



ENNEPE-
RUHR-KREIS



Woche der
Seelischen Gesundheit



Woche der Seelischen Gesundheit 2026

Miteinander statt nebeneinander –
für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt

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 „Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“ machen wir uns zusammen mit dem Aktionsbündnis seelische Gesundheit insbesondere für die Sichtbarkeit von psychischen Erkrankungen 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. C. Schweflinghaus
Leitung Sozialpsychiatrischer
Dienst im EN-Kreis und Selbsthilfe
im Südkreis

N. Kroll
Psychiatriekoordinatorin
des EN-Kreises

K. Eick
Sozialpsychiatrischer
Dienst

Programmübersicht

Samstag, 10.10.2026	Auftaktveranstaltung Witten	8
	AWO EN & Bethel.regional Offenes Angebot: „Offenes Ohr in der Innenstadt – Lass uns ins Gespräch kommen“ Gevelsberg	9
	Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten/Wetter/Herdecke & Bibliothek Witten Lesung & Talk mit Jan Leidag: „Mein schwieriges Leben – Trennung, Gewalt & Mobbing“ Witten	10
Sonntag, 11.10.2026	Viadukt Witten e.V. „Käffchen und mehr – mit Käffchen-Quiz“ Witten	11
Montag, 12.10.2026	Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke Tag der offenen Tür in der Tagesklinik Witten Witten	12
	Caritas Ruhr-Mitte e.V. Tag der offenen Tür Suchthilfezentrum Hattingen Hattingen	14
	Caritas Ruhr-Mitte e.V. Tag der offenen Tür in der Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Angehörigen Hattingen	15
	Evangelisches Beratungszentrum „Ich bin bei mir! Mit einfachen Übungen innere Ruhe im Alltag finden.“ Ennepetal	16

Programmübersicht

Dienstag, 13.10.2026	Caritas Ruhr-Mitte e.V. Lesung mit Tobi Katze „Morgen ist leider auch noch ein Tag“ Schwelm	17
	Diakonie Mark-Ruhr „Ich bin mehr!“ – Ein Frühstück für die Seele Witten	18
Mittwoch, 14.10.2026	Volkshochschule Ennepe-Ruhr-Süd „Die innere Lebensquelle neu entdecken“ Schwelm	19
	Marlies Grasmann – Vom Willen zum Weg Workshop „Jede Psyche zählt: Akzeptanz des inneren Teams (innere Stigmata abbauen, Mitgefühl aufbauen)“ Gevelsberg	20
Mittwoch, 14.10.2026	Diakonie Mark-Ruhr „Ich bin mehr!“ – Ein Frühstück für die Seele Schwelm	21
	Drogen- und Suchtberatung der Stadt Gevelsberg und Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS EN-Süd) „Infocafé zur seelischen Gesundheit – Suchtberatung & Selbsthilfe informieren“ Gevelsberg	22
	Trialog seelische Gesundheit KISS Gevelsberg „Psyche stärken – Krisen erkennen“ Gevelsberg	23

Programmübersicht

**Donnerstag,
15.10.2026**

Diakonie Mark-Ruhr
Gemeinsames Frühstück: „So bin ich!!“ Ein buntes Café 24
Hattingen

St. Elisabeth Krankenhaus Hattingen Niederwenigern 25
Vorstellung des Aufklärungsbusses
Hattingen

AWO VIA Beratungszentrum für Suchtfragen und
Suchtprävention
Workshop: „Wege zur inneren Ruhe, Einführung in
Entspannungstechniken“ 26
Wetter (Ruhr)

Trialog Hattingen/Sprockhövel
Vortrag: „Veränderung beginnt im Kopf – Neurofeedback“ 27
Hattingen
Hattingen

Volkshochschule Ennepe-Ruhr-Süd
Workshop: „Stark bleiben, wenn es stürmt – Emotionale
Resilienz im Alltag stärken“ 28
Gevelsberg

**Freitag,
16.10.2026**

Jobcenter EN
Workshop: „Gemeinsam statt allein: Seelische Gesundheit
mit Teamw(irk) stärken“ 29
Schwelm

AWO Ennepe-Ruhr
„Inklusiver Tag der offenen Tür in der Werkstatt
Elektrotechnik“ 30
Sprockhövel

**Dienstag,
20.10.2026**

Psychotherapeutische Praxis Miro
„Das Innere in Bildern – Entwicklung einer Collage zu
Themen der seelischen Gesundheit“ 31
Gevelsberg

Programmübersicht

Weitere Veranstaltungen im Oktober

23.10.2026
Gesine Frauenberatung.EN
Workshop „Auftanken und Aufatmen“ 32
Schwelm

Witten

Auftaktveranstaltung



ENNEPE-
RUHR-KREIS

ST. ELISABETH GRUPPE
MARIEN HOSPITAL WITTEN



SOFORTHILFE-WITTEN

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, gerät das seelische Wohlbefinden oft in den Hintergrund. Doch psychische Gesundheit ist kein privates Luxusgut, sondern das Fundament unserer Gesellschaft. Unter dem diesjährigen Motto lädt die Woche der seelischen Gesundheit dazu ein, aufeinander zuzugehen, Vorurteile abzubauen und den offenen Dialog aktiv zu fördern.

Wir möchten gemeinsam mit Ihnen den Startschuss für diese wichtige Aktionswoche geben und laden Sie am offiziellen Aktionstag, dem 10. Oktober 2026, sehr herzlich zu unserer Auftaktveranstaltung ein.

Durch die Veranstaltung führen Elisabeth Miro (psychologische Psychotherapeutin) und Norma Kroll (Psychiatriekoordinatorin des Ennepe-Ruhr-Kreises). Musikalisch begleitet wird der Auftakt zur Woche der seelischen Gesundheit von der Sängerin Lea Bergen, die mit ihren Beiträgen einen stimmungsvollen Rahmen schafft.

Nutzen Sie die Gelegenheit, um ins Gespräch zu kommen, Kontakte zu knüpfen und sich zu informieren: Einige Veranstaltende werden vor Ort sein, um Ihnen erste Einblicke in die verschiedenen Angebote der Aktionswoche zu geben und Ihre Fragen gezielt zu beantworten.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt – wir halten erfrischende Getränke und ein kleines Buffet für Sie bereit. Wir freuen uns auf ein inspirierendes Miteinander und einen wertvollen Austausch mit Ihnen!

Eintritt & Anmeldung: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung wird aus Gründen der Planungssicherheit erbeten, ist jedoch nicht zwingend erforderlich.

Termin:	10.10.2026, 12:00 – 14:30 Uhr
Ort:	Marien Hospital Witten Marienplatz 2, Witten
Kontakt:	N. Kroll: 02336 93-2784, n.kroll@en-kreis.de K. Eick: 02336 93-2785, k.eick@en-kreis.de
Barrierefrei:	eingeschränkt



Gevelsberg

AWO EN & Bethel.regional Offenes Angebot: „Offenes Ohr in der Innenstadt – Lass uns ins Gespräch kommen“

Wir möchten Passantinnen und Passanten die Möglichkeit bieten, niedrigschwellig ins Gespräch zu kommen. Ziel ist es, über die Angebote der Woche der seelischen Gesundheit 2026 sowie über die jeweiligen Institutionen von Herrn Schwörer-Böhning und Herrn Bieker zu informieren.

Es werden Flyer und weitere Infomaterialien bereitstehen.

Wir freuen uns auf Sie und Ihr Interesse.

Eintritt & Anmeldung: Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:	10.10.2026, 10:00 – 12:00 Uhr
Ort:	Fußgängerzone Gevelsberg Mittelstraße, Gevelsberg
Kontakt:	Thomas Schwoerer-Böhning: 02332 5588944 thomas.schwoerer-boehning@awo-en.de, Alexander Bieker: 0151 46304709 alexander.bieker@bethel.de
Barrierefrei:	ja

Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten/Wetter/Herdecke & Bibliothek Witten

Lesung & Talk mit Jan Leidag: „Mein schwieriges Leben – Trennung, Gewalt & Mobbing“

Wie verarbeitet man die eigene Kindheit, wenn sie von Gewalt, Mobbing, Trennung und anderen belastenden Erfahrungen geprägt war? Und ist es möglich, trotz allem einen positiven Weg ins Leben zu finden?

Ein eindrucksvolles Beispiel dafür ist Jan Leidag. Heute ein bemerkenswert lebensfroher Mensch, blickt er auf eine Kindheit zurück, die alles andere als einfach war. In seinem Buch „Mein schwieriges Leben“ schildert er offen seine Erfahrungen und zeigt, wie es ihm gelungen ist, daran zu wachsen.

Im Gespräch mit uns berichtet Jan Leidag ehrlich und bewegend von seinem Lebensweg und gibt Einblicke, wie er heute mit seiner Vergangenheit umgeht.

Die Veranstaltung lädt dazu ein, zuzuhören, nachzudenken und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Eintritt & Anmeldung: Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist erforderlich und kann ab dem 24.08.2026 online über folgenden Link erfolgen:
<https://www.kulturforum-witten.de/de/bibliothek/>

Termin:	10.10.2026, 16:00 Uhr – 17:30 Uhr
Ort:	Bibliothek Witten Ruhrstraße 69, Witten
Kontakt:	melanie.duwe@stadt-witten.de (Anmeldung über den angegebenen Link)
Barrierefrei:	ja

Viadukt Witten e.V.: „Käffchen und mehr – mit Käffchen-Quizz“

Wir laden euch zu einem gemütlichen Nachmittag zu unserem inklusiven Sonntagscafé „Käffchen & mehr“ in unsere Kontakt- und Beratungsstelle ein.

Neben leckerem selbstgebackenen Kuchen zu kleinen Preisen bieten wir als kleine Besonderheit an diesem Nachmittag ein eigens gestaltetes „Käffchen-Quizz“ mit Fragen rund um unsere Anlaufstelle und wertvolle Themen, die uns in unserer Arbeit begleiten, wie z.B. Resilienz an.

Nach dem Motto „Miteinander statt nebeneinander“ wollen wir in entspannter Atmosphäre zusammen rätseln, miteinander ins Gespräch kommen und gemeinsam eine gute Zeit verbringen.

Ob mit Familie, Freund*innen oder alleine – hier kann sich jede*r überall dazusetzen.

Eintritt & Anmeldung: Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:	11.10.2026, 14:30 – 17:30 Uhr
Ort:	Kontakt- und Beratungsstelle des Viadukt e.V. Ruhrstraße 72, Witten – in den Gruppenräumen
Kontakt:	Nuray Akdeniz nakdeniz@viadukt-witten.de 02302 58093 44
Barrierefrei:	ja

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke – Tag der offenen Tür in der Tagesklinik Witten

Sehr geehrte Interessierte,

ein seelisches Tief, anhaltende Krisen oder psychische Erkrankungen können jeden von uns oder Menschen in unserem engsten Umfeld treffen. Doch welche Unterstützung gibt es abseits von wöchentlichen Arztterminen oder einem vollstationären Krankenhausaufenthalt?

Anlässlich der Aktionswoche möchten wir Ihnen ein wichtiges, aber oft noch zu wenig bekanntes Bindeglied unseres Gesundheitssystems vorstellen: Die psychiatrische Tagesklinik.

Eine Tagesklinik ist eine „Klinik ohne Betten“, kurz gesagt: Therapie am Tag, Zuhause am Abend. Die Patientinnen und Patienten kommen morgens zu uns, nutzen den Tag über unser vielfältiges Therapieangebot und kehren am späten Nachmittag sowie am Wochenende in ihr gewohntes Leben zurück.

Dieses Modell schließt die Lücke zwischen einer ambulanten Therapie (wie einem regelmäßigen Termin in einer Praxis) und einer vollstationären Aufnahme auf einer Krankenhausstation.

Die Tagesklinik ist ideal für Menschen, bei denen eine ambulante Behandlung nicht mehr ausreicht oder die nach einem stationären Aufenthalt eine stabile Brücke zurück in den Alltag brauchen. Der Bezug zum realen Leben bleibt voll erhalten. Was tagsüber in der Therapie gelernt oder besprochen wird, kann am selben Abend direkt im eigenen Zuhause ausprobiert und im Alltag verankert werden.

Unsere Behandlung basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz. Wir arbeiten gemeinschaftlich in multiprofessionellen Teams aus ÄrztInnen, PsychologInnen, Pflegekräften, einem Sozialarbeiter sowie Kunst- und SpezialtherapeutInnen. Ein Tag bei uns ist strukturiert und bietet einen festen Rahmen aus verschiedenen Therapiemodulen, die wir Ihnen gerne vorstellen möchten.

Wir möchten Berührungsängste abbauen, Vorurteile aus dem Weg räumen und zeigen, dass Hilfe erreichbar ist.

Möchten Sie mehr erfahren, unsere Räumlichkeiten kennenlernen, in Therapieangebote „reinschnuppern“ oder persönliche Fragen stellen? Nutzen Sie unseren Tag der offenen Tür – wir öffnen unsere Türen für Sie.

Eintritt & Anmeldung: Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist unter tk-witten@gkh.de erforderlich.

Termin: 12.10.2026, 14:00–17:00 Uhr
Ort: Psychiatrische Tagesklinik des GKH, Pferdebachstraße 51, Witten
Kontakt: tk-witten@gkh.de
Barrierefrei: ja

Hattingen



Caritas Ruhr Mitte

Caritas Ruhr-Mitte e.V. Tag der offenen Tür im Suchthilfezentrum Hattingen

Die Sucht- und Drogenberatung und unser suchtmittelfreies Café öffnet die Türen für alle Interessierten, Angehörigen, Betroffenen und Nachbarn. Mit diesem Tag möchten wir einen offenen Einblick in unsere Arbeit geben.

Besucher:innen erwartet ein Programm mit Führungen durch die neuen Beratungsräume, persönliche Gespräche mit unserem Team sowie Informationen zu Unterstützungsangeboten rund um Sucht und Prävention.

Im suchtmittelfreien Café laden wir zu Kaffee, alkoholfreien Getränken und kleinen Snacks in entspannter Atmosphäre ein.

Der Tag der offenen Tür soll Mut machen, informieren und zeigen, dass niemand mit seinem Problem allein bleiben muss. Wir freuen uns auf alle Besucher:innen und einen offenen Austausch.

Eintritt & Anmeldung: Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:	12.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Suchthilfezentrum Hattingen Steinhagen 19, Hattingen
Kontakt:	Tanja Große Munkenbeck: 02324 92560
Barrierefrei:	nein

Hattingen



Caritas Ruhr Mitte

Caritas Ruhr-Mitte e.V. Tag der offenen Tür in der Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Angehörigen

Der Caritasverband Ruhr Mitte öffnet am 12.10.2026 für Interessierte seine Türen.

In der Zeit von 15:00-19:00 Uhr stehen die Beraterinnen Frau Poschmann und Frau Grunenberg für Fragen von Interessierten und Fachkolleg:innen zur Verfügung.

Es besteht die Möglichkeit, das historische Gebäude der Einrichtung kennenzulernen und sich bei einer Tasse Kaffee zu den bestehenden Angeboten zu informieren.

Ein kleiner Basar der Kreativgruppe lädt zum Stöbern ein.

Eintritt & Anmeldung: Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:	12.10.2026, 15:00 - 19:00 Uhr
Ort:	Kontaktstelle psychische Gesundheit Bahnhofstraße 23, Hattingen
Kontakt:	02324 5699030
Barrierefrei:	eingeschränkt

Ennepetal



Evangelisches Beratungszentrum: „Ich bin bei mir! Mit einfachen Übungen innere Ruhe im Alltag finden.“

In unserem Alltag bleibt oft wenig Raum, um innezuhalten und sich Zeit für sich zu nehmen. Dabei ist es gerade in herausfordernden Zeiten wichtig, die eigene mentale Gesundheit im Blick zu halten und bewusst kleine Pausen zu schaffen.

Deshalb laden wir ein zu einer Veranstaltung, bei der wir gemeinsam durchatmen, zur Ruhe finden und uns selbst wieder etwas näherkommen können.

In ruhiger Atmosphäre lernen Sie verschiedene Übungen kennen, die dabei helfen, das Nervensystem zu beruhigen und Stresserleben zu regulieren.

Eine abwechslungsreiche Mischung aus kurzen und längeren Einheiten ermöglicht es, unterschiedliche Zugänge auszuprobieren und dabei herauszufinden, welche Übungen für Sie persönlich hilfreich und gut anwendbar sind.

Ziel der Veranstaltung ist es, praktische Impulse mitzunehmen, die sich auch über den Termin hinaus nachhaltig in den eigenen Alltag integrieren lassen. Alle, die interessiert sind, sind herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte oder Handtuch

Eintritt & Anmeldung: Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist bis zum 08.10.2026 erforderlich. Unter: www.evangelisches-beratungszentrum.de oder per E-Mail.

Termin:	12.10.2026, 16:00 – 18:00 Uhr
Ort:	Evangelisches Beratungszentrum Birkenstraße 11, Ennepetal
Kontakt:	info@evangelisches-beratungszentrum.de
Barrierefrei:	nein

Schwelm



Caritas Ruhr Mitte

Caritas Ruhr-Mitte e.V.: Lesung mit Tobi Katze „Morgen ist leider auch noch ein Tag – Irgendwie hatte ich mehr von meiner Depression erwartet“

Tobi Katze, geboren 1981, der seit mehr als 10 Jahren bekannt für seine Auftritte auf Poetry-Slams und Lesebühnen ist, nimmt Sie auf eine ehrliche und schonungslose Reise durch sein Leben mit einer Depression mit. Live-Literatur mit Risiken und Nebenwirkungen! In schlechten Phasen starrte er stundenlang die Raufasertapete an (>> irre Action für die Augen <<), diskutierte ausgiebig mit sich selbst die Sinnlosigkeit des Aufräumens und ließ sich von einem klingelnden Telefon Schuldgefühle einreden. In sehr schlechten Phasen ist sogar das zu anstrengend.

Unterhaltsam und selbstironisch erzählt Tobi Katze Geschichten über das Leben mit einer psychischen Störung, die er mit 4 Millionen Menschen in Deutschland teilt. Spricht man so über Depression? Ja, genau so! Und es darf dabei herzlich gelacht werden.

Eintritt & Anmeldung: Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Termin:	12.10.2026, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort:	Suchthilfezentrum Schwelm August-Bendler-Str. 12, Schwelm
Kontakt:	Shz-schwelm@caritas-ruhr-mitte.de , 02336 9242540
Barrierefrei:	ja

Witten



Diakonie Mark-Ruhr: „Ich bin mehr!“ – Ein Frühstück für die Seele

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit möchten wir den Tag mit einem gemeinsamen Austausch und einem Angebot für Achtsamkeitsübungen starten.

Im Anschluss würden wir in einer gemütlichen Atmosphäre zusammen frühstücken.

Diese Zeit bietet Raum für Gespräche, Inspiration und das Teilen von Gedanken.

Später wird es gemeinsam kreativ. Jeder darf ein eigenes Seelenboard unter dem Motto „Das bin ich!“, „Das gibt mir Kraft!“, und/oder „Das macht mir Mut!“ gestalten und mit nach Hause nehmen.

Eintritt & Anmeldung: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin: 13.10.2026, 10:00 – 13:00 Uhr
 Ort: Röhrchenstraße 10, Witten
 Kontakt: Kirsten Kumutat: 0160 95436730,
 kirsten.kumutat@diakonie-mark-ruhr.de
 Barrierefrei: nein

Schwelm



Volkshochschule 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. Dabei orientieren wir 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.

Eintritt & Anmeldung: Teilnahmegebühr: 15,20 €. Eine Anmeldung ist erforderlich unter <https://www.vhs-ennepe-ruhr-sued.de> unter der Kursnummer: B6001J

Termin: 13.10.2026, 15:00 – 18:00 Uhr
 Ort: Kulturhaus Schwelm (VHS)
 Römerstr. 10, Gesundheitsraum 01.26, Schwelm
 Kontakt: www.vhs-ennepe-ruhr-sued.de
 Barrierefrei: ja

Gevelsberg



Marlies Grasmann – Vom Willen zum Weg Workshop „Jede Psyche zählt: Akzeptanz des inneren Teams (innere Stigmata abbauen, Mitgefühl aufbauen)“

Jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll. Gesellschaftliche Bewegungen fordern, neurologische Unterschiede zu akzeptieren statt zu stigmatisieren. Doch wie gut akzeptieren wir uns selbst? Verurteilen wir uns nicht oft, weil wir anders sind? Können wir akzeptieren, dass wir ängstlicher, sensibler, perfekter oder lauter sind? Können wir glauben, dass unsere Psyche Teil der natürlichen Vielfalt menschlicher Gehirne ist? Wir tragen unterschiedliche innere Anteile in uns, z. B. Perfektionisten, wütende Beschützer oder sensible Helfer, die unser Verhalten beeinflussen. Je bewusster wir diese Anteile wahrnehmen, desto selbstbewusster und mitfühlender können wir mit uns selbst und anderen umgehen.

In diesem interaktiven Impulsvortrag erhalten Sie Einblicke in das Modell des Inneren Familiensystems (IFS) nach Richard Schwartz sowie in die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen nach Tom Holmes. Ergänzt werden die Inhalte durch einfache Achtsamkeitsübungen, die helfen, wieder zu sich selbst zu finden. Wir widmen uns den Fragen: Welche inneren Anteile gibt es? Was bedeutet Selbst-Mitgefühl? Welche Anteile sind hilfreich? Welche Anteile übertreiben es? Was ist das richtige Maß? Wie komme ich wieder zu mir SELBST?

Für wen ist der Workshop geeignet? Für alle, die einen ersten Einblick in das Modell des Inneren Familiensystems bekommen wollen und offen für eine diesbezügliche Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen sind.

Eintritt & Anmeldung: Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich und wird bis zum 12.10.2026 entgegengenommen.

Termin:	13.10.2026, 17:00 – 19:00 Uhr
Ort:	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Kölner Str. 25, Gevelsberg
Kontakt:	02332 843516, info@zeit-fuer-burnout-praevention.de
Barrierefrei:	ja



Schwelm

Diakonie Mark-Ruhr: „Ich bin mehr!“ – Ein Frühstück für die Seele

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit möchten wir den Tag mit einem gemeinsamen Austausch und einem Angebot für Achtsamkeitsübungen starten. Im Anschluss würden wir in einer gemütlichen Atmosphäre zusammen frühstücken.

Diese Zeit bietet Raum für Gespräche, Inspiration und das Teilen von Gedanken. Später wird es gemeinsam kreativ. Jeder darf ein eigenes Seelenboard unter dem Motto „Das bin ich!“ „Das gibt mir Kraft!“, und/oder „Das macht mir Mut!“ gestalten und mit nach Hause nehmen.

Wir freuen uns auf einen kreativen Vormittag.

Eintritt & Anmeldung: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:	14.10.2026, 10:00 – 13:00 Uhr
Ort:	Moltkestraße 27a, Schwelm
Kontakt:	Jennifer Bohn: 0170 4534716 jennifer.bohn@diakonie-mark-ruhr.de
Barrierefrei:	nein

Drogen- und Suchtberatung der Stadt Gevelsberg und Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS EN-Süd) – „Infocafé zur seelischen Gesundheit – Suchtberatung & Selbsthilfe informieren“

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit laden wir Sie herzlich am 14.10.2026 in der Zeit von 10 bis 14 Uhr zu unserem Info-Café ein. Erfahren Sie mehr über die vielfältigen Angebote der Drogen- und Suchtberatung der Stadt Gevelsberg und der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS EN-Süd). Unsere Fachkräfte stehen Ihnen für persönliche Gespräche zur Verfügung und informieren Sie über Unterstützungsmöglichkeiten in den Bereichen seelische Gesundheit, Suchtprävention und -bewältigung.

Lernen Sie das Programm der Woche der seelischen Gesundheit kennen und erfahren Sie, welche mannigfaltigen Angebote Sie nutzen können, um das Thema seelische Gesundheit näher zu beleuchten.

Neben dem seelischen Wohl ist auch für das leibliche gesorgt: Genießen Sie in angenehmer Atmosphäre eine frisch zubereitete Waffel und einen alkoholfreien Cocktail – ideal für einen Austausch und zur Auflockerung des Gesprächs. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Eintritt & Anmeldung: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:	14.10.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort:	Gevelsberger Innenstadt, Mittelstraße, untere Fußgängerzone
Kontakt:	KISS EN-Süd: s.goldack@en-kreis.de, n.werth@en-kreis.de Sucht- und Drogenberatung Gevelsberg: lisa.reyer@stadt-hagen.de patrizia.zimmer-palomba@stadt-hagen.de
Barrierefrei:	ja

Dialog seelische Gesundheit „Psyche stärken – Krisen erkennen“

Eine stabile Psyche hilft uns, den Herausforderungen des Alltags zu begegnen. Doch Belastungen und Krisen können uns an unsere Grenzen bringen. Umso wichtiger ist es, Belastungen frühzeitig wahrzunehmen und Wege zu finden, die eigene Psyche zu stärken.

Unter dem Motto „Psyche stärken – Krisen erkennen“ laden wir zu einem offenen Austausch ein. Im Fokus stehen dabei die Prävention und die Resilienz: Wie baue ich innere Widerstandskraft auf? Welche Signale deuten auf eine beginnende Krise hin? Wie können wir gemeinsame Wege finden, schwierige Phasen zu vermeiden oder besser zu bewältigen?

Der Dialog Seelische Gesundheit ist ein Gesprächsformat auf Augenhöhe. Menschen mit eigenen Krisenerfahrungen, Angehörige sowie Fachkräfte kommen miteinander ins Gespräch, teilen Perspektiven und lernen voneinander.

Eine Referentin aus einem Krankenkassen-Präventionsprogramm wird Impulse geben und praktische Ansätze vorstellen, wie psychische Gesundheit im Alltag gestärkt und Krisen frühzeitig erkannt werden können.

Kommen Sie gerne vorbei und mit uns ins Gespräch!

Eintritt & Anmeldung: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:	14.10.2026, 17:00 – 19:00 Uhr
Ort:	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Kölner Str. 25, Gevelsberg
Kontakt:	02336 932770, J.Sapina@en-kreis.de 02332 664028, S.Goldack@en-kreis.de
Barrierefrei:	ja

Hattingen



Diakonie Mark-Ruhr Gemeinsames Frühstück: „So bin ich!“ Ein buntes Café

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit laden wir zu einem gemeinsamen Frühstück in angenehmer Atmosphäre ein. Dabei möchten wir Raum für Begegnung, Austausch und Gespräche schaffen.

Im Mittelpunkt steht ein offener Umgang mit seelischer Gesundheit: Einander zuhören, Verständnis zeigen und deutlich machen, dass jede*r mit seinen Gedanken und Gefühlen ernst genommen wird.

Im Anschluss werden wir gemeinsam kreativ und gestalten Schlüsselanhänger aus Schrumpffolie. Diese kleinen, persönlichen Begleiter sollen im Alltag daran erinnern, wie wertvoll, stark und gut jede*r Einzelne ist.

Wir freuen uns auf einen schönen und gemeinsamen Vormittag!

Eintritt & Anmeldung: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:	15.10.2026, 10:00 – 13:00 Uhr
Ort:	Bahnhofstraße 39, Hattingen
Kontakt:	Alexandra Knierim: 0170 7827035 alexandra.knierim@diakonie-mark-ruhr.de
Barrierefrei:	nein

Hattingen

St. Elisabeth-Krankenhaus
Niederwenigern



St. Elisabeth Krankenhaus Hattingen Niederwenigern Vorstellung des Aufklärungsbusses

Unser Aufklärungsbus der Psychiatrie bietet interessierten Menschen die Möglichkeit, sich niederschwellig und direkt vor Ort über psychiatrische Hilfsangebote zu informieren. Ziel ist es, Transparenz zu schaffen, Berührungspunkte abzubauen und ein besseres Verständnis für psychiatrische Erkrankungen und deren Behandlung zu fördern.

Im Bus informieren wir umfassend über Aufenthalte in unserer Klinik sowie tagesklinische oder ambulante Behandlungsmöglichkeiten. Dabei erklären wir anschaulich das Aufnahmeprozedere – von der ersten Kontaktaufnahme über die Diagnostik bis hin zur Aufnahme auf eine Station, zur tagesklinischen oder ambulanten Behandlung. Besucher:innen erhalten einen realistischen Einblick in den Ablauf und die Rahmenbedingungen eines Klinikaufenthalts.

Zusätzlich stellen wir Informationsmaterialien zu unseren pflegerischen Gruppenangeboten zur Verfügung, darunter beispielsweise Aromaöle, Skills und Klangschalenthérapie.

Unser Team steht für Fragen zur Verfügung und lädt zum offenen Austausch ein. Der Aufklärungsbus versteht sich als Brücke zwischen Öffentlichkeit und psychiatrischer Versorgung – informativ, zugänglich und ohne Vorurteile.

Eintritt & Anmeldung: Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:	15.10.2026, 13:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Klinikparkplatz St. Elisabeth Krankenhaus Hattingen Niederwenigern, Essener Straße 31, Hattingen
Kontakt:	Christjana Figge: 02324 462427, c.figge@contilia.de
Barrierefrei:	ja

Wetter (Ruhr)



AWO VIA Beratungszentrum für Suchtfragen und Suchtprävention

Workshop: „Wege zur inneren Ruhe, Einführung in Entspannungstechniken“

Im Rahmen der Aktionswoche „Woche der seelischen Gesundheit“ lädt das AWO VIA Beratungszentrum für Suchtfragen und Suchtprävention zu einem Workshop rund um Entspannung, Achtsamkeit und Stressregulation ein.

Unter der Leitung der Entspannungstherapeutin Andrea Bruhns werden alltagsnahe Methoden vermittelt, die dabei unterstützen können, Stress besser wahrzunehmen, Anspannung frühzeitig zu erkennen und bewusst für Entlastung zu sorgen. Im Mittelpunkt stehen leicht erlernbare Atemtechniken, Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Achtsamkeitsübungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Das gemeinsame Üben in der Gruppe schafft eine unterstützende Atmosphäre und bietet Raum, eigene Erfahrungen zu sammeln, sich auszutauschen und neue Perspektiven kennenzulernen. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten.

Weitere Termine sind bei entsprechender Nachfrage geplant.

Eintritt & Anmeldung: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist telefonisch erforderlich.

Termin:	15.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort:	AWO VIA Beratungszentrum für Suchtfragen und Suchtprävention, Bismarckstr. 32, Wetter (Ruhr)
Kontakt:	02335 91830
Barrierefrei:	ja

Hattingen

Trialog Hattingen/Sprockhövel

Vortrag: „Veränderung beginnt im Kopf – Neurofeedback“

Referentin: Frau Wiebke Zillmer vom Therapiezentrum Zillmer aus Sprockhövel

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit laden wir Sie herzlich zum nächsten Trialog Hattingen & Sprockhövel ein.

Unter dem Titel „Veränderung beginnt im Kopf“ referiert Frau Wiebke Zillmer vom Therapiezentrum Zillmer in Sprockhövel über die Möglichkeiten und Anwendungsbereiche des Neurofeedbacks. Erfahren Sie, wie das Gehirn durch gezieltes Training unterstützt werden kann und welche Chancen diese Methode für Wohlbefinden, Konzentration und persönliche Entwicklung bietet.

Der Trialog richtet sich an Betroffene, Angehörige, Fachkräfte sowie alle Interessierten und bietet Raum für Information, Begegnung und Austausch auf Augenhöhe.

Wir freuen uns auf einen informativen Abend und einen wertschätzenden Austausch mit Ihnen.

Eintritt & Anmeldung: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:	15.10.2026, 17:00 - 19:00 Uhr
Ort:	Stadtmuseum in Blankenstein, Marktplatz 1-3, Hattingen
Kontakt:	02324 92-3624, L.Vavra@en-kreis.de
Barrierefrei:	ja

Volkshochschule Ennepe-Ruhr-Süd

Workshop: „Stark bleiben, wenn es stürmt – Emotionale Resilienz im Alltag stärken“

Stark bleiben, wenn es stürmt – Emotionale Resilienz im Alltag stärken

Krisen, Stress und emotionale Herausforderungen gehören zum Leben. Doch warum gehen manche Menschen gestärkt daraus hervor – während andere lange darunter leiden?

Ich lade Sie zu einem interaktiven Workshop ein, in dem Sie lernen:

- Ihre persönlichen Kraftquellen zu erkennen
 - Mit belastenden Gefühlen konstruktiv umzugehen
 - Innere Stabilität in schwierigen Situationen zu bewahren
 - Konkrete Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln
- Der Workshop verbindet Impulse, praktische Übungen und Austausch in einer wertschätzenden Atmosphäre.

Stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft – für mehr innere Balance und Lebensqualität. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Eintritt & Anmeldung: Teilnahmegebühr: 12 €. Anmeldung erforderlich unter <https://www.vhs-ennepe-ruhr-sued.de> unter der Kursnummer: B6002J

Termin:	15.10.2026, 18:00 – 20:15 Uhr
Ort:	Bürgerzentrum Gevelsberg (VHS) Mittelstr. 86-88, Gevelsberg – Raum B206
Kontakt:	www.vhs-ennepe-ruhr-sued.de
Barrierefrei:	nein

Jobcenter EN

Workshop: „Gemeinsam statt allein: Seelische Gesundheit mit Teamw()rk stärken“

Referentin: Frau Exner, Team Gesundheit

Prävention im Bereich seelischer Gesundheit ist wichtiger denn je. Unser Angebot richtet sich an Leistungsberechtigte im Jobcenter EN sowie an Personen, die diese bei der Anmeldung zu den Angeboten unterstützen. Nutzen Sie die kostenlosen Gesundheitsprogramme Ihrer Krankenkasse – das Projekt teamw()rk erleichtert Ihnen den direkten Zugang. Die Veranstaltung ist in zwei Teile gegliedert:

1. Teil – Zugang leicht gemacht

Wir zeigen Ihnen anschaulich, wie Sie über das Onlineportal „portALO“ Gesundheitsangebote finden, sich anmelden und aktiv sowie kostenlos teilnehmen können. Sie erfahren, welche Möglichkeiten speziell für Sie bereitstehen.

2. Teil – Praxis erleben

Erleben Sie ein Gesundheitsangebot direkt vor Ort. Starten Sie entspannt in die Herbstferien mit einer kurzen Sequenz aus Entspannung und Achtsamkeit und erhalten Sie auf diese Weise einen Einblick in mögliche Angebote Ihrer Krankenkasse.

Machen Sie den ersten Schritt zu mehr seelischem Wohlbefinden – informieren, ausprobieren, gesünder leben!

Eintritt & Anmeldung: Der Eintritt ist frei. Wir bitten um eine Anmeldung per Telefon oder E-Mail bis zum 14.10.2026.

Termin:	16.10.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Ort:	Jobcenter EN, Rheinische Straße 41, Schwelm (Bitte melden Sie sich am Veranstaltungstag zur Veranstaltung am Empfang an.)
Kontakt:	02336 933934, n.thoma@en-kreis.de
Barrierefrei:	ja



Sprockhövel

AWO Ennepe-Ruhr „Inklusiver Tag der offenen Tür in der Werkstatt Elektrotechnik“

An Arbeit miteinander wachsen – Gemeinschaft die trägt.

Unsere Werkstatt bietet für Menschen mit einer chronisch psychischen Erkrankung einen Arbeitsplatz ohne Leistungsdruck an.

Arbeit stellt einen wesentlichen Bestandteil unseres Lebens dar. Sie schafft Werte und gesellschaftliche Anerkennung, strukturiert den Tag, bietet Stabilität und Sicherheit, ist Ort der Begegnung und Kommunikation, stärkt Selbstvertrauen und Selbstbestätigung.

Gerne würden wir Ihnen das Angebot unserer Werkstatt nahebringen und uns über einen Besuch von Ihnen sehr freuen. Unser Fachpersonal steht dann gerne mit Informationen zur Verfügung.

Um Sie bestmöglich in den Alltag der Werkstatt zu begleiten, laden wir Sie dazu ein mit uns 1 – 1,5 Stunden zu verbringen. Aus diesem Grund arbeiten wir mit Zeitfenstern. Diese können bei der Anmeldung abgesprochen werden. Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!

Eintritt & Anmeldung: Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist zur Einteilung der Zeitfenster erforderlich.

Termin:	16.10.2026, Zeitslots nach Absprache, 1 – 1,5 Std.
Ort:	AWO Werkstatt Elektrotechnik, Gewerbestraße 15, Sprockhövel
Kontakt:	Frau Kalembe 0157 83928557, Frau Schwager 0157 85005457, Herr Wanke 0157 83928587, Herr Rainero 0157 83928699
Barrierefrei:	ja



Gevelsberg

Psychotherapeutische Praxis Miro „Das Innere in Bildern – Entwicklung einer Collage zu Themen der seelischen Gesundheit“

Sie sind herzlich eingeladen, in einer kleinen Gruppe in vertrauensvoller Atmosphäre eine Collage zu seelischer Gesundheit anzufertigen.

Aus verschiedenen Zeitungen dürfen Sie Schnipsel, Buchstaben, Schlagworte oder Bilder auswählen oder aber auch eigene Ausdrücke mitbringen und diese in Form einer Collage einander zuordnen.

Unter der Begleitung der Psychotherapeutin Elisabeth Miro können aufkommende Impulse erlebbar werden und über das sogenannte Vision Board optisch verankert werden.

Gern dürfen Sie auch passende ausrangierte Zeitschriften zur Verwertung für sich und auch die Gruppe mitbringen.

Eintritt & Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine verbindliche Anmeldung unter der angegebenen E-Mail-Adresse bis spätestens zum 13.10.2026 wird aufgrund begrenzter räumlicher Kapazitäten vorausgesetzt. Die genaue Wegbeschreibung ist unter folgendem Link zu finden: www.psychotherapie-miro.de/kontakt

Termin:	20.10.2026, 17:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Psychotherapeutische Praxis Miro Hochstr. 5a, Gevelsberg
Kontakt:	kontakt@psychotherapie-miro.de
Barrierefrei:	nein

Schwelm

Gesine Frauenberatung.EN - Workshop „Auftanken und Aufatmen“

In diesem Workshop geht es um stabilisierende und entspannende Gefühle und wie wir selbst auf diese Einfluss nehmen können. Mit verschiedenen kleinen Übungen probieren wir aus, was gut tut.

Da unser Erleben immer ein ganzheitliches ist, also sowohl Körper- als auch Gedanken und Gefühle umfasst, machen wir das ganz praktisch.

Sie können sich freuen auf:

- Atemübungen
- Übungen für den Körper
- Bildhaftes für den Geist

Hinweis: Die Veranstaltung ist ausschließlich für Frauen.

Eintritt & Anmeldung: Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Termin:	23.10.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort:	Gesine Frauenberatung, Markgrafenstraße 6, Schwelm
Kontakt:	Stephanie Kattenborn: 02336 4759091 info@frauenberatung-en.de
Barrierefrei:	nein

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.[illegible]

Miteinander statt nebeneinander.

**Für eine Gesellschaft,
in der jede Psyche zählt.**



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



ENNEPE-
RUHR-KREIS

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

