



**LASS ZUVERSICHT
WACHSEN**

Psychisch stark
in die Zukunft

Woche der seelischen
Gesundheit
im Kreis Wesel

vom 6. bis 18. Oktober 2025

Herausgeber

Kreis Wesel - Der Landrat
FD 53 Gesundheitswesen
Reeser Landstraße 31
46483 Wesel

Liebe Leserinnen und Leser,

das diesjährige Motto der bundesweiten Aktionswoche der seelischen Gesundheit lautet „Lass Zuversicht wachsen – psychisch fit in die Zukunft“. In einer Welt, die sich ständig wandelt und in der wir mit vielfältigen Herausforderungen und permanenten (globalen) Krisen konfrontiert sind, gewinnt die Bedeutung der seelischen Gesundheit immer mehr an Relevanz.

Psychische Erkrankungen betreffen weltweit Millionen Menschen und stellen eine der größten Gesundheitsbelastungen dar. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden über 970 Millionen Menschen weltweit an psychischen Erkrankungen, wobei Depressionen und Angststörungen zu den häufigsten zählen. In Deutschland sind etwa 27 Prozent der Erwachsenen im Laufe ihres Lebens von einer psychischen Erkrankung betroffen, Tendenz steigend.

Diese Zahlen verdeutlichen, wie wichtig es ist, das Thema psychische Gesundheit anzusprechen, Unterstützung anzubieten und präventiv tätig zu werden. Denn eine stabile psychische Verfassung ist die Grundlage für ein erfülltes Leben, für stabile Beziehungen und für die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten Hoffnung und Zuversicht zu bewahren.

Mit den vielfältigen Veranstaltungen der unterschiedlichen Kooperationspartner möchten wir Sie ermutigen, sich aktiv mit Ihrer eigenen seelischen Gesundheit auseinanderzusetzen, Unterstützung zu suchen und gemeinsam Wege zu finden, um psychisch fit in die Zukunft zu gehen. Ziel ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung der psychischen Gesundheit zu stärken, Vorurteile abzubauen und eine Kultur der Offenheit und des Verständnisses sowie der gegenseitigen, menschlichen Unterstützung zu fördern.



Mir ist wichtig, das Thema in der Gesellschaft zu enttabuisieren und offen über psychische Erkrankungen zu sprechen.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, Zuversicht durch gegenseitige Unterstützung wachsen zu lassen – für ein gesundes Miteinander und eine Zukunft, in der psychische Gesundheit ebenso selbstverständlich ist wie körperliche Gesundheit. Nur durch gegenseitige Unterstützung, Aufklärung und das Schaffen eines offenen Dialogs können wir unserer eigenen Gesundheit und der unserer Mitmenschen gerecht werden.

Ich wünsche Ihnen inspirierende und bereichernde Veranstaltungen und hoffe, dass Sie die angebotenen Impulse nutzen, um Ihre eigene psychische Gesundheit zu stärken und sich zu informieren.

Ihr Landrat,

Auftaktveranstaltung

Freuen Sie sich auf eine vielseitige Veranstaltung mit spannenden Impulsen und Austauschmöglichkeiten. Kreisdirektor Ralf Berensmeier eröffnet den Tag mit einem Grußwort. Im Anschluss werfen wir gemeinsam einen Blick auf 50 Jahre Psychiatrie-Entwicklung – ein Weg voller Herausforderungen, Fortschritte und Erkenntnisse.

Sabine Hardung, Ärztin im Sozialpsychiatrischen Dienst, gibt anschließend Einblicke in Risikofaktoren psychischer Erkrankungen und zeigt auf, welche positiven Einflüsse unsere seelische Gesundheit stärken können.

Nach einer Stärkung mit Kaffee und Kuchen laden verschiedene Angebote zum Mitmachen und Entdecken ein: Erfahren Sie, wie Selbsthilfe wirkt, welche besondere Situation Kinder psychisch kranker Eltern erleben oder nehmen Sie als Angehörige/r an einem Workshop teil, der praktische Impulse zum Umgang mit der Belastungssituation und zur Selbstfürsorge bietet. Zudem können Sie an Infoständen die vielfältigen Hilfs- und Unterstützungsangebote im Kreis Wesel kennenlernen – für Menschen mit psychischen Belastungen ebenso wie für ihr Umfeld.

Die Teilnahme ist kostenfrei – wir freuen uns auf Sie!

Wann

Montag, 06.10.2025, 14.00 - 17.30 Uhr

Veranstaltungsort

Kreishaus Wesel, Reeser Landstr. 31,
46483 Wesel, Sitzungstrakt

Ansprechperson

Kreis Wesel - Fachstelle Psychiatriekoordination
Ines Leuchtenberg, Tel. 028 41/2021512
ines.leuchtenberg@kreis-wesel.de

Anmeldung

Anmeldungen bitte bis zum 01.10.2025 unter
folgendem Link:



<https://beteiligung.nrw.de/k/1015780>

- auch Kurzentschlossene sind willkommen.

Suchtphänomene

Herr Dr. Nikolai (Oberarzt des St.-Vinzenz-Hospitals) wird über Substanzmissbrauch und Verhaltenssuchte referieren. Der Vortrag nimmt vor allem die besondere Situation der Angehörigen in den Blick. Er informiert über Ursachen, verschiedene Formen der Behandlung und wie die Wege zu einer guten Behandlung sein können. Es wird auch die Möglichkeit zum Austausch geben.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Mittwoch, 01.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Veranstaltungsort	Medienzentrum St. Vinzenz-Hospital, Dr.-Otto-Seidel Str. 31 - 33, 46535 Dinslaken
Ansprechperson	GFO Kliniken Niederrhein-St-Vinzenz-Hospital Dinslaken, Ute Hinze - Leitung sozialer Dienst Psychiatrie, Tel. 02064/4417028 ute.hinze@st-vinzenz-hospital.de
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Offene Sprechstunde der Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle

Die offene Sprechstunde können Kinder, Jugendliche und Familien unkompliziert nutzen, um persönliche Themen der Beziehung und Erziehung sowie Familienthemen zu besprechen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Montag, 06.10.2025, 9.00 - 11.00 Uhr
Veranstaltungsort	Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle Kurfürstenring 2, 46483 Wesel
Ansprechperson	Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel e.V. Erziehungs-, Jugend- und Familienbe- ratungsstelle, Tel. 0281/33834-0 Erziehungsberatung@caritas-wesel.de
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sport und Entspannung - ein Dreamteam für die psychische Gesundheit!

Sport und Entspannung sind wichtig für eine gesunde Lebensführung, da sie Stress reduzieren, die Stimmung verbessern sowie für eine bessere Schlafqualität sorgen können. Bewegung hilft Stresshormone abzubauen und die Ausschüttung von Endorphinen – den sogenannten Glückshormonen – anzuregen. Entspannungstechniken können zusätzliche Entspannung herbeiführen, das vegetative Nervensystem beruhigen und muskuläre Spannungen im Körper auflösen. Der Workshop bietet sanfte sportliche Bewegungseinheiten sowie Entspannungstechniken unter anderem Progressive Muskelentspannung. Teilnehmende benötigen Sportbekleidung, Sportschuhe, eine Decke und ein kleines Kissen.

Das Angebot wird geleitet von Gabriele Wagener, Entspannungspädagogin, Rehasporttrainerin für Orthopädie und Innere Medizin.

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Wann	Montag, 06.10.2025, 14.45 – 16.15 Uhr
Veranstaltungsort	Sportcenter Concordia Ossenberg Kapellenfeldstraße 7, 47495 Rheinberg Raum 4
Ansprechperson	Kreissportbund Wesel e.V. Denise Boymann, Tel. 02803/9329112 denise.boymann@ksb-wesel.de
Anmeldung	Anmeldungen bitte bis zum 02.10.2025.

Mentale Stärke und psychische Gesundheit im Alltag

Cool bleiben, wenn's drauf ankommt – das lässt sich trainieren. Der Workshop zeigt, wie man Stresssituationen mit mentaler Stärke und einfachen Techniken meistert. Mit Impulsen aus dem Spitzensport und Raum zum Ausprobieren entsteht ein persönlicher Werkzeugkasten für den Alltag.

Referent: Christian Hoverath Psychologe (M.Sc.), Sportpsychologe (u.a. Deutsche Triathlon Union), Systemischer Supervisor (SG).

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Montag, 06.10.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
Veranstaltungsort	Kreishaus Wesel, Reeser Landstr. 31, 46483 Wesel, Raum 002
Ansprechperson	Kreissportbund Wesel e.V. Denise Boymann, Tel. 02803/9329112 denise.boymann@ksb-wesel.de
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Psychisch stark in die Zukunft – ein triologischer Austausch

Im Austausch mit Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten wird ein positiver Blick in die Zukunft gewagt und konkrete, realistische Perspektiven im Umgang mit seelischen Erkrankungen entwickelt.

In Arbeitsgruppen widmen wir uns gemeinsam den Themen:

- Resilienz
- Selbstfürsorge
- Achtsam sein im Umgang mit mir und der Erkrankung

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Montag, 06.10.2025, 18.00-20.00 Uhr
Veranstaltungsort	VHS Dinslaken, Dachstudio Friedrich-Ebert-Straße 84, 46535 Dinslaken
Ansprechperson	Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel e.V., Zentrum für seelische Gesundheit Martina Kröber, Tel. 0179/1483011 m.kroeber@caritas-dinslaken.de
Anmeldung	Anmeldungen bitte bis zum 02.10.2025.

Gewaltfrei leben!

Partnerschaftsgewalt macht krank – auch psychisch!

Diese Informationsveranstaltung soll dabei helfen, Warnsignale zu erkennen, Hilfsmöglichkeiten kennenzulernen und Selbstfürsorge zu betreiben. Das Angebot richtet sich an interessierte Frauen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Dienstag, 07.10.2025, 17.00-19.00 Uhr
Veranstaltungsort	Frauen helfen Frauen e.V., Uerdinger Str. 23, 47441 Moers
Ansprechperson	Frauen helfen Frauen e.V. Moers Dipl. Päd. Sabine Kellner, Tel. 02841/28600 info@frauenhelfenfrauenmoers.de www.frauenhelfenfrauenmoers.de
Anmeldung	Anmeldungen bitte bis zum 02.10.2025.

Yoga für Körper, Geist und Seele - ein Weg zur ganzheitlichen Gesundheit

Körperliche Faktoren wie Atmung und Körperhaltung beeinflussen die Psyche - psychische Faktoren wie Optimismus oder Selbstvertrauen den Körper.

Yoga wirkt mit seinen sanften Übungen entspannend und gleichzeitig kräftigend, einfache Atemübungen beruhigen und klären den Geist. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir auch der Wirbelsäule, die häufig vielfältigen Belastungen ausgesetzt ist. Abgerundet wird die Einheit mit kurzen Entspannungs- und Atemübungen, die gut in den Alltag zu integrieren sind.

Bringen Sie bitte eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung und bei Bedarf eine Decke oder ein großes Handtuch und warme Socken mit.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Dienstag, 07.10.2025 10.00 - 11.30 Uhr oder 14.00 - 15.30 Uhr
Veranstaltungsort	Kreis Wesel, Mühlenstr. 9-11, 47441 Moers, 2. Etage – Raum 239
Ansprechperson	Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder Erika Szautner, Tel. 02841/2021931 erika.szautner@kreis-wesel.de
Anmeldung	Anmeldungen bitte bis zum 03.10.2025.

Info-Stand des Zentrums seelischer Gesundheit und der gerontopsychiatrischen Beratungsstelle des St. Vinzenz-Hospitals

Auf dem Wochenmarkt Dinslaken Altstadt werden Ihnen Mitarbeitende des Zentrums seelischer Gesundheit und der gerontopsychiatrischen Beratungsstelle des St. Vinzenz-Hospitals Informationen rund um die seelische Gesundheit und psychosoziale Hilfs- und Unterstützungsangebote in der Region zur Verfügung stellen und für persönliche Gespräche vor Ort sein.

Wann	Dienstag, 07.10.2025, 9.00 - 13.00 Uhr
Veranstaltungsort	Wochenmarkt Dinslaken Altstadt
Ansprechperson	Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel e.V., Zentrum für seelische Gesundheit Martina Kröber, Tel. 0179/1483011 m.kroeber@caritas-dinslaken.de

Achtsamkeitsspaziergang für Eltern mit ihren Babys

Beim Achtsamkeitsspaziergang für Eltern mit Babys können Mütter und Väter in entspannter Atmosphäre zur Ruhe kommen, die Natur bewusst erleben und neue Kraft schöpfen. Begleitet von einfachen Achtsamkeitsübungen hilft der Spaziergang dabei, Stress abzubauen und den Moment mit allen Sinnen wahrzunehmen. Gleichzeitig bietet er die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Auch die Babys profitieren von der sanften Bewegung, frischer Luft und Nähe – für viele ein wohltuender Ausgleich und eine Stärkung der Eltern-Kind-Bindung. Ideal für alle, die sich und ihrem Baby etwas Gutes tun möchten.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Dienstag, 07.10.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Veranstaltungsort	Treffpunkt ist der Parkplatz am Wohnwald in Voerde (Ecke Dinslakener Straße)
Ansprechperson	Swantje Ulrich, Tel. 02064/6032922 familienbuero@dinslaken.de
Anmeldung	Bitte vorab telefonisch oder per Mail im Familienbüro anmelden.

Babycafé - Ein entspannter Treffpunkt für Mütter und Babys

Das Babycafé bietet Müttern einen entspannten Treffpunkt, um sich auszutauschen, Unterstützung zu erhalten und einfach mal durchzuatmen – während die Babys spielen, kuscheln oder miteinander „plaudern“. Neben Themen rund ums Baby stehen auch die eigenen Bedürfnisse im Mittelpunkt, begleitet von hilfreichen Tipps einer Familienhebamme, Kinderkrankenschwester und Sozialpädagogin. In lockerer Atmosphäre entstehen wertvolle Gespräche und vielleicht sogar neue Freundschaften. Zur „Woche der Seelischen Gesundheit“ gibt es kleine Aktionen zur Förderung des Wohlbefindens. Eine schöne Gelegenheit, sich selbst etwas Gutes zu tun!

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Mittwoch, 08.10.2025 Babycafé 1 (0-4 Monate) 9.30 Uhr - 10.45 Uhr Babycafé 2 (5-12 Monate) 11.00 - 12.30 Uhr (Man kann jederzeit während der offenen Zeiten dazukommen.) Eine Teilnahme von Beginn bis Ende ist nicht notwendig.
Veranstaltungsort	Familienbüro, Friedrich-Ebert-Str. 20, 46535 Dinslaken
Ansprechperson	Swantje Ulrich, Tel. 02064/6032922 familienbuero@dinslaken.de
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Info-Stand des Zentrums seelischer Gesundheit und der gerontopsychiatrischen Beratungsstelle des St. Vinzenz-Hospitals

Auf dem Wochenmarkt Dinslaken-Lohberg werden Ihnen Mitarbeitende des Zentrums seelischer Gesundheit und der gerontopsychiatrischen Beratungsstelle des St. Vinzenz-Hospitals Informationen rund um die seelische Gesundheit und psychosoziale Hilfs- und Unterstützungsangebote in der Region zur Verfügung stellen und für persönliche Gespräche vor Ort sein.

Wann	Mittwoch, 08.10.2025, 9.00 - 13.00 Uhr
Veranstaltungsort	Wochenmarkt Dinslaken-Lohberg
Ansprechperson	Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel e.V., Zentrum für seelische Gesundheit Martina Kröber, Tel. 0179/1483011 m.kroeber@caritas-dinslaken.de

Lesung mit Tobi Katze - „Morgen ist leider auch noch ein Tag“

Ein Abend über Depressionen, Humor und das Leben dazwischen. Tobi Katze schreibt über das, worüber viele nicht sprechen – und tut das mit entwaffnender Ehrlichkeit und einer großen Portion Selbstironie. In seiner Lesung aus „Morgen ist leider auch noch ein Tag“ nimmt er uns mit auf seine persönliche Reise durch die Depression. Ohne Pathos, aber mit Haltung. Ein Abend, der bewegt, zum Nachdenken anregt und dabei zeigt: Psychische Gesundheit geht uns alle an. Und manchmal hilft schon ein Lachen an der richtigen Stelle. Im Anschluss an die Lesung gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Gefördert wird der Abend durch die Robert-Enke-Stiftung.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Mittwoch, 08.10.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Veranstaltungsort	Altes Landratsamt, Kastell 5, 47441 Moers
Ansprechperson	Caritasverband Moers-Xanten e.V. in Kooperation mit der VHS Moers Viktoria Karmann-Kraemer, Tel. 02841/901040 viktoria.karmann-kraemer@caritas-moers-xanten.de
Anmeldung	Eine Anmeldung über die Homepage der VHS (www.vhs-moers.de) ist gewünscht, aber auch Kurzentschlossene sind herzlich willkommen.

Älter und nicht ganz gesund - na und?

Vergesslichkeit, Knochenbrüche, depressive Verstimmung, Schmerzsyndrom, Schlaganfall, ...

Die GFO Kliniken Niederrhein bieten im St. Josef Krankenhaus Moers und im St. Nikolaus Hospital Rheinberg ein breites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten für ältere Patientinnen und Patienten an.

Denn geistige, psychische und körperliche Gesundheit hängen auch im Alter eng zusammen.

An diesem Nachmittag können Sie viel Wissenswertes über die gesundheitlichen Herausforderungen des Älterwerdens und das entsprechende Behandlungsangebot der verschiedenen Klinikabteilungen erfahren.

Darüber hinaus gibt es Gelegenheit zur individuellen Beratung und für einen Austausch.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Mittwoch, 08.10.2025, 14.30 - 17.00 Uhr
Veranstaltungsort	St. Josef Krankenhaus Moers Cafeteria Bistro Auszeit, Untergeschoss
Ansprechperson	GFO Kliniken Niederrhein St. Josef Krankenhaus Moers, St. Nikolaus Hospital Rheinberg Dr. Dorothee Müller – Chefärztin psychiatrische Abteilung, Tel. 02843/17922101 rh.sek@st-josef-moers.de
Anmeldung	Anmeldungen bitte bis zum 07.10.2025.

Wieviel „verrückt“ ist noch „normal“? Ein Familientalk

Was ist eigentlich noch „normal“ und ab wann wird etwas „verrückt“?

Im Familientalk wird die Gelegenheit geboten, sich untereinander auszutauschen, wie die eigene „Verrücktheit“ und die der anderen wahrgenommen oder bewertet wird. Gemeinsam soll erkundet werden, was es bedeutet „normal“ zu sein und wie mit Vielfältigkeit und Andersartigkeit umgegangen werden kann.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Donnerstag, 09.10.2025, 17.00 - 19.00 Uhr
Veranstaltungsort	Familienbüro Dinslaken, Friedrich-Ebert-Str. 20, 46535 Dinslaken
Ansprechperson	Andrea Patino Tel. 02064/6032922, familienbuero@dinslaken.de
Anmeldung	Anmeldungen bitte bis zum 25.09.2025 telefonisch oder per E-mail.

Filmvorführung „Road-Movie Depression“

Im Film begeben sich fünf junge Menschen auf eine außergewöhnliche Reise: Zwei Wochen waren Sie gemeinsam in Deutschland unterwegs - auf den Spuren ihrer Depression. Sie besuchten eine Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik, campierten auf Zeltplätzen, machten eine Alpenwanderung und erlebten einen Sporttherapie-Tag. Ergebnis dieser Reise ist das bewegende Roadmovie von Michaela Kirst und Axel Schmidt, das in Kooperation mit der Deutschen Depressions-Liga e.V. (DDL) und Unterstützung des AOK-Bundesverbandes entstanden ist.

Im Anschluss an den Film stehen die Partner aus dem Bündnis gegen Depression im Kreis Wesel zur Beratung und mit Informationen zu regionalen Hilfsangeboten an den Aktionsständen zur Verfügung.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Donnerstag, 09.10.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Veranstaltungsort	Kino Hall of Fame, Ringstraße 140, 47475 Kamp-Lintfort, 1. Etage
Ansprechperson	AOK Rheinland/Hamburg, Regionaldirektion Kreis Kleve-Wesel Silvia Paßens, Tel. 02821/805-33539 silvia.passens@rh.aok.de
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Resilienz – Was ist das & wie kann ich sie beeinflussen?

Was ist psychische Widerstandsfähigkeit? Wie entsteht sie und wie kann jeder und jede sie fördern? Diese Fragen wird Sabine Joos, Diplom-Psychologin & Resilienzcoach von der Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes in Rheinberg, in ihrem Vortrag beantworten. Im Anschluss wird es Zeit für einen individuellen Austausch geben.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Donnerstag, 09.10.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Veranstaltungsort	Caritasverband Moers-Xanten e.V. Goldstr. 17-19, 47495 Rheinberg, Großer Gruppenraum 19
Ansprechperson	Caritasverband Moers-Xanten e.V. Gisela Heickmann, Tel. 02843/971019 gisela.heickmann@caritas-moers-xanten.de
Anmeldung	Anmeldungen bitte bis zum 25.09.2025.

Mamas und Papas am Limit – Selbstfürsorge im stressigen Erziehungsalltag

Selbstfürsorge ist die Basis für eine starke Familie. „Wie kann es gehen?“ In diesem Vortrag erfahren Eltern, wie sie die Balance zwischen ihren eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen des Familienalltags finden können. Oft bleibt die Selbstfürsorge in der Hektik des täglichen Lebens auf der Strecke, was langfristig zu Stress, Erschöpfung und Unzufriedenheit führen kann. Der Vortrag bietet praktische Tipps und Strategien, um als Elternteil wieder mehr auf sich selbst zu achten und sich selbst wertzuschätzen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Donnerstag, 09.10.2025, 15.30 - 17.00 Uhr
Veranstaltungsort	Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle, Kurfürstenring 2, 46483 Wesel
Ansprechperson	Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel e.V. Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle, Martina Falk, Aysegül Durmaz Tel. 0281/33834-0 Erziehungsberatung@caritas-wesel.de
Anmeldung	Anmeldungen bitte bis zum 26.09.2025.

Seelisch gesund bis ins hohe Alter. Geht das?

Gesund und aktiv älter werden – das ist ein Ziel, das viele von uns erreichen möchten. Doch wie bleibt man auch im höheren Lebensalter seelisch gesund, trotz körperlicher Einschränkungen?

Bettina Schilling, Fachkrankenschwester mit langjähriger Erfahrung in der Psychiatrie, hat sich intensiv mit den Herausforderungen der seelischen Gesundheit im Alter beschäftigt. Sie zeigt auf, wie jeder selbst aktiv etwas für das eigene seelische Wohlbefinden tun kann. Außerdem gibt sie wertvolle Hinweise, wie und wo man Unterstützung findet, wenn das seelische Gleichgewicht aus der Balance gerät. Ihr Wissen hilft, Ängste abzubauen und neue Wege zu finden, um das Leben auch im Alter in vollen Zügen zu genießen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Donnerstag, 09.10.2025, 16.00 - 17.30 Uhr
Veranstaltungsort	Stadthaus Rheinberg
Ansprechperson	Gerontopsychiatrische Beratungsstelle im St. Nikolaus Hospital Bettina Schilling, Tel. 02843/17923303 bettina.schilling@st-josef-moers.de
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Info-Stand des Zentrums seelischer Gesundheit und der gerontopsychiatrischen Beratungsstelle des St. Vinzenz-Hospitals

Auf dem Wochenmarkt Baßfeldshof in Dinslaken werden Ihnen Mitarbeitende des Zentrums seelischer Gesundheit und der gerontopsychiatrischen Beratungsstelle des St. Vinzenz-Hospitals Informationen rund um die seelische Gesundheit und psychosoziale Hilfs- und Unterstützungsangebote in der Region zur Verfügung stellen und für persönliche Gespräche vor Ort sein.

Wann	Donnerstag, 09.10.2025, 9.00 - 13.00 Uhr
Veranstaltungsort	Wochenmarkt Baßfeldshof in Dinslaken
Ansprechperson	Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel e.V. Zentrum für seelische Gesundheit Martina Kröber, Tel. 0179/1483011 m.kroeber@caritas-dinslaken.de

„Good Morning – RückenYoga & RelaXX für Körper, Geist & Seele“ Yin & Yang · achtsam · tiefenentspannt

Erfahre und genieße eine wunderbar entspannende und regenerierende Yoga- & Entspannungseinheit (inkl. Körper- und Klangreise) nur für dich. Bewege dich sanft und achtsam, lade deine Akkus auf, atme tief durch und tanke neue Energie für deinen Alltag.

Die Einheit wird geleitet von Vera Heimann, Physiotherapeutin/Bachelor, Pilates Trainerin/Master, Yogalehrerin, Entspannungspädagogin, Stress- & Mentalcoach (IST).

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist auf 13 Personen begrenzt.

Wann	Freitag, 10.10.2025, 9.30 – 11.00 Uhr
Veranstaltungsort	solarpleXXus – for body & mind Dein Bewegungsfrei Raum Yoga, Pilates, Fitness & Entspannung Holzweg 24, 46509 Xanten
Ansprechperson	Kreissportbund Wesel e.V. Denise Boymann, Tel. 02803/9329112 denise.boymann@ksb-wesel.de
Anmeldung	Anmeldungen bitte bis zum 06.10.2025.

„Kraftquelle Seele – wie Achtsamkeit, Glück und Resilienz uns tragen“ innehalten · durchatmen · aufblühen

Ein interaktiver Workshop zur Burnout-Prävention und mentalen Selbstfürsorge, inkl. Vortrag, praktischen Übungen und Impulsen für deinen Alltag, zur Förderung der seelischen Gesundheit, Lebensfreude und Stressresistenz.

Die Einheit wird geleitet von Vera Heimann, Physiotherapeutin/ Bachelor, Pilates Trainerin/Master, Yogalehrerin, Entspannungspädagogin, Stress- & Mentalcoach (IST)

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist auf 13 Personen begrenzt.

Wann	Freitag, 10.10.2025, 11.30 - 13.00 Uhr
Veranstaltungsort	solarpleXXus – for body & mind Dein Bewegungsfrei Raum Yoga, Pilates, Fitness & Entspannung Holzweg 24, 46509 Xanten
Ansprechperson	Kreissportbund Wesel e.V. Denise Boymann, Tel. 02803/9329112 denise.boymann@ksb-wesel.de
Anmeldung	Anmeldungen bitte bis zum 06.10.2025.

Info-Stand des Zentrums seelischer Gesundheit und der gerontopsychiatrischen Beratungsstelle des St. Vinzenz-Hospitals

Auf dem Bauernmarkt Voerde-Spellen werden Ihnen Mitarbeitende des Zentrums seelischer Gesundheit und der gerontopsychiatrischen Beratungsstelle des St. Vinzenz-Hospitals Informationen rund um die seelische Gesundheit und psychosoziale Hilfs- und Unterstützungsangebote in der Region zur Verfügung stellen und für persönliche Gespräche vor Ort sein.

Wann	Freitag, 10. Oktober 2025, 14.00 - 18.00 Uhr
Veranstaltungsort	Bauernmarkt Voerde-Spellen
Ansprechperson	Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel e.V., Zentrum für seelische Gesundheit Martina Kröber, Tel. 0179/1483011 m.kroeber@caritas-dinslaken.de

Filmabend - Alles steht Kopf

Der Animationsfilm über die 11-jährige Riley, deren Emotionen durch den Umzug der Familie auf den Kopf gestellt werden, gibt einen Einblick in die Welt der Gefühle und wie sie miteinander zusammenhängen. Jedes Gefühl hat seine Daseinsberechtigung und der Film hilft uns, unsere Gefühle wahrzunehmen und einzuordnen.

Ein Filmabend für Groß und Klein (ab 8 Jahren).

Die Mitarbeitenden des Sozialpsychiatrischen Zentrums bieten im Anschluss die Möglichkeit für Gespräche und Informationsaustausch an.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Samstag, 11.10.2025, 19.30 - ca. 21.30 Uhr (Einlass 19 Uhr)
Veranstaltungsort	Café Glüxpilz Marsstr. 29, 46509 Xanten
Ansprechperson	Spix e.V. Sonja Walbrecht, Tel. 0172/1438106 s.walbrecht@spix-ev.de
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Stigma - sehen, hören, fühlen- und handeln!

Häufig sind seelische Behinderungen unsichtbar. In der Gesellschaft gibt es viele Vorbehalte und Ängste in Bezug auf seelische Erkrankungen.

Bei dieser Veranstaltung gibt es die Möglichkeit zum Erleben, Mitmachen und Begegnen mit psychischer Erkrankung. Was hört ein Mensch, der gerade eine Psychose erlebt? Wie fühlt es sich an, unter starkem Alkoholeinfluss seinen Alltag zu gestalten? Betroffene berichten aus Ihrer Sicht von Stigmatisierungserlebnissen und teilen Ihre Geschichte.

Wir freuen uns auf einen Tag voller Begegnungen und Erlebnissen und möchten den Raum bieten, seelische Erkrankungen ganzheitlich zu erleben.

Helfen Sie, Stigmatisierung abzubauen!

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Montag, 13.10.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Veranstaltungsort	Steigerstraße 13, 46537 Dinslaken
Ansprechperson	SeWo GmbH Bastian Johanning, Tel. 02064/4788514 oder 0176/56962371 bastian.johaenning@sewo-nrw.de
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Begegnungscafé für Menschen mit seelischer Beeinträchtigung und ihre Angehörigen

Das Begegnungscafé für Menschen mit seelischer Beeinträchtigung sowie deren An- und Zugehörige dient als Anlaufstelle, wo die Menschen in angenehmer Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee miteinander und mit den Mitarbeitenden aus der ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB)* sowie der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel unverbindlich ins Gespräch kommen können.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Dienstag, 14.10.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Veranstaltungsort	Cafe Lyzeum, Hanns-Albeck-Platz 2, 47441 Moers
Ansprechperson	Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)*, Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel Sandra Tinnefeld, Tel. 0281/16435887 info@teilhabeberatung-kreis-wesel.de
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sucht und Depression – Als wenn ein Problem nicht reichen würde

Sucht und Depression sind Erkrankungen, die viele Menschen in Deutschland betreffen. Das gleichzeitige Auftreten beider Krankheitsbilder verkompliziert den Verlauf und erhöht das Leiden der Betroffenen und deren Umfeld. Wie sich Sucht und Depression entwickeln und sich gegenseitig verstärken können, wird in diesem Vortrag Thema sein. Beleuchtet werden auch die Auswirkungen für die Betroffenen und deren Umfeld. Darüber hinaus geht es um Behandlungsmöglichkeiten und konkrete Unterstützung.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Dienstag, 14.10.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Veranstaltungsort	Diakonisches Werk Treff 55 Vluyner Platz 55, 47506 Neukirchen-Vluyn
Ansprechperson	Grafschafter Diakonie GmbH Diakonisches Werk, Kirchenkreis Moers Stefan Sondermann, Tel. 02841/88067481 s.sondermann@grafschafter-diakonie.de
Anmeldung	Anmeldungen bitte bis zum 30.09.2025.

„Das Krankengeld endet bald – was nun?“

Das ist eine typische Frage in der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB®). Experten der Agentur für Arbeit und des Jobcenters informieren im Rahmen eines Kurzvortrages über Möglichkeiten und Optionen nach dem Ende des Krankengeldbezuges. Im Anschluss gibt es Gelegenheit für Fragen. Des Weiteren stellt sich die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) mit ihrem Angebot für (schwer-) behinderte Menschen vor. Zusätzlich können sich Ratsuchende über die Unterstützungsmöglichkeiten von Selbsthilfegruppen durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel informieren. Das Angebot richtet sich an alle Interessierte, die sich im Krankengeldbezug befinden oder deren Krankengeld (in Kürze) ausläuft.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Dienstag, 16.10.2025, 15.00 - 16.30 Uhr
Veranstaltungsort	Hanns-Albeck-Platz 2, 47441 Moers
Ansprechperson	EUTB®, Agentur für Arbeit, Jobcenter Kreis Wesel Jutta Burandt-Mussmann, Tel 02064/4370500 Jutta.burandt-mussmann@jobcenter-ge.de
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Stigma – sehen, hören, fühlen- und handeln!

Häufig sind seelische Behinderungen unsichtbar. In der Gesellschaft gibt es viele Vorbehalte und Ängste in Bezug auf seelische Erkrankungen.

Bei dieser Veranstaltung gibt es die Möglichkeit zum Erleben, Mitmachen und Begegnen mit psychischer Erkrankung. Was hört ein Mensch, der gerade eine Psychose erlebt? Wie fühlt es sich an, unter starkem Alkoholeinfluss seinen Alltag zu gestalten? Betroffene berichten aus Ihrer Sicht von Stigmatisierungserlebnissen und teilen Ihre Geschichte.

Wir freuen uns auf einen Tag voller Begegnungen und Erlebnissen und möchten den Raum bieten, seelische Erkrankungen ganzheitlich zu erleben.

Helfen Sie, Stigmatisierung abzubauen!

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann	Samstag, 18.10.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Veranstaltungsort	Bahnhofstr. 144a, 46562 Voerde
Ansprechperson	Ev. Stiftung Lühlerheim, Fachdienst Ambulant begleitetes Wohnen, Diakonie Dinslaken Meike Flohr / Steffi Groß, Tel. 0176/21489791 Meike.flohr@luehlerheim.de
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mitwirkende

AOK Rheinland/Hamburg

Regionaldirektion Kreis Kleve-Wesel

Telefon 02821/80533539

www.aok.de

Bundesagentur für Arbeit

Reeser Landstraße 61, 46483 Wesel

Telefon 0800/4555500

www.arbeitsagentur.de

Caritasverband für die

Dekanate Dinslaken und Wesel e.V.

Laurentiusplatz 1, 46562 Voerde

Telefon 0281/163670, E-mail info@caritas-voerde.de

www.caritas-wesel.de

Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel

Erziehungs- Jugend und Familienberatungsstelle

Kurfürstenring 2, 46483 Wesel

Telefon 0281/338340, E-mail erziehungsberatung@caritas-wesel.de

www.caritas-wesel.de

Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel

Zentrum für seelische Gesundheit

Duisburger Str. 101, 46535 Dinslaken

Telefon 02064/449350, E-mail e.sander@caritas-dinslaken.de

www.caritas-wesel.de

Caritasverband Moers-Xanten e.V.

Erziehungsberatungsstelle

Goldstr. 17-19, 47495 Rheinberg

Telefon 02843/97100

E-mail erziehungsberatung@caritas-moers-xanten.de

www.caritas-moers-xanten.de

Caritasverband Moers-Xanten e. V.

Sozialpsychiatrisches Zentrum

Haagstraße 26, 47441 Moers

Telefon 02841/901040, E-mail spz-leitung@caritas-moers-xanten.de

www.caritas-moers-xanten.de

Diakonisches Werk im Ev. Kirchenkreis Dinslaken

Ambulant begleitetes Wohnen

Sterkrader Str. 277, 46539 Dinslaken

Telefon 02064/434731

www.diakonie-din.de

Ergänzende unabhängige

Teilhabeberatung (EUTB)*

Standort Wesel

Viktoriastraße 10, 46483 Wesel

Telefon 0281/16435886 oder 0281/16435887

E-mail info@teilhabeberatung-kreis-wesel.de

Standort Moers

Hanns-Albeck-Platz 2, 47441 Moers

Telefon 02841/900031 oder 02841/900032

www.teilhabeberatung.de

Erziehungsberatung Kreis Wesel

Mühlenstraße 9 - 11, 47441 Moers

Telefon 02841/2021931, E-mail eb-moers@kreis-wesel.de

www.kreis-wesel.de/erziehungsberatung

Ev. Stiftung Lühlerheim

Fachdienst Ambulant begleitetes

Wohnen, Diakonie Dinslaken

Marienthaler Straße 10, 46514 Schermbeck

Telefon 02856/290, E-mail info@luehlerheim.de

www.luehlerheim.de

Familienbüro Dinslaken

Friedrich-Ebert-Straße 20, 46535 Dinslaken

Telefon 02064/6032922, E-mail familienbuero@dinslaken.de

www.dinslaken.de

Frauen helfen Frauen e.V.

Uerdinger Str. 23, 47441 Moers

Telefon 02841/28600, E-mail info@frauenhelfenfrauenmoers.de

www.frauenhelfenfrauenmoers.de

Gerontopsychiatrische Fachberatungsstelle

im St. Vinzenz-Hospital in Dinslaken

Dr.-Otto-Seidel-Straße 31-33, 46535 Dinslaken

Telefon 02064/441220, E-mail kirsten.bovenkerk@st-vinzenz-hospital.de

www.kliniken-niederrhein.gfo-online.de

Gerontopsychiatrische Fachberatungsstelle

im St. Nikolaus Hospital in Rheinberg

Orsoyer Straße 55, 47495 Rheinberg

Telefon 02843/179148, E-mail bettina.schilling@st-josef-moers.de

www.kliniken-niederrhein.gfo-online.de

Grafschafter Diakonie GmbH

Diakonisches Werk, Kirchenkreis Moers

Telefon 02841/88067481, E-mail s.sondermann@grafschafter-diakonie.de

www.grafschafter-diakonie.de

Jobcenter Kreis Wesel

Reeser Landstraße 61, 46483 Wesel

Telefon 0281/2077200, E-Mail jobcenter-kreis-wesel@jobcenter-ge.de

www.jobcenter-kreis-wesel.de

Kreissportbund Wesel e.V.

Schulplatz 1, 46487 Wesel

Telefon 02803/9329122, E-mail denise.boymann@ksb-wesel.de

www.ksb-wesel.de

Psychiatriekoordination Kreis Wesel

Mühlenstraße 9 - 11, 47441 Moers

Telefon 02841/2021512, E-mail ines.leuchtenberg@kreis-wesel.de

www.kreis-wesel.de/psychiatriekoordination

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel

Hanns-Albeck-Platz 2, 47441 Moers

Telefon 02841/900016, E-mail selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-wesel.de

SeWo GmbH

Steigerstraße 13, 46537 Dinslaken

Telefon 02064/4788514, E-mail bastian.johaennig@sewo-nrw.de

www.sewo-nrw.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Wesel

Fachdienst Gesundheitswesen

Mühlenstraße 9-11, 47441 Moers

Jülischer Straße 6, 46483 Wesel

Telefon 02841/2021138, E-mail gesundheitswesen@kreis-wesel.de

www.kreis-wesel.de/sozialpsychiatrischer-dienst

Spix e. V.

Kaiserring 16, 46483 Wesel

Telefon 0281/163330, E-mail info@spix-ev.de

www.spix-ev.de

St. Josef Krankenhaus GmbH Moers

Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

St. Nikolaus Hospital Rheinberg

Orsoyer Straße 55 47495 Rheinberg

Telefon 02843/1790, E-mail rh.sek@st-josef-moers.de

www.kliniken-niederrhein.gfo-online.de

St. Vinzenz-Hospital

Dr.-Otto-Seidel-Straße 31-33, 46535 Dinslaken

Telefon: 02064/440

E-Mail ChefarztSekPsychiatrie@st-vinzenz-hospital.de

www.kliniken-niederrhein.gfo-online.de

VHS Moers

Wilhelm-Schroeder-Straße 10, 47441 Moers

Telefon 02841/201565, E-mail volkshochschule@moers.de

www.vhs-moers.de

In Kooperation mit:



Caritasverband
Moers-Xanten e.V.



Caritasverband
für die Dekanate
Dinslaken und Wesel





www.kreis-wesel.de