



ENNEPE-
RUHR-KREIS



Woche der
Seelischen Gesundheit



Woche der Seelischen Gesundheit 2025

Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft

Programm vom 10. bis zum 20. Oktober

Liebe Interessierte,

hiermit laden wir Sie auch in diesem Jahr wieder zur Woche der seelischen Gesundheit ein. Erneut haben verschiedene Anbieter kreisweit Veranstaltungen geplant und freuen sich schon auf eine rege Teilnahme.

Mit dem diesjährigen Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“ machen wir uns zusammen mit dem Aktionsbündnis seelische Gesundheit insbesondere für die Gesundheit von jungen Generationen stark. Gleichzeitig wollen wir darauf schauen, was wir alle tun können, um psychisch stabil zu werden und zu bleiben.

Details zur Woche der seelischen Gesundheit bundesweit sowie zum Aktionsbündnis finden Sie unter dem Link auf der Rückseite.

Blättern Sie gern in Ruhe durch die folgenden Seiten, es ist sicherlich auch ein Angebot für Sie dabei!

Viel Spaß!

Dr. Corinna Schweflinghaus

Leitung Sozialpsychiatrischer
Dienst im EN-Kreis und Selbsthilfe
im Südkreis

Norma Kroll

Psychiatriekoordinatorin
des EN-Kreises

Elisabeth Miro

Sozialpsychiatrischer
Dienst

Programmübersicht

Freitag, 10.10.2025	Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten/Wetter/Herdecke & Bibliothek Witten: „Selbstfürsorge - Dein Anker in turbulenten Zeiten: Lesung und Gespräch mit Anke Glaßmeyer“ Witten	8
Samstag, 11.10.2025	vhs Ennepe-Ruhr-Süd: „Dem Glück auf der Spur - Achtsam im Dialog mit dem inneren Wissen“ Schwelm	9
	Werk°Stadt Witten: „No Limits - Tanzen für die Seele“ Witten	10
Sonntag, 12.10.2025	Viadukt Witten e.V.: „Käffchen und mehr - ein Info-Nachmittag zu dem Schulprojekt Verrückt? Na und!“ Witten	11
Montag, 13.10.2025	Regionale Schulberatungsstelle des EN-Kreises: „Positive Psychologie im Alltag“ Schwelm	12
	Caritasverband Ruhr-Mitte e.V., Suchtthilfezentrum Hattingen: „Design und Wirkung von Glücksspielsimulation im Gaming“ Hattingen	13
Dienstag, 14.10.2025	vhs Ennepe-Ruhr-Süd: „Die innere Lebensquelle neu entdecken“ Schwelm	14
	pro familia kizz: „Auf den Spuren unserer Ressourcen“ Schwelm	15

Programmübersicht

	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe EN-Süd: „Resilient und achtsam in die Zukunft mit unserem inneren Team“ Gevelsberg	16
	Caritasverband Ruhr-Mitte e.V., Suchtthilfezentrum Schwelm: „Mein Papa nimmt Drogen und was ist bei dir so los? - Ein Bilderbuch von Kindern für Kinder“ Schwelm	17
Mittwoch, 15.10.2025	St. Elisabeth Krankenhaus Hattingen-Niederwenigern: „Tag der Begegnung - Tag der offenen Tür“ Hattingen	18
	Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke: „Emerging Adulthood - psychische Störungen im jungen Erwachsenenalter“ Herdecke	19
	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe EN-Süd: „Wie Selbsthilfe hilft: Selbsthilfegruppen zum Thema Psychische Erkrankungen berichten“ Gevelsberg	20
Donnerstag, 16.10.2025	Triolog Hattingen: „Die TelefonSeelsorge im Wandel der Zeit“ Hattingen	21
	Diakonie Mark-Ruhr Teilhabe und Wohnen: „Danke sagen und den Moment genießen“ Witten	22
	vhs Ennepe-Ruhr-Süd: „MENTAL FIT - ein kleiner Trick für die Gesundheit“ Schwelm	23

Programmübersicht

Sucht- und Drogenhilfe Witten der
Diakonie Mark-Ruhr gGmbH:
„Erforschen von psychischer Belastung
durch Mediennutzung“ 24
Witten

**Freitag,
17.10.2025**

Gesine Frauenberatung.EN:
„Die Atmung als Mittel zur Stressreduktion -
Workshop für Frauen“ 25
Schwelm

Diakonie Mark-Ruhr Teilhabe und Wohnen:
„Danke sagen und den Moment genießen“ 26
Schwelm

Diakonie Mark-Ruhr Teilhabe und Wohnen:
„Danke sagen und den Moment genießen“ 27
Witten

Sozialwerk St. Georg:
„Walk into your future“ 28
Hattingen

**Montag,
20.10.2025**

Regionale Schulberatungsstelle des EN-Kreises:
„Meet and Greet the RSB“ 29
Schwelm

AWO Ennepe-Ruhr:
„Die heilsame Kraft des Wir“ 30
Wetter-Volmarstein

Evangelisches Beratungszentrum:
„Eine offene Bühne“ 31
Ennepetal

Programmübersicht

Weitere Veranstaltungen im Oktober auf S. 32

08.10.2025
Triolog Seelische Gesundheit:
„Was ist Neurodiversität und/oder Neurodivergenz?“
Gevelsberg

22.10.2025
Soforthilfe Witten:
„Seelische Stärke bei Kindern und Jugendlichen
entwickeln und behalten“
Witten

25.10.2025
Bethel, Haus Neustraße:
„Hält Leib und Seele zusammen -
Café-Angebot und Austausch“
Gevelsberg

Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten/Wetter/Herdecke & Bibliothek Witten: „Selbstfürsorge – Dein Anker in turbulenten Zeiten: Lesung und Gespräch mit Anke Glaßmeyer“

Um in schwierigen Lebensphasen oder bei Herausforderungen im Alltag Halt zu finden ist es hilfreich sich dem Thema Selbstfürsorge zu widmen.

Die Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer erklärt in ihrem Buch, wie man seine eigenen Bedürfnisse erkennt, bewusst mit seinen Ressourcen umgeht und eine wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber einnimmt. Sie zeigt, warum Selbstfürsorge nicht egoistisch ist, was sie mit Selbstwert und Selbstvertrauen zu tun hat und wie man sie sogar trainieren kann. Dazu liefert sie Impulse, Techniken und Übungen zu wichtigen Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelischem Wohlbefinden und stärkenden Beziehungen.

Anke Glaßmeyer hat Psychologie studiert, eine Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin absolviert und betreibt seit 2019 eine eigene Praxis. Auf ihrem Instagram-Kanal „diepsychotherapeutin“ klärt sie über psychische Erkrankungen auf und setzt sich für deren Entstigmatisierung ein. Sie möchte ihren Follower:innen auf Instagram Mut und Hoffnung geben – auch, indem sie ihre persönliche Geschichte mit einer psychischen Erkrankung teilt.

Wir freuen uns auf einen bereichernden Abend und Raum zum Austausch.

Der Eintritt ist frei. Anmeldung notwendig ab 01. September.

Termin: 10.10.25, 18:30 Uhr
 Ort: Bibliothek Witten,
 Husemannstr. 12, 58452 Witten
 Kontakt: Fr. Duwe
 melanie.duwe@stadt-witten.de

vhs Ennepe-Ruhr-Süd: „Dem Glück auf der Spur – Achtsam im Dialog mit dem inneren Wissen“

Referentin: Andrea Budde

In diesem Seminar begeben wir uns auf eine Reise zu unseren Bedürfnissen. Oft sind sie von den Anforderungen und der Hektik des Alltags überlagert. Glaubenssätze und Gewissensstimmen treiben uns an oder hemmen uns und halten uns davon ab, mit uns tief innen verbunden zu sein, um unserer inneren Stimme zu lauschen und zu folgen. Alles, was wir für ein glückliches Leben brauchen, ist in uns vorhanden. Mit Methoden der Psychosynthese, der Arbeit mit inneren Bildern und Körperspüren wecken wir den „Beobachter“ in uns, der unsere eigentlichen Bedürfnisse wahrnimmt. Gemeinsam werden wir diesen Raum geben, um sie in kleinen Schritten im Alltag zu verankern. Worauf warten Sie?

Kosten: 13,50 €

Um Anmeldung wird gebeten, diese ist unter Angabe der Veransth.-Nr. 6014G über die Homepage der vhs unter www.vhs-en-sued.com möglich.

Termin: 11.10.25, 14:00-18:00 Uhr
 Ort: Kulturhaus Schwelm,
 Römerstr. 10, 58332 Schwelm
 Kontakt: Stephanie Neugebauer
 02332 9186-112
 neugebauer@vhs-en-sued.de
 www.vhs-en-sued.com



Werk°Stadt Witten: „No Limits – Tanzen für die Seele“

Begegnung, Bewegung, Musik und Miteinander – No Limits ist mehr als nur eine Party. Die inklusive Disco-Veranstaltung schafft einen geschützten Raum, in dem Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam feiern und sich wohlfühlen können. Gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder seelischer Beeinträchtigung ist Teilhabe am öffentlichen Leben keine Selbstverständlichkeit. No Limits setzt genau hier an – mit Barrierefreiheit, Akzeptanz und echter Offenheit. Eine Einladung an alle, die den Alltag hinter sich lassen und Kraft tanken wollen – auf der Tanzfläche und im Miteinander. Ein Angebot in Kooperation der Werk°Stadt Witten, der evangelischen Stiftung Volmarstein und der Behindertenkoordination der Stadt Witten.

Egal, wer du bist oder wie du feierst – hier bist du genau richtig! Komm vorbei, tanz, genieße die Musik und hab einfach eine großartige Zeit.

Was dich erwartet:

- Eine Tanzfläche für alle
- Hauptsache, du hast Spaß!
- Eine gut erreichbare Bar – damit dein Drink nicht zur Herausforderung wird.
- Eine offene, lockere Atmosphäre, in der jeder willkommen ist.
- Assistenzhunde dürfen mit rein – wir lassen niemanden draußen!
- Wenn du Unterstützung brauchst, kannst du kostenlos eine Begleitperson mitbringen (bei Schwerbehindertenausweis).

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kosten: 8€.

Termin: 11.10.2025, 20:00 Uhr – Ende offen
Ort: Werk°Stadt Witten,
Mannesmannstraße 6, 58455 Witten
Kontakt: Florian Ellwitz
ellwitzf@esv.de
0151 58044779



Viadukt Witten e.V.: „Käffchen und mehr – ein Info-Nachmittag zu dem Schulprojekt Verrückt? Na und!“

Wir laden euch zu einem interaktiven Nachmittag mit dem Thema „Psychisch fit in die Zukunft“ ein. Wir wollen euch das Präventionsprojekt „Verrückt? Na und!“ vorstellen und euch aktiv dazu einladen einige Übungen aus dem Repertoire des Schultages selbst auszuprobieren. Durch lockere Gespräche mit den Jugendlichen versuchen wir herauszufinden, was für sie wichtig ist, um ihre Resilienz zu stärken und erklären gleichzeitig wo sie in unserem Kreis Hilfe erhalten können. Dieses Wissen möchten wir an dem Nachmittag mit euch teilen.

Von 13:00-15:00 gibt es einen theoretischen Input und die Möglichkeit zum Austausch zu den „Verrückt? Na und!“-Schultagen. Hierbei könnt ihr das Schulprojekt für Jugendliche ab Jahrgangsstufe 8 zur Prävention psychischer Krisen und Förderung der seelischen Gesundheit kennenlernen.

Für einen gemütlichen Ausklang findet von 14:30 bis 17:30 Uhr unser „Inklusives Sonntagskäffchen“ mit Kaffee und Kuchen zu kleinen Preisen statt. Wasser steht euch gratis zur Verfügung.

Eine Anmeldung im Vorfeld ist nicht notwendig.

Termin: 12.10.25, 13:00-17:30 Uhr
Ort: Kontakt- und Beratungsstelle des Viadukt e.V.
(im Neubau hinter dem Haupthaus)
Ruhrstraße 72, 58452 Witten
Kontakt: Nuray Akdeniz
nakdeniz@viadukt-witten.de
02302 58093 44



ENNEPE-
RUHR-KREIS

Regionale Schulberatungsstelle des EN-Kreises: „Positive Psychologie im Alltag“

Referentinnen: Denise Montel und Mayra Flick

In diesem kurzen Zusammenkommen nehmen wir Sie mit in die Welt der Positiven Psychologie und zeigen auf, wie deren Konzepte im Alltag angewendet werden können.

Geplant ist ein kurzer Vortrag, welcher grundlegende Ideen zum Thema positive Psychologie vermitteln soll mit anschließenden Übungen für die tägliche Praxis.

Wir möchten gern mit Ihnen ins Gespräch kommen und werden deshalb für einen offenen Austausch ausreichend Gelegenheit bieten.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wegen der begrenzten Räumlichkeit wird um Anmeldung gebeten.

Termin: 13.10.25, zwei Termine je ca. 60 Min
(12:00 Uhr und 16:00 Uhr)

Ort: Konferenzraum der Regionalen Schulberatungsstelle des
Ennepe-Ruhr-Kreises,
Wilhelmstraße 45, 58332 Schwelm

Kontakt: 02336 93-2790
schulberatung@en-kreis.de



Caritas Ruhr Mitte

Caritasverband Ruhr-Mitte e.V., Suchtzentrum Hattingen: „Design und Wirkung von Glücksspielsimulation im Gaming“

Das Caritas Suchtzentrum Hattingen bietet einen Vortrag zum Thema „Design und Wirkung von Glücksspielsimulation im Gaming“ an. Der Vortrag wird gehalten von Frau Dr. Jeannine Simon (www.jeanninesimon.com).

Glücksspielelemente werden zunehmend in Videospiele integriert. Die Designs wirken dabei häufig für die Anbieter profitsteigend. Sie können jedoch besonders für jüngere Konsument/innen verführerisch sein. Fr. Dr. Simon beleuchtet die Wirkweisen und klärt darüber auf, welche Strukturen aus pädagogischer Sicht kritisch zu betrachten sind und daher auch thematisiert werden sollten. Ein Vortrag, der auch für unerfahrene Personen einen Einblick in Gamingwelten bietet.

Der Vortrag ist kostenlos, die Teilnehmendenzahl ist jedoch auf 25 Personen begrenzt, daher wird um Voranmeldung per E-Mail gebeten.

Termin: 13.10.25, 19:00-20:30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Holschentor (Gruppenraum 3),
Talstr. 8, 45525 Hattingen

Kontakt: shz-Hattingen@caritas-ruhr-mitte.de
02324 92560

vhs Ennepe-Ruhr-Süd: „Die innere Lebensquelle neu entdecken“

Referentin: Dipl.-Psych. Cornelia Ehrlich

Unsere schnelllebige Zeit mit ihrem täglichen Leistungsdruck fordert uns Menschen psychisch und körperlich zunehmend heraus. Ein kreativer Schritt zur Entdeckung eigener Ressourcen liegt darin, unseren Körper als Quelle der Weisheit wieder zu entdecken. Erwiesenermaßen aktiviert die Stärkung der Sinneswahrnehmung auch unser Gehirn und regt neue Verschaltungen an. Wir lernen an diesem Nachmittag, unsere Sinne bewusst auf unser inneres Geschehen zu lenken. Indem wir aufmerksam unserem fließenden Atem folgen, nehmen wir Teil am Innesein. Wir orientieren uns an der Wirbelsäule mit ihren Energiezentren und ihrer Funktion, alle Vorgänge zu verbinden. Durch unser bewusstes Erleben gewinnen wir eine Wahrnehmung, die unser Denken, Fühlen und Erleben wieder enger miteinander verbindet. Auf diese Weise nehmen wir - mit Herz und Verstand - die Fährte zu unserer inneren Lebensquelle wieder auf und gehen anhand von kleinen Übungen, in Achtsamkeit und Zuwendung, auf eine innere und äußere Entdeckungsreise.

Kosten: 10,00 €

Um Anmeldung wird gebeten, diese ist unter Angabe der Veransth.-Nr. 6015G über die Homepage der vhs unter www.vhs-en-sued.com möglich.

Termin: 14.10.2025, 15:00-18:00 Uhr
Ort: Kulturhaus Schwelm,
Römerstr. 10, 58332 Schwelm
Kontakt: Stephanie Neugebauer
02332 9186-112
neugebauer@vhs-en-sued.de
www.vhs-en-sued.com

pro familia kizz: „Auf den Spuren unserer Ressourcen“

Ressourcen sind wie verborgene Schätze, die in jedem von uns stecken. In besonders herausfordernden Lebenssituationen gehen uns diese Schätze zum Teil verloren und wir müssen uns erst auf die Suche nach Ihnen machen, um sie zu bergen und die wiederentdeckten Ressourcen zu nutzen. Dabei ist es hilfreich bereits eine Vorstellung davon zu haben, was es bedeutete Ressourcen zu haben, in welchen Bereichen sich diese befinden können und wie wir sie einsetzen können.

Die Kinder- und Jugendambulanz kizz lädt Sie auf eine kleine „Schatzsuche“ zu den eigenen Ressourcen ein. Das Angebot richtet sich an Kinder im Grundschulalter und ihre Bezugspersonen.

Das Angebot ist kostenfrei. Aufgrund der begrenzten räumlichen Möglichkeiten bitten wir um vorherige Anmeldung.

Termin: 14.10.2025, 15:00-17:00 Uhr
Ort: Wilhelmstr. 45, 58332 Schwelm
Kontakt: Frau Heuser
en-suedkreis@profamilia.de
02336 44 36 40



Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe EN-Süd: „Resilient und achtsam in die Zukunft mit unserem inneren Team“

Referentin: Marlies Grasmann

Wir leben aktuell in krisenhaften Zeiten, die Auswirkungen auf unsere Psyche und unser seelisches Wohlbefinden haben. Damit unser „Nervenkostüm“ nicht immer dünner wird und unsere Zündschnur nicht immer kürzer wird, bedarf es einer guten Resilienz und eines gesunden Selbstbewusstseins. Wir alle haben u.a. durch unsere Sozialisierung innere Persönlichkeitsanteile in uns, wie innere Kritiker und Antreiber, wütende Beschützer, Helferanteile, usw. Mit diesen Anteilen reagieren wir auf Reize aus unserem Umfeld aber auch auf die vielen Krisen. Je mehr wir uns unsere Anteile bewusst machen, umso selbstbewusster können wir reagieren und uns in gesundem Maße abgrenzen. So können wir resilienter werden und uns psychisch fit und stabil halten für die Zukunft. Ein wesentlicher Schritt dabei ist zu erkennen, dass ich gerade aus einem Persönlichkeitsanteil heraus reagiere. Ein weiterer Schritt ist dann zu wissen, wie ich mich wieder regulieren kann, um zu mir SELBST zu kommen und selbstbewusst den Anteil zu beruhigen. Ein Weg dahin soll in diesem interaktiven Impulsvortrag aufgezeigt werden. Er bietet Einblick in das Modell des Inneren Familien Systems (IFS) nach Richard Schwartz und in die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen von Tom Holmes. Außerdem lernen wir Achtsamkeitsübungen kennen, die uns wieder zu uns SELBST bringen können.

Das Angebot ist kostenfrei. Aufgrund der begrenzten räumlichen Möglichkeiten bitten wir um vorherige Anmeldung.

Termin: 14.10.2025, 16:00-18:00 Uhr
Ort: KISS EN-Süd, Veranstaltungssaal
Kölner Str. 25, 58285 Gevelsberg
Kontakt: info@zeit-fuer-burnout-praevention.de
02332 843516



Caritas Ruhr Mitte



Caritasverband Ruhr-Mitte e.V., Suchtzentrum Schwelm: „Mein Papa nimmt Drogen und was ist bei dir so los? - Ein Bilderbuch von Kindern für Kinder“

Sarah Schneider, Mitarbeiterin der Fitkids-Geschäftsstelle und der Drogenberatung Wesel stellt das Bilderbuch vor.

Die Veranstaltung beinhaltet außerdem eine Ausstellung des Bilderbuchs in großem Format und eine Auseinandersetzung mit dem Einsatz des Bilderbuchs. Das Bilderbuch wurde von Kindern aus suchtbelasteten Familien für Kinder aus suchtbelasteten Familien geschrieben und illustriert.

Die Autor:innen dieses Buches sind Kinder aus einer Fitkids-Gruppe der Drogenberatung Wesel, denen es ein großes Anliegen war, anderen Kindern aus suchtbelasteten Lebensgemeinschaften zu helfen, sie wissen zu lassen, dass sie nicht allein sind mit ihren verwirrenden Gefühlen und dass sie nicht Schuld sind, wenn Mama oder Papa sich komisch verhalten. Sie möchten vermitteln, dass Mama und Papa krank sind, als Erklärung- nicht als Entschuldigung.

Die Veranstaltung richtet sich ebenso an Eltern, Pflege- und Adoptiveltern, sowie an Mitarbeitende von Kitas, Schulen, Jugendhilfeeinrichtungen und andere Interessierte .

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung ist aufgrund begrenzter Platzzahl erforderlich.

Termin: 14.10.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Ort: August-Bendler-Str. 12, 58332 Schwelm
Kontakt: 02336 9252440
shz-schwelm@caritas-ruhr-mitte.de



St. Elisabeth Krankenhaus Hattingen-Niederwenigern: „Tag der Begegnung – Tag der offenen Tür“

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit 2025 lädt die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im idyllischen Hattinger Stadtteil Niederwenigern herzlich zum Tag der offenen Tür ein. Auf dem gesamten Klinikgelände und in den verschiedenen Bereichen des Hauses bieten sich zahlreiche Gelegenheiten, mit den Fachkräften der Klinik ins Gespräch zu kommen. Ziel dieser Veranstaltung ist es, den Besuchern psychische Erkrankungen sowie moderne Behandlungsmöglichkeiten näherzubringen und das Thema psychische Gesundheit weiter zu enttabuisieren.

Unter dem Motto „Psychisch stark in die Zukunft!“ möchten wir gemeinsam mit Ihnen über die Bedeutung einer stabilen mentalen Gesundheit sprechen und Perspektiven für die Zukunft aufzeigen. Nutzen Sie die Chance, die unterschiedlichen ambulanten, tagesklinischen und stationären Behandlungsangebote kennenzulernen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Termin:	15.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern, Essener Str. 31, 45529 Hattingen
Kontakt:	Chefarzt Herr Priv.-Doz. Dr. med. Bernhard Kis (Sekretariat) 02324 46 2161

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke: „Emerging Adulthood – psychische Störungen im jungen Erwachsenenalter“

Wir setzen uns mit dem Thema „Emerging Adulthood“ auseinander. Diese Entwicklungsphase umfasst die Zeit zwischen dem späten Teenager- und dem frühen Erwachsenenalter, typischerweise im Alter von 18 bis 29 Jahren. Sie ist geprägt von wichtigen Übergängen in den Bereichen Bildung, Beruf und Beziehungen. Zentrale Merkmale sind Gefühle der Unsicherheit, das Streben nach Identität und die Erkundung von Möglichkeiten. In dieser Zeit erleben junge Erwachsene oft Veränderungen in ihrer Wohnsituation, ihrer finanziellen Unabhängigkeit und in ihren sozialen Netzwerken. Auch Themen wie der Einfluss von Kultur und Gesellschaft auf diese Entwicklungsphase werden eine Rolle spielen.

Aus psychiatrisch-psychotherapeutischer Sicht sollen Aspekte seelischer Gesundheit und psychischer Erkrankung während des Erwachsenwerdens angesprochen werden. Über den Impulsvortrag hinaus laden wir Sie ein gemeinsam zu diskutieren, welche Herausforderungen, Risiken und Chancen sich für junge Erwachsene während dieser spannenden Lebensphase ergeben und wie sie ihre Identität formen.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Wir bitten um eine Anmeldung per E-Mail bis zum 10.10.2025.

Termin:	15.10.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Dörthe Krause Institut, Gerhard Kienle Weg 10, 58313 Herdecke
Kontakt:	Dr. med. Andrea Erdmann, Chefarztin Jens Glowka, Leitender Psychotherapeut Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke 02330 62 3406 Psychiatrie-erw@gemeinschaftskrankenhaus.de



Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe EN-Süd: „Wie Selbsthilfe hilft: Selbsthilfegruppen zum Thema Psychische Erkrankungen berichten“

Leiden Sie an Depressionen, Ängsten, Zwängen, Schizophrenie, einer posttraumatischen Belastungsstörung oder einer anderen psychischen Erkrankung? Fühlen Sie sich oft einsam, ausgegrenzt und wissen nicht, mit wem Sie über Ihre Gefühle sprechen können?

Erfahren Sie, inwiefern Ihnen die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe gut tun kann. Es werden Teilnehmende aus verschiedenen Selbsthilfegruppen zum Thema „Psychische Erkrankungen“ anwesend sein und von ihren Erfahrungen aus der Selbsthilfe berichten. Dabei werden die Fragen beantwortet, wie man an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen kann, was dort besprochen wird und was die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe überhaupt bewirken kann.

Moderiert und begleitet wird die Veranstaltung durch Christel Bücken von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe EN-Süd. Im Anschluss an die Veranstaltung bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich bei uns über die Teilnahme an einer bestehenden Selbsthilfegruppe zu informieren oder sogar mit unserer Unterstützung eine neue Selbsthilfegruppe zu gründen.

Eine Anmeldung erfolgt bitte bis zum 12.10.2025 unter den genannten Kontaktdaten. Wir freuen uns auf Sie.

Termin: 15.10.2025, 16:30 - 18:30 Uhr
Ort: Selbsthilfe EN-Süd,
Kölner Str. 25, 58285 Gevelsberg
Kontakt: kiss-ensued@en-kreis.de
02332 664029

Dialog Hattingen: „Die TelefonSeelsorge im Wandel der Zeit“

Insbesondere durch die Einführung neuer Technologien wie der MailSeelsorge, der ChatSeelsorge und der KriseKompassapp, hat sich die Seelsorge in den vergangenen Jahren verändert und bietet so ein vielfältiges Spektrum an Zugangs-, und Unterstützungsmöglichkeiten.

Leider sind die Räumlichkeiten nicht barrierefrei. Es wird um Anmeldung per E-Mail gebeten.

Termin: 16.10.2025, 11:00 - 12:30 Uhr
Ort: Café Sprungbrett, 1. OG
Am Steinhagen 19, 45525 Hattingen
Kontakt: Hr. Klüter:
02324 9025060
michael.klueter@diakonie-mark-ruhr.de
Fr. Vavra
02324 923624
l.vavra@en-kreis.de

Diakonie Mark-Ruhr Teilhabe und Wohnen: „Danke sagen und den Moment genießen“

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit, möchten wir am 16. und 17. Oktober 2025 gemeinsam mit Ihnen das Thema Dankbarkeit in den Mittelpunkt stellen. An diesen zwei Tagen bieten wir verschiedene Veranstaltungen an, bei denen wir uns bewusst auf die positiven Aspekte unseres Lebens fokussieren möchten.

Die Veranstaltungen beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück, bei dem Sie in einer gemütlichen Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee in den Tag starten können. Diese Zeit des Austauschs bietet Raum für Gespräche, Inspiration und das Teilen von Gedanken. Im Anschluss laden wir zu einem kreativen Angebot ein, das den Teilnehmern die Möglichkeit gibt, ihre Dankbarkeit auf eine künstlerische Weise auszudrücken. Wir möchten gemeinsam erkunden, wie Dankbarkeit unser Leben bereichern kann.

An beiden Tagen geht es darum, den Moment zu genießen, bewusst Dankbarkeit zu empfinden und sich mit anderen auszutauschen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf zwei bereichernde Tage voller wertvoller Begegnungen und kreativer Impulse.

Termin: 16.10.2025,
 Frühstücksangebot: 11:00 - 13:00 Uhr,
 Kreatives Angebot zur Dankbarkeit: 13:00 - 15:00 Uhr

Ort: Röhrchenstraße 10, 58452 Witten

Kontakt: Frau Knisky
 0151 10410659

Frau Maden
 0176 17872352

vhs Ennepe-Ruhr-Süd: „MENTAL FIT - ein kleiner Trick für die Gesundheit“

Referentin: Inge Kuprat

Seit Jahren steigen die Zahlen der „stressbedingten Ausfälle“ und die befragten Personen werden immer jünger. Muss das so sein? Wir beschäftigen uns mit Themen rund um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden. Das Seminar soll zeigen, dass Prävention im Alltag durchaus möglich ist und wie wichtig es ist, auf sich und auf die eigene Gesundheit zu achten und sich dafür einzusetzen.

Themen werden sein:

- Was macht Stress mit unserer Gesundheit? Wie ist ein besserer Umgang mit Stress möglich?
- Erste Ansätze, wie Prävention helfen kann, psychische und gesundheitlich fit zu bleiben.
- Was haben Resilienz und Achtsamkeit damit zu tun?

Geplant sind erste Informationen, der gemeinsame Austausch, Reflexion und hilfreiche Tools, die im Alltag schnell umsetzbar sind.
 Das Seminar schließt mit einer gemeinsamen Entspannung ab.

Kosten: 15,00 €

Um Anmeldung wird gebeten, diese ist unter Angabe der Veransth.-Nr. 6016G über die Homepage der vhs unter www.vhs-en-sued.com möglich.

Termin: 16.10.2025, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: Kulturhaus Schwelm,
 Römerstr. 10, 58332 Schwelm

Kontakt: Stephanie Neugebauer
 02332 9186-112
neugebauer@vhs-en-sued.de
www.vhs-en-sued.com

Sucht- und Drogenhilfe Witten der Diakonie Mark-Ruhr gmbH: „Erforschen von psychischer Belastung durch Mediennutzung“

Übermäßige Mediennutzung kann Stress und Angstzustände verursachen. Soziale Medien fördern Vergleiche und können das Selbstwertgefühl mindern. Cybermobbing und Hassrede belasten die Psyche zusätzlich. Ständige Erreichbarkeit führt zu Schlafstörungen und Erschöpfung. Der Fokus auf perfekte Online-Präsentationen verstärkt unrealistische Erwartungen. All dies sind psychische Belastungen, mit denen wir vermehrt konfrontiert werden. Darüber hinaus besteht die Gefahr der Entwicklung einer Medienabhängigkeit.

Unsere Veranstaltung lädt dazu ein, Inhalte zum Thema Mediennutzung zu erleben sowie Erfahrungen auszutauschen. Natürlich begleiten wir Sie dabei.

Welche Fragen werden bei der Veranstaltung im Mittelpunkt stehen?

- Wie kann ich meine Mediennutzung im Blick behalten?
- Wie beeinflussen Filter mein Selbstbild?
- Sind das nur Fifa-Packs oder doch Glücksspiel?
- News? Fake News? Was ist denn jetzt was?

Wer kann vorbeikommen? Menschen jeden Alters, die sich für das Thema (gesunde) Mediennutzung interessieren.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wir bitten um vorherige Anmeldung bis zum 06.10.2025.

Termin:	16.10.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort:	Haus der sozialen Dienste der Diakonie Mark-Ruhr, Sitzungsraum E.1(EG), Röhrchenstr. 10, 58452 Witten
Kontakt:	Sucht- und Drogenhilfe Witten 02302 91484-50 suchthilfe-witten@diakonie-mark-ruhr.de

Gesine Frauenberatung.EN: „Die Atmung als Mittel zur Stressreduktion – Workshop für Frauen“

Referentin: Stephanie Kattenborn, Mitarbeiterin der Gesine Frauenberatung.EN und Yogalehrerin.

Wir atmen den ganzen Tag, und meistens unbewusst. Dabei spiegelt die Atmung viel von dem wieder, wie es uns eigentlich geht. So atmen wir oft flach bei Stress und meist tiefer, wenn wir entspannt sind. Die Atmung lässt sich aber auch bewusst beeinflussen. So kann auch durch das bewusste Wahrnehmen der Atmung und der Steuerung des Atmens Einfluss auf das eigene Erleben genommen werden. Die Atmung kann so als Mittel der Selbstregulierung genutzt werden, insbesondere im Hinblick auf Entspannung.

In diesem Einführungsworkshop werden wir sowohl mit Atembeobachtung- und -achtsamkeit arbeiten, als auch mit verschiedenen Atemübungen deren Wirkung auf die Spur kommen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und offen für alle Frauen. Aufgrund begrenzter Teilnehmerinnenzahl bitte wir um vorherige Anmeldung.

Termin:	17.10.25, 10:00-11:00 Uhr
Ort:	Gesine Frauenberatung.EN Markgrafenstr. 6, 58332 Schwelm
Kontakt:	info@frauenberatung-en.de 02336 4759091

Diakonie Mark-Ruhr Teilhabe und Wohnen: „Danke sagen und den Moment genießen“

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit, möchten wir am 17. Oktober 2025 gemeinsam mit Ihnen das Thema Dankbarkeit in den Mittelpunkt stellen. An diesem Tag bieten wir in Schwelm verschiedene Veranstaltungen an, bei denen wir uns bewusst auf die positiven Aspekte unseres Lebens fokussieren möchten.

Die Veranstaltungen beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück, bei dem Sie in einer gemütlichen Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee in den Tag starten können. Diese Zeit des Austauschs bietet Raum für Gespräche, Inspiration und das Teilen von Gedanken. Im Anschluss laden wir zu einem kreativen Angebot ein, das den Teilnehmern die Möglichkeit gibt, ihre Dankbarkeit auf eine künstlerische Weise auszudrücken. Wir möchten gemeinsam erkunden, wie Dankbarkeit unser Leben bereichern kann.

Es geht darum, den Moment zu genießen, bewusst Dankbarkeit zu empfinden und sich mit anderen auszutauschen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf einen bereichernden Tag voller wertvoller Begegnungen und kreativer Impulse.

Termin: 17.10.2025,
 Frühstücksangebot: 11:00 - 13:00 Uhr
 Kreatives Angebot zur Dankbarkeit: 13:00 - 15:00 Uhr

Ort: Moltkestr. 27a, 58332 Schwelm

Kontakt: Fr. Bohn
 0170 4534716

Diakonie Mark-Ruhr Teilhabe und Wohnen: „Danke sagen und den Moment genießen“

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit, möchten wir am 16. und 17. Oktober 2025 gemeinsam mit Ihnen das Thema Dankbarkeit in den Mittelpunkt stellen. An diesen zwei Tagen bieten wir verschiedene Veranstaltungen an, bei denen wir uns bewusst auf die positiven Aspekte unseres Lebens fokussieren möchten.

Die Veranstaltungen beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück, bei dem Sie in einer gemütlichen Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee in den Tag starten können. Diese Zeit des Austauschs bietet Raum für Gespräche, Inspiration und das Teilen von Gedanken. Im Anschluss laden wir zu einem kreativen Angebot ein, das den Teilnehmern die Möglichkeit gibt, ihre Dankbarkeit auf eine künstlerische Weise auszudrücken. Wir möchten gemeinsam erkunden, wie Dankbarkeit unser Leben bereichern kann.

An beiden Tagen geht es darum, den Moment zu genießen, bewusst Dankbarkeit zu empfinden und sich mit anderen auszutauschen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf zwei bereichernde Tage voller wertvoller Begegnungen und kreativer Impulse.

Termin: 17.10.2025
 Frühstücksangebot: 11:00 - 13:00 Uhr
 Kreatives Angebot zur Dankbarkeit: 13:00 - 15:00 Uhr

Ort: Röhrchenstraße 10, 58452 Witten

Kontakt: Frau Knisky
 0151 10410659
 Frau Maden
 0176 17872352

Sozialwerk St. Georg: „Walk into your future“

Bei einem gemeinsamen Spaziergang, organisiert vom ambulant betreuten Wohnen des Sozialwerks St. Georg, soll es Möglichkeit zum Austausch über persönliche, zukunftsorientierte Themen geben.

Startpunkt wird das LWL-Industriemuseum „Henrichshütte“ in Hattingen sein (Adresse: Weksstraße 31-33, Hattingen).

Von dort aus gehen wir einen barrierefreien Weg zum Büro (Heggerstraße 13 Hattingen) bzw. zu der Innenstadt von Hattingen.

Die Wegzeit beträgt circa 30-40 Minuten.

Im Anschluss kann, wer mag, in Gesellschaft in einem der vielen Lokale in Hattingen ein Kaltgetränk trinken und den Austausch fortführen.

Termin: 17.10.2025, 12:00 Uhr
 Ort: Start an der Henrichshütte,
 Weksstraße 31-33, Hattingen
 Kontakt: Malin Tintrup
 m.tintrup@sozialwerk-st-georg.de
 Helen Soens
 h.soens@sozialwerk-st-georg.de



Regionale Schulberatungsstelle des EN-Kreises: „Meet and Greet the RSB“

Wir laden Sie herzlich dazu ein, unsere Beratungsstelle wie auch die hier Mitarbeitenden in ungezwungener Atmosphäre „auf ein Wort“ kennenzulernen.

An diesem Tag können Sie sich über unsere Angebote rund um die schulpsychologische Beratung von Schülerinnen und Schülern, deren Eltern und schulischem Fachpersonal informieren wie auch z.B. die folgenden offenen Fragen klären:

- Wann ist schulpsychologische Beratung hilfreich und was ist der Unterschied zu einem therapeutischen Setting?
- Wie kann die Schulberatung bei einem möglichen Schulwechsel unterstützen?
- Was mache ich, wenn mein Kind sich so stark zurückzieht, dass es nicht mehr in die Schule gehen will?

Wir gehen gern mit Ihnen in den Austausch, in dem nicht nur solche Fragen Gehör und Raum finden können, denn: Schule und psychische Gesundheit gehören zusammen!

Wir freuen uns auf Sie!

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich.

Termin: 20.10.2025, 16:30 - 18:30 Uhr
 Ort: Wilhelmstraße 45, 58332 Schwelm
 Kontakt: 02336 93-2790
 schulberatung@en-kreis.de



AWO Ennepe-Ruhr: „Die heilsame Kraft des Wir“

Die Wiederentdeckung des Zugehörigkeitsgefühls stellt einen wesentlichen, gesundheitsfördernden Faktor der psychischen Stabilität und des Wohlbefindens dar.

Was wird dazu benötigt? Im Grunde genommen genügen nur wenige Zutaten, die uns täglich begegnen, die wir bei uns selbst spüren.

So simpel es sich anhört, tragen Anerkennung, ein wertschätzendes Miteinander, wohlwollende Begegnungen, sinnstiftende Aufgaben und ein Raum, der uns angstfreies Lernen erlaubt, erheblich dazu bei, einen seelisch gesunden Alltag zu gestalten.

Wir geben einen Einblick in zwei besondere Lebenswelten, in denen uns diese Aspekte jeden Tag aufs Neue begegnen, in denen die heilsame Kraft des Wir wirkt: Arbeit und Familie.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Für den Zusammenhalt von Leib und Seele ist gesorgt.

Termin: 20.10.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: Café Herzken,
Hauptstrasse 1, 58300 Wetter-Volmarstein
Kontakt: Thomas Schwoerer-Böhning
0151 16029173
Michael Kleinhaus
02335 967 85-60
Agata Kalemba
02339 929 84-14



Evangelisches Beratungszentrum: „Eine offene Bühne“

Schweren Themen mit Leichtigkeit begegnen, dazu laden wir Euch ein.

An diesem Tag möchten wir Menschen eine Bühne bieten, um Beiträge zum Thema Psychische Gesundheit individuell zu präsentieren und dadurch eigene Erfahrungswerte zu teilen. Das kann in unterschiedlichen Formen geschehen: durch Gedichte und Texte, Musik, Theater, Interviews und vieles mehr.

Das Rahmenprogramm der Veranstaltung wird von uns fachlich begleitet und moderiert.

Menschen, die Lust haben, aktiv auf der Bühne mitzuwirken, melden sich bitte bis zum 10.10.25 bei uns an.

Zuschauer:innen, die die vielfältigen Beiträge im Publikum genießen wollen, melden sich bitte bis zum 14.10.25 bei uns an.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Wir freuen uns auf Euch!

Termin: 20.10.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Einlass: 16:45 Uhr
Ort: Evangelisches Beratungszentrum,
Birkenstraße 11, 58256 Ennepetal
Kontakt: 02333 60 97 0
info@evangelisches-beratungszentrum.de

- 08.10.2025**
17:00-19:00 Uhr
- Trialog Seelische Gesundheit: „Was ist Neurodiversität und/oder Neurodivergenz?“**
- KISS EN-Süd, Veranstaltungsraum, Kölner Str. 25,
58285 Gevelsberg
- Kontakt: Herr Goldack, 02332 66 40 28 und
Frau Sapina, 02336 93 2770
-
- 22.10.2025**
16:30 Uhr
- Soforthilfe Witten: „Seelische Stärke bei Kindern und Jugendlichen entwickeln und behalten“**
- Marienhospital Witten (Haus B, Medienraum), Marienplatz 2,
58452 Witten
-
- 25.10.2025**
12:00-15:00 Uhr
- Bethel, Haus Neustraße: „Hält Leib und Seele zusammen - Café-Angebot und Austausch“**
- Bethel.Komm, Wittenerstraße 28, 58285 Gevelsberg
- Kontakt: Alexander Bieker, alexander.bieker@bethel.de,
0151 463 04 709



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit



LASS ZUVERSICHT WACHSEN

Psychisch stark
in die Zukunft

10.–20. OKTOBER 2025

www.seelischegesundheit.net

Ennepe-Ruhr-Kreis
Der Landrat
Hauptstraße 92
58332 Schwelm
www.en-kreis.de

Hier geht es Aktionswoche
der Seelischen Gesundheit auf
www.seelischegesundheit.net



ENNEPE-
RUHR-KREIS

