



Psychische Gesundheit ist, ebenso wie die körperliche Gesundheit, Grundvoraussetzung für ein erfülltes Leben.

Im Laufe unseres Lebens werden wir jedoch mit Veränderungen und Krisen konfrontiert, die unser seelisches Wohlbefinden belasten können. Stress, Verluste oder Unsicherheiten können unsere psychische Stabilität beeinträchtigen.

Ein achtsamer Umgang mit sich selbst und das rechtzeitige Einholen von Unterstützung sind daher entscheidend, um die psychische Gesundheit zu stärken.

Wir danken für die freundliche Unterstützung:



Miteinander für psychische **Gesundheit**



Kontakt & nähere Informationen:
pro mente ÖÖ, Öffentlichkeitsarbeit
Lonstorferplatz 1, 4020 Linz
Telefon: 0732 / 6996 420
E-Mail: pmoea@promenteooe.at

Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass im Zuge der Veranstaltung Fotos und/oder Videos angefertigt und zu Zwecken der Dokumentation veröffentlicht werden können. Danke für Ihr Verständnis.

Credits: Titelbilder: Adobe Stock, Unsplash; Portraits Vortragende: Ingo Vogl; © Bergauer.c. restliche Portraits: TeilnehmerInnen, pro mente ÖÖ, Grafik: pro mente ÖÖ, Abteilung Öffentlichkeitsarbeit, Florian Kriegner

Info: www.pmoee.at/tdpg
Anmeldung: kupfticket.com/events/tdpg

ZVR 611735276



psychisch
gesund

in turbulenten
Zeiten

10. OKTOBER 2024

ab **12:00 Uhr**

Ursulinenhof Linz

Eine Veranstaltung von

pro mente oö

EINTRITT FREI



psychisch gesund in turbulenten Zeiten

Kostensteigerung, Klimakrise, Kriege – wir leben in bewegten Zeiten. Wie kann es da gelingen, immer wieder gut auf die eigene psychische Gesundheit zu achten bzw. diese zu stärken?

Die international renommierte Expertin für Positive Psychologie und Glück, Katharina Ehrhardt, verrät uns, was wir zu unserer Zufriedenheit und unserem Glücksempfinden selbst beitragen können und welche Faktoren uns gerade in herausfordernden Zeiten Halt geben.

Auch wenn Menschen in unserem Umfeld turbulente Zeiten durchmachen oder sich in einer psychischen Krise befinden, können wir unter anderem durch Zuhören, Nachfragen und das Anbieten von Unterstützung in einer seelischen Notlage helfen. Erfahren Sie mehr über die weltweit erfolgreiche Initiative "Erste Hilfe für die Seele" und erhalten Sie Ideen für "Verbandsmaterial" für die Psyche.



TAG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

10. OKTOBER 2024, URSULINENHOF LINZ
LANDSTRASSE 31, 4020 LINZ

DAS PROGRAMM:

Einlass: 11:00 Uhr, **Beginn:** 12:00 Uhr, **Ende:** ca. 15:00 Uhr
Kein Einlass nach Veranstaltungsbeginn!

Eröffnungsworte von Kurosch Yazdi-Zorn

Vortrag von Katharina Ehrhardt:

Was macht uns glücklich und was können wir tun, um auch in Krisenzeiten optimistisch zu bleiben?

Katharina Ehrhardt über die wichtigsten Glücksfaktoren, welche Rolle Beziehungen spielen und wie wir Zuversicht und Hoffnung fördern können.

Talk mit Sylvia Ecker und Hermann Eglseder-Kern:

Wie jede*r Erste Hilfe für die Seele leisten kann.

Die Seele kann genauso wie der Körper in Notlagen geraten. Wie jede*r in solchen Situationen Erste Hilfe leisten kann und wie wichtig es ist, aufeinander zuzugehen und Hilfe anzubieten, erfahren Sie im Talk "Erste Hilfe für die Seele".

Kabarettbeitrag: von Ingo Vogl:

„Psychische G'sundheit“

Ein Herzinfarkt hat eine hohe Anerkennung – aber psychisch krank oder psychisch verletzt – da redet man nicht darüber. Und falls schon, dann oftmals nicht mit den Betroffenen. Ingo Vogl spricht Tabu-Themen an und über den "Beipackzettel zum Leben".

Veranstaltung im Rahmen der

10 TAGE DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
von 1. bis 10. OKTOBER 2024 (Infos online)



Prim. Priv.-Doz. Dr. Kurosch Yazdi-Zorn
Vorstandsvorsitzender pro mente OÖ und Vorstand der Klinik für Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin am Kepler Universitätsklinikum



Katharina Ehrhardt
Trainerin und Dozentin der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie, Gründerin eines Beratungsunternehmens für Positive Psychologie, 25 Jahre Erfahrung in der Wirtschafts- und Finanzbranche



Sylvia Ecker, MA
Erste Hilfe für die Seele-Trainerin, Teamleiterin der Psychosozialen Beratungsstelle Linz, Linz-Land und elco/kico Linz, Sozialarbeiterin



Hermann Eglseder-Kern, BA, MA
Erste Hilfe für die Seele-Trainer, Teamleiter Smartwork, Lehrbeauftragter FH St. Pölten, Sozialarbeiter



Ingo Vogl
Leiter des Kriseninterventionsteams Rotes Kreuz Salzburg, Lehrender an der FH Puch Urstein, Kabarettist und Sozialarbeiter



Moderation: **Claudia Em**

pro mente | oö

Info:

Anmeldung:

www.pmooe.at/tdpg
kupfticket.com/events/tdpg