

Seelenwelten 2023

Das Motto der bundesweiten Woche der seelischen Gesundheit vom 10.10. bis 20.10.2023 des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit lautete: **„Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“**. Das finden wir passend für diese Zeit der Veränderungen und Herausforderungen.

In Solingen hat sich der PTV wieder an der Planung der „Seelenwelten“ mit einigen weiteren Akteuren beteiligt und somit die Verantwortung übernommen, sich als gemeindepsychiatrischer Verein an wichtigen Informationsangeboten und der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema seelische Gesundheit in der Solinger Stadtgesellschaft einzubringen. In der Zeit vom 8.10. bis 14.10.23 fanden einige Veranstaltungen zu dem Thema statt.

Im Rahmen der Auftaktveranstaltung war im Zentrum für verfolgte Künste in Gräfrath eine Ausstellungseröffnung mit Podiumsgespräch zu den Themen Flucht, Kunst und Empowerment.

Am 9.10.23 wurde der Film „die Aussprache“ in dem Kulturzentrum Cobra gezeigt und danach gab noch eine Podiumsdiskussion.

Musikalische Veranstaltungen fanden am 10.10.23 (gemeinsames Singen mit Hajo Oetmann in der Volkshochschule) und am 13.10. (Rockkonzert im Waldmeister) statt.

Zum Abschluss fand ein Workshop mit Achtsamkeitstraining statt. Zwei Besucherinnen des Runden Tisches haben teilgenommen und sich damit auseinandergesetzt, wie es gelingen kann, in seinem Alltag achtsamer mit sich zu sein.

Es wurde erklärt, was Stress eigentlich ist und wie dieser entsteht, welchen persönlichen Energiestresspiegel wir derzeit haben und inwieweit wir schon in einer Spirale gefangen sind, die durch Unter- und Überforderung in Krankheitssymptomen und Resignation enden kann.

Wir lernten durch verschiedene Methoden mögliche Lösungswege im Bereich Stress- und Zeitmanagement kennen, z.B. einfache Yoga Übungen für den Alltag.

Bericht von Gudrun Gerold

