

## LASS ZUVERSICHT WACHSEN

Psychisch stark  
in die Zukunft



10.–20. OKTOBER 2025  
www.seelischegesundheits.net

# Tag der seelischen Gesundheit im Landkreis Mayen-Koblenz und in der Stadt Koblenz

Die Koordinierungsstelle für Psychiatrie und das Gesundheitsamt Mayen-Koblenz laden zum Tag der seelischen Gesundheit alle Interessierten zu einem offenen Aktionstag ein. Es erwartet Sie ein vielfältiges Programm mit spannenden Vorträgen, interaktiven Aktionen sowie zahlreichen Informations- und Mitmachständen rund um das Motto „Lass Zuversicht wachsen – psychisch stark in die Zukunft!“. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie Wege, wie Sie die seelische Gesundheit im Alltag stärken können.

**Freitag, 10. Oktober 2025, 09.00 Uhr - 13.30 Uhr**  
Gesundheitsamt Koblenz, Mainzer Straße 60a, 56068 Koblenz

### Vorträge und Aktionen:

- 09.00 Uhr** Begrüßung durch den Ersten Kreisbeigeordneten des Landkreises Mayen-Koblenz Pascal Badziong
- 09.30 Uhr** **Impulsvortrag „Lebe Balance“:**  
So stärken Sie Ihre persönlichen Schutzfaktoren - verbunden mit Übungen für innere Stärke und Achtsamkeit  
**Referentin:** Ruth Mentenich, AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
- 11.00 Uhr** **Vortrag „Psychohygiene und Selbstfürsorge“**  
Was genau ist Stress und welche Auswirkungen hat chronischer Stress auf uns Menschen?  
Wie kann Stress gut bewältigt werden?  
Was ist ein Burn-Out und wie kann ich mich davor im Sinne der Resilienz schützen?  
**Referentin:** Anna Babucke, Ärztin in Weiterbildung, LVR-Universitätsklinik Essen - Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- 12.00 Uhr** **Gemeinsame Walking-Runde durch die Rheinanlagen**  
**Veranstalter:** Sozialpsychiatrischer Dienst in Kooperation mit Meddy's Lauf- und Walking-Treff
- Es wird bis zum 08.10.2025 um Anmeldung gebeten:**  
☎ 02632/2516-15 oder  
per E-Mail an [gabriele.boessler-nick@kvmyk.de](mailto:gabriele.boessler-nick@kvmyk.de)
- 13.30 Uhr** **Ausklang und Ende der Veranstaltung**

**Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.**

### Rahmenprogramm:

- **Ausstellung "Schweigen aus Loyalität, Liebe, Angst durchbrechen - Wir sind für dich da!"**  
der Lotsenstellen für Kinder psychisch-/suchterkrankter Eltern im Landkreis Mayen-Koblenz, des Netzwerks Kindeswohl der Stadt Koblenz und der Netzwerkstellen Kinderschutz im Landkreis Mayen-Koblenz  
Die Ausstellung sensibilisiert für die Situation von Kindern und Jugendlichen mit psychisch und/oder suchterkrankten Eltern und weist auf Unterstützungsangebote hin.
- **Wanderausstellung »Wie geht's?« zum Thema »Psychische Gesundheit« des Vereins Irrsinnig Menschlich e. V. – Ergänzung zum Schulpräventionsprogramm „Verrückt? Na und!“**  
Die Held\*innen der Ausstellungstafeln sind junge Menschen. Sie sprechen über ihre psychischen Gesundheitsprobleme und darüber, was ihnen dabei geholfen hat, sich heute wieder besser zu fühlen.  
Inhaber der Wanderausstellung: NetzG RLP, gefördert durch die IKK Südwest
- **Vielfältige Informations- und Mitmachangebote, u. a.:**
  - ADHS Deutschland e. V.
  - Betreuungsvereine und Betreuungsbehörde der Stadt Koblenz
  - EX-IN Rheinland-Pfalz e. V. – Experten durch Erfahrung in der Psychiatrie
  - Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e. V.
  - Krankenhaus Lahnhöhe - Überregionales Zentrum für Psychosomatische Medizin und Ganzheitliche Heilkunde
  - Lebensberatung Koblenz
  - Meddy's Lauf- und Walking-Treff Koblenz e. V.
  - NetzG – Landesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit Rheinland-Pfalz e. V.
  - Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes Mayen-Koblenz

### Ihre Ansprechpartnerin für Fragen:

Frau Meike Koch  
Koordinierungsstelle für Psychiatrie  
des Landkreises Mayen-Koblenz  
und der Stadt Koblenz  
☎ 0261 108-133  
E-Mail [meike.koch@kvmyk.de](mailto:meike.koch@kvmyk.de)

Frau Gabriele Bößler-Nick  
Sozialpsychiatrischer Dienst  
des Gesundheitsamtes  
Mayen-Koblenz  
☎ 02632 2516-15  
E-Mail [gabriele.boessler-nick@kvmyk.de](mailto:gabriele.boessler-nick@kvmyk.de)