

**ANMELDUNG**  
(Anmeldeschluss 23.09.2016)

**Ich melde mich an zum:**

- Jubiläum GPV Mainz & Territorio e.V.,  
06. 10. 2016, 14.30 bis ca. 19.30 Uhr
- Schnupperworkshop I, Resilienz,  
07. 10. 2016, 14.00 bis 16.00 Uhr
- Schnupperworkshop II, Achtsamkeit,  
07. 10. 2016, 16.30 bis 18.30 Uhr

NAME (oder Kürzel)

VORNAME

EINRICHTUNG (falls zutreffend)

MAILADRESSE (oder Telefonnummer)

**Ich bin:**

- Psychiatrieerfahren/e und/oder Angehörige/r
- Mitarbeiter/in Mitarbeiter der gemeindenahen  
Psychiatrie
- interessierte/r Bürger/in

**Bitte beachten Sie:**

Sie erhalten keine weitere Anmeldebestätigung,  
aber eine Rückmeldung bis zum 28.09.2016,  
falls die gewählte Veranstaltung ausgebucht ist.

**Bitte übermitteln Sie die Anmeldung per Post, E-Mail  
oder Fax an:**

Landeshauptstadt Mainz  
Kordinierungsstelle für gemeindenaher Psychiatrie  
Jessica Odenwald, Postfach 36 20, 55026 Mainz  
Fax 0 61 31 - 12 23 48  
jessica.odenwald@stadt.mainz.de

**Organisatorische Hinweise**

Der Besuch der Auftaktveranstaltung der Mainzer Aktionswoche  
für Seelische Gesundheit 2016 ist kostenfrei.  
Für die Kinovorstellung wird vor Ort ein Eintritt in Höhe 3,- €  
erhoben.  
Anmeldungen sind für die Jubiläumsveranstaltung sowie die  
Freitags-Workshops erforderlich, diese Veranstaltungen sind  
kostenfrei.

**Veranstaltungsorte**

Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz  
Großer Saal, barrierefrei

Palatin Filmtheater, Hintere Bleiche 6-8, 55116 Mainz  
Saal 1, nicht barrierefrei

Rathaus, Jockel-Fuchs-Platz 1, 55116 Mainz  
Valencia-Zimmer, barrierefrei

**Kooperationspartner**

Wir möchten uns herzlich bei allen Beteiligten bedanken, die  
die Veranstaltungen möglich machen:

Deutsches Resilienz Zentrum | Frauenzentrum Mainz |  
Gemeindepsychiatrischer Verbund Mainz: caritas-zentrum  
Edith Stein | commit – Club Behinderter und ihrer Freunde |  
Gesellschaft für psychosoziale Einrichtungen gGmbH (gpe) |  
Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit  
mbH (GPS) | Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Universitätsmedizin Mainz | Sozialpsychiatrischer Dienst  
(SPDi), Kreisverwaltung Mainz-Bingen | Sozialtherapeutische  
Beratungsstelle / Betreuungsverein e.V. (SBB) | Territorio e.V. –  
Verein für gemeindenaher psychosoziale Versorgung

**Veranstalter**

Die Mainzer Aktionswoche der Seelischen Gesundheit ist  
eine Veranstaltung der Landeshauptstadt Mainz, Dezernat  
für Soziales, Kinder, Jugend, Schule und Gesundheit in  
Zusammenarbeit mit der Abteilung für Gesundheitswesen  
des Landkreises Mainz-Bingen. Ansprechpartnerin ist die  
Kordinierungsstelle für gemeindenaher Psychiatrie der  
Landeshauptstadt Mainz.

**Kontakt**

Landeshauptstadt Mainz  
Kordinierungsstelle für gemeindenaher Psychiatrie  
Jessica Odenwald, Postfach 36 20, 55026 Mainz  
Tel. 0 61 31 - 12 25 51  
jessica.odenwald@stadt.mainz.de



Landeshauptstadt  
Mainz



Landeshauptstadt  
Mainz

www.mainz.de/seelische-gesundheit



*Mainzer Aktionswoche der  
Seelischen Gesundheit 2016*



*Gesund bleiben. Gesund werden.  
Resilienz und Recovery.*

*4. bis 7. Oktober 2016*

**Impressum**

Landeshauptstadt Mainz  
Dezernat für Soziales, Kinder, Jugend, Schule und Gesundheit  
Hauptamt | Öffentlichkeitsarbeit

Druck: Hausdruckerei der Landeshauptstadt Mainz  
September 2016  
Auflage: 1000 Stück

## Grüßworte



Liebe Mainzer Bürgerinnen und Bürger,

im Jahr 2016 greift die Mainzer Aktionswoche der Seelischen Gesundheit unter der Überschrift „Gesund bleiben. Gesund werden. Resilienz und Recovery“ Fragestellungen auf, mit denen sich Menschen immer wieder befassen: Welche Faktoren tragen dazu bei, die seelische Widerstandskraft zu stärken, wie können diese in das eigene Leben integriert werden und welche Aussichten auf Gesundung bestehen, wenn Menschen von einer psychischen Erkrankung betroffen sind? Denn psychische Krisen können jeden Menschen im Laufe seines Lebens treffen.

Diese können entweder ohne eine dauerhafte Verschlechterung der seelischen Gesundheit überwunden werden oder aber auch zu ernsthaften Erkrankungen führen, die der Behandlung bedürfen.

Gemeinsam mit der Abteilung Gesundheitswesen der Kreisverwaltung Mainz-Bingen möchten wir im Rahmen der Aktionswoche beleuchten, worin die Ursachen für die unterschiedlichen Verarbeitungswege begründet liegen und Ihnen praktische Informationen an die Hand geben, um mit möglichen psychischen Krisen besser umgehen zu können. Das vorliegende Programm bietet Ihnen Gelegenheit, sich den Schwerpunktthemen im Rahmen von Vorträgen, Diskussionen, Filmvorführungen und Workshops zu nähern.

Unser besonderer Dank gilt den Kooperationspartnern, die zum Gelingen der Aktionswoche beitragen. Wir wünschen der Veranstaltung viel Zuspruch und Erfolg und Ihnen interessante und neue Erkenntnisse.

Michael Ebling  
Oberbürgermeister

Kurt Merkator  
Gesundheitsdezernent

## Programm

### Auftaktveranstaltung

**4. 10. 2016, Haus der Jugend, Großer Saal**  
14.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

#### Grüßworte

Burkhard Müller, Beigeordneter Landkreis Mainz-Bingen

#### Einführung in die Aktionswoche

Jessica Odenwald, Koordinierungsstelle für gemeindenahere Psychiatrie, Landeshauptstadt Mainz

#### Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Alle Menschen müssen mit psychischen Krisen umgehen. Doch der Umgang damit unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Im Vortrag wird anhand der aktuellen Forschungsergebnisse vermittelt, woher seelische Stärke kommt und wie man sich besser durch Krisen manövrieren kann.  
Dr. Christina Berndt, Wissenschaftsjournalistin und Autorin

#### Burnout oder schon depressiv? – Wie wir unsere Resilienz gegen psychische Erkrankungen stärken können

Viele der weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie z. B. „Burnout“ oder Depressionen werden mit chronischem Stress in Verbindung gebracht. Der Vortrag gibt zuerst eine kurze Einführung in die Beschwerdebilder „Stress“, „Burnout“ und „Depression“ und es werden Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Außerdem wird dargestellt, wie das Konzept der Resilienz – also der „seelischen Widerstandskraft“ – genutzt werden kann, um Stress besser zu bewältigen und seelisch stabil und gesund zu bleiben.

Prof. Dr. Klaus Lieb, Sprecher Deutsches Resilienz-Zentrum

#### Podiumsgespräch

Dr. Christina Berndt, Prof. Dr. Klaus Lieb

Moderation: Jessica Odenwald

#### Ausklang mit Imbiss

#### Hinweis

Die Akkreditierung der Veranstaltung als Fortbildung für Ärzte, Ärztinnen und Psychotherapeuten, Psychotherapeutinnen ist beantragt.

### Plan B – Aus der psychischen Krise zum persönlichen Gewinn Filmvorführung

**5.10.2016, Palatin Filmtheater, Saal 1**  
19.00 Uhr bis ca. 21.15 Uhr

#### Einführung durch die Filmemacherin

Andrea Rothenburg, Regisseurin

## Programm

### Filmvorführung

Drei Frauen geben in „Plan B – Aus der psychischen Krise zum persönlichen Gewinn“ Einblicke in ihr Leben mit psychischen Problemen. Sie sind an den Auseinandersetzungen mit ihren psychischen Problemen gewachsen und machen anderen Menschen Mut.

### Gesprächsrunde

Andrea Rothenburg, Regisseurin, Heike Korthals, Protagonistin, Dr. Barbara Krausnik, Psychiaterin, Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit  
Moderation: Regine Hungerhausen, Frauenzentrum Mainz e.V.

### Hinweis

Vor Ort wird ein Eintritt in Höhe von 3,- € erhoben.

### Jubiläum GPV Mainz und Territorio e.V.

**6.10.2016, Haus der Jugend, Großer Saal**  
14.30 Uhr bis ca. 19.30 Uhr

### Videoeinführung

Wegbegleiterinnen und -begleiter des GPV Mainz erinnern sich.

### GPV Mainz – Blick zurück nach vorn

Anhand der drei Schwerpunktthemen „Personenzentrierung“, „Netzwerk“ und „Öffentlichkeitsarbeit“ wagt der GPV Mainz den Blick zurück nach vorne.

Holger Koch, Geschäftsführer, Sozialtherapeutische Beratungsstelle und Betreuungsverein, Jessica Odenwald, Koordinierungsstelle für gemeindenahere Psychiatrie, Landeshauptstadt Mainz, Martina Rikl, Bereichsleiterin, Gesellschaft für psychosoziale Einrichtungen

### 30 Jahre Angehörigenselbsthilfe in Mainz

Rückblick und Ausblick zu der Arbeit der Angehörigenselbsthilfe in Mainz.

Esther Herrmann, stellv. Vorsitzende, Territorio e.V.,  
Monika Zindorf, Vorsitzende, Territorio e.V.

### Gratulation

Kurt Merkator, Beigeordneter, Landeshauptstadt Mainz

### Kaffeepause

### Videobeitrag

Nutzerinnen und Nutzer des GPV Mainz melden sich zu Wort.

### Personal Recovery

Das Recovery-Modell ist ein Konzept, mit dem das eigene Genesungspotential psychisch und suchterkrankter Menschen hervorgehoben und unterstützt wird. Der persönliche Prozess der Wiedergesundung steht im Mittelpunkt des Vortrags.  
Frank Rettweiler, systemischer Therapeut, Coach, Berater und Trainer, Vorstandsmitglied, Landesverband der Psychiatrie-erfahrenen Rheinland-Pfalz

## Programm

### Gratulation

Dr. Gerlind Palmer, Psychiaterin, Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit

### Imbiss

### Szenische Stücke

Szenische Stücke zu den Themen „Barrierefreie Stadt – Kultur für alle“ und „Inklusion“  
Theatergruppe „Die Inkludierer“

### Hinweise

Zielgruppen: Menschen mit einer psychischen Erkrankung, deren Angehörige, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der gemeindenaheren Psychiatrie, interessierte Bürgerinnen und Bürger. Während der Veranstaltung werden Kunstobjekte aus dem Projekt „Kunst inklusive“ der gpe ausgestellt. Eine Anmeldung zum Jubiläum ist erforderlich.

### Schnupperworkshops Resilienz und Achtsamkeit

**7.10.2016, Rathaus**

#### Begrüßung

Dr. Dietmar Hoffmann, Leiter, Abteilung für Gesundheitswesen,  
Holger Marx, Psychiatriekoordinator, Landkreis Mainz-Bingen

14.00 bis ca. 16.00 Uhr

#### Schnupperworkshop „Resilienz fördern“

Resilienz bezeichnet die jedem Menschen innewohnende „seelische Widerstandskraft“, die hilft, Herausforderungen, Belastungen und schwierige Situationen im Arbeitsleben wirkungsvoll zu meistern und dabei psychisch gesund zu bleiben. Im Workshop werden die verschiedenen „Resilienz- bzw. Schutzfaktoren“ vorgestellt und wie diese trainiert werden können, um alltägliche und berufliche Belastungen besser zu bewältigen und trotz dieser Belastungen gesund zu bleiben.  
Dr. Isabella Helmreich, Deutsches Resilienz-Zentrum

16.30 Uhr bis ca. 18.30 Uhr

#### Schnupperworkshop „Achtsamkeit“

Im Workshop „Achtsamkeit“ liegt der Schwerpunkt auf dem Kennenlernen und aktiven Ausprobieren von Übungen zur Schulung von Achtsamkeit. Diese Übungen können langfristig helfen, den „Autopilotenmodus“ im Alltag frühzeitig zu erkennen und ihm aktiv entgegenzusteuern, indem Momente der Entschleunigung und Entspannung sowie ein fürsorglicheren Umgang mit sich selbst entwickelt wird.  
Dipl. Psych. Sandra Schönfelder, Deutsches Resilienz-Zentrum

#### Hinweise

Ausführliche Informationen zu den Workshops unter [www.mainz.de/seelische-gesundheit](http://www.mainz.de/seelische-gesundheit)  
Eine Anmeldung ist erforderlich.