erforderlich telefonisch unter
0201 2696294 oder per E-Mail an spz@asb-ruhr.info

16:30 – 17:30 Uhr

**Familienbewegungsangebot der Fachstelle
Elternschaft und seelische Erkrankung**

Ort: Sporthalle Gustav-Hicking-Straße 6,
 45127 Essen

Für alle Familien mit Kindern ab sicherem Laufalter.
Bitte Sportkleidung tragen. Anmeldung nicht
erforderlich.

18:00 – 20:00 Uhr

**Film „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“
– Filmreihe des Essener Bündnis gegen Depression**

Ort: VHS Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen

Die Betreuungsstelle des Gesundheitsamtes berät zu
Vorsorgevollmachten.

Einlass ab 17:30 Uhr. Anmeldung nicht erforderlich.

Mittwoch, 8. Oktober

13:30 – 14:00 Uhr

**Online-Vortrag „Individuelle Tagesstruktur als Weg-
weiser in der psychosozialen Betreuung des ASB“**

Moderation: Boris Hülse (Arbeiter-Samariter-
 Bund, Regionalverband Ruhr e.V.)

Anmeldung erforderlich per E-Mail an
bhuelse@asb-ruhr.info

Die Zugangsdaten werden per E-Mail versendet.

18:00 – 19:30 Uhr

**Online-Veranstaltung „Schnupperstunde psychische
Stärke in der Selbsthilfe erleben“**

Moderation: Claudia Demeter und André
 Beermann (Wiese e.V.)

Anmeldung erforderlich per E-Mail an
selbsthilfe@wiesenetz.de oder unter 0201 207676.

Die Zugangsdaten werden per E-Mail versendet.

18:00 – 20:00 Uhr

Vortrag „Psyche und Kriminalität“

Ort: VHS Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen

Referent: Stephan Roloff-Stachel (Ärztlicher Leiter
 Forensische Psychiatrie, LVR Uniklinik)

Die Betreuungsstelle des Gesundheitsamtes berät zu
Vorsorgevollmachten.

Einlass ab 17:30 Uhr. Anmeldung nicht erforderlich.

Donnerstag, 9. Oktober

14:00 – 15:00 Uhr

**Vortrag „Psychische Erkrankungen im (Arbeits-)
Alltag erkennen und ansprechen“**

Ort: Die Perspektive e.V.,
 Eulerstraße 17, 45143 Essen

Referent: Sven Scheer (Arbeiter-Samariter-Bund,
 Regionalverband Ruhr e.V.)

Anmeldung nicht erforderlich.

18:00 – 20:30 Uhr

**Film „Eine Portion Selbstliebe – eine Filmreihe
zum Thema Essstörungen“**

Ort: VHS Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen,
 E11 (kleiner Saal),
 Eingangsbereich/Erdgeschoss

Moderation: Netzwerk Essstörungen Essen

Filmstart ab 18:30 Uhr.

Im Anschluss erfolgt eine Diskussion mit dem Publikum
und dem Netzwerk Essstörungen Essen.

Die Betreuungsstelle des Gesundheitsamtes berät zu
Vorsorgevollmachten.

Anmeldung erbeten unter
www.essen.de/kurzfilm-essstoerung

Kursnummer: 252.3C200B