

LIEBE WIESBADENER:INNEN, LIEBE GÄSTE,

seelische Gesundheit ist eine unverzichtbare Grundlage für ein zufriedenes, spannendes und ausgeglichenes Leben in jeder Lebensphase. Die Bedeutung der seelischen Gesundheit zu fokussieren, ist Zielsetzung unserer gemeinsamen Aktionswoche.

Als Nassauische Blindenfürsorge e. V. betreiben wir zwei Seniorenheime für blinde und sehende Senioren in Wiesbaden. Wir unterstützen diesen Ansatz gerne, da wir aus unserer täglichen Arbeit wissen, wie wichtig seelische Gesundheit für körperliches Wohlbefinden ist.

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer:innen



Günther Hens

1. Vorsitzender Nassauische Blindenfürsorge e. V.
Netzwerk Bürgerengagement-Wiesbaden

Koordination & Projektmanagement:



Kosima Nagpal | Tel. 0611 3085834
info@seelische-gesundheit-wi.de

Veranstalter/Impressum:

Nassauische Blindenfürsorge e. V.
Riederbergstraße 35, 65195 Wiesbaden

GRUSSWORT

Liebe Gäste der Woche der seelischen Gesundheit,

„Psyche“ kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet Seele, Hauch, Schmetterling. Der Schmetterling ist ein passendes Bild, denn bei guter seelischer Gesundheit erscheinen auch schwere Dinge leicht. Aber viele Menschen kennen das Gegenteil: In einer Krise werden wir sinnbildlich flügellos.

Mit der Woche der seelischen Gesundheit bietet sich Ihnen ein vielfältiges Programm. Spannende Lesungen und interessante Vorträge wechseln sich mit Workshops und Filmen ab. Sie werden auf Gleichgesinnte treffen, andere Menschen mit ähnlichen Erfahrungen kennenlernen und mit Interessierten in einen respektvollen Austausch treten können.

Für die ehrenamtliche Organisation dieses vielfältigen Angebots spreche ich hiermit meinen großen Dank aus. Die Landeshauptstadt Wiesbaden lebt nicht zuletzt davon, dass sich viele Menschen einbringen, um gemeinsam etwas für andere uneigennützig auf die Beine zu stellen.

Ich wünsche Ihnen interessante Eindrücke, Freude und den ein oder anderen neuen Impuls.



Milena Löbcke

Schirmherrin der Woche der seelischen Gesundheit

Gesundheitsdezernentin der
Landeshauptstadt Wiesbaden

HABEN SIE FRAGEN ZUR TEILNAHME?

Wir freuen uns, Sie auf der ein oder anderen Veranstaltung zu begrüßen und empfehlen Ihnen, eine rechtzeitige Anmeldung. Die Plätze sind entsprechend der Räumlichkeiten begrenzt. Fast alle Angebote sind kostenfrei. Nur für einige wenige wird eine kleine Gebühr erhoben.

Über die Seite www.seelische-gesundheit-wi.de haben Sie die Möglichkeit, sich für die Angebote Ihrer Wahl anzumelden.



Zur Veranstaltungsseite

DANKE

Allen Mitwirkenden, Kooperationspartnern, Referent:innen und Unterstützern ein herzliches Dankeschön. Ohne Ihr Engagement wäre solch ein wunderbares Angebot nicht möglich.



LASS ZUVERSICHT WACHSEN

Psychisch stark
in die Zukunft

WIESBADENER Woche der seelischen Gesundheit

10.–20. OKTOBER 2025
seelische-gesundheit-wi.de

www.seelichegesundheit.net

VERANSTALTUNGEN

6. Oktober / 18:30 Uhr

Musikalische Lesung · Claudia Gliemann

PAPAS SEELE HAT SCHNUPFEN



Wenn ein Elternteil unter Depressionen leidet, betrifft dies die ganze Familie. Claudia Gliemanns Buch Papas Seele hat Schnupfen ermöglicht einen einfühlsamen Zugang zu einem schwierigen Thema. Begleitet von ihren Liedern berührt ihre

Geschichte und zeigt die Komplexität dieser Erkrankung: Auch unsere Seele kann krank werden. Eine Lesung für Betroffene, Angehörige, Interessierte, die zu anschließendem Austausch ermuntert.

📍 Schwalbe6, Schwalbacher Str. 6

Anmeldung: 06 11 / 1409 740 · die.Schwalbe@ekhn.de

10. Oktober / 19:00 Uhr

Workshop · Nina M. Bruns

STRESS DICH RICHTIG!



Nicht der Stress selbst macht uns krank, sondern unser Umgang damit. Nina M. Bruns zeigt neue Perspektiven auf Stress. Stärke deine psychische Widerstandskraft – mit ehrlichen Impulsen, Sofortmaßnahmen

für den Alltag und einem klaren Ziel: Mentale Stabilität und echte Zuversicht im Umgang mit Veränderung. Werde zum Besser-Stresser® und bleib psychisch stark, auch wenn's mal turbulent wird.

📍 Die Wiesbaden Stiftung, Michelsberg 6

Anmeldung via eventbrite (s. Website)

14. Oktober / 19:00 Uhr

Interaktiver Vortrag · Fr. Dr. Ademmer & Fr. Nagpal

HERZ & PSYCHE



Die Forschung weiß längst, dass unser Herz nicht nur eine Pumpe, sondern ein Beziehungsorgan ist. Das Herz stellt Verbindungen zwischen allen Teilen unseres Körpers her. Auch unsere Gefühle und das Herz-Kreislauf-

system sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Freuen Sie sich auf einen lebendigen Vortrag zu diesen Erkenntnissen. Es darf gelacht werden.

📍 Roncalli Haus, großer Saal, Friedrichstr. 26

Anmeldung via eventbrite (s. Website)

15. Oktober / 15:00 Uhr

Ruhe und Entspannung mit Klangschalen

INNERE BALANCE – SEELISCHE STÄRKE



Lass deine Seele baumeln, denn Momente zum Ausruhen sind wichtig. Die sanfte Kraft von Klangschalen beruhigt den Herzschlag und die Atmung. Innere Ruhe, Zufriedenheit und Freude können wachsen. Eine

harmonische Erfahrung für mehr Wohlbefinden. Angeleitete Meditation im Stuhlkreis.

📍 Schwalbe6, Schwalbacher Str. 6

Anmeldung: 06 11 / 1409 740 · die.Schwalbe@ekhn.de

15. Oktober / 18:30 Uhr

Vortrag · Günther Henss

SEELISCH GESTÄRKT IM ALTER



Älter zu werden ist eine natürliche Herausforderung des Lebens, der wir uns alle stellen müssen. Dank des medizinischen Fortschritts werden immer mehr Menschen immer älter. Das ist eine schöne

Entwicklung, die aber auch einen bewussten und konstruktiven Umgang mit dem Prozess des Älterwerdens einfordert. Erfahren Sie, wie man zufrieden älter und seelisch gestärkt wird. Holen Sie sich Anregungen, wie auch im hohen Alter schwierige Situationen gemeistert werden können.

📍 Rathaus, Raum 022

Anmeldung via eventbrite (s. Website)

16. Oktober / 18:30 Uhr

Impulse · Meike Trommer

MEHR KONFETTI IM (ARBEITS-) LEBEN



Innovationsfieber, Leistungssteigerung und stets im Optimierungswahn - das macht uns auf Dauer krank. Oft vergessen wir in unserer schnelllebigen Gesellschaft, das Leben zu genießen.

Wir laufen so Gefahr, uns zu verausgaben. Der humorvolle und erlebnisorientierte Vortrag gibt hilfreiche Impulse für einen gelasseneren Umgang mit den täglichen Herausforderungen. Mehr Spaß bei der Arbeit ist auch Konfetti für die Seele.

📍 Rathaus, Raum 022

Anmeldung via eventbrite (s. Website)

20. Oktober / 19:00 Uhr

Workshop · Sascha Eschmann

WELT IM WANDEL – WAS KANN ICH SCHON TUN?

Zukünfte.

Jetzt!

Immer mehr junge Menschen stellen sich diese Frage. Sie fühlen sich orientierungslos, ohnmächtig und mental belastet. Aber

unsere Zukunft ist gestaltbar und wir können gar nicht nicht wirksam sein. Ein Blick in die Zukunftsforschung und die Neurowissenschaft lädt dazu ein, seine eigene Wirksamkeit wieder zu entdecken. Wandel braucht Mut und Zuversicht.

📍 Heimathafen, Civilkammer, Gerichtsstraße 2

Anmeldung via eventbrite (s. Website)

22. Oktober / 19:30 Uhr

Lesung · Eva Jahnen

DIE GEDANKEN SIND BLEI – LESUNG ZUM THEMA DEPRESSION



Mit Wortwitz und viel Gefühl gibt uns Eva Jahnen einen auch mal humorvollen Einblick in das Leben und den Alltag mit Depressionen. Ihr Buch mit liebevoll gestalteten Illustrationen und kurzen Texten unterstützt

Betroffene dabei, mit ihrer Depression umzugehen und hilft Angehörigen, Erkrankte besser zu verstehen. Selbst betroffen weiß sie, wovon sie spricht.

📍 whywedo, Bismarckring 3, Einlass ab 19:00 Uhr

Anmeldung via eventbrite (s. Website)