Woche der seelischen Gesundheit vom 10. Oktober – 07. November 2025

im Landkreis Mayen-Koblenz und in der Stadt Koblenz

Ausstellung und Plakataktion "Schweigen aus Loyalität, Liebe, Angst durchbrechen - Wir sind für dich da!": Unterstützung für Kinder von psychisch und suchterkrankten Eltern

Im Landkreis Mayen-Koblenz sowie der Stadt Koblenz sensibilisieren die Kooperationspartner mit einer Plakataktion im ÖPNV sowie mit einer gleichlautenden Ausstellung für die Situation von Kindern und Jugendlichen mit psychisch und/oder suchterkrankten Eltern und weisen auf Unterstützungsangebote hin. Die Ausstellung im Forum Confluentes wird an zwei Tagen mit einem Informationsstand begleitet. Fachkräfte stehen für Fragen und Beratung zur Verfügung.

Wann und Wo: Ausstellung
06. - 10. Oktober 2025, Haus der Familie Andernach
13. - 20. Oktober 2025, Forum Confluentes, Koblenz
Informationsstand:
13. und 15.10.2025, jeweils 10 Uhr – 14 Uhr
Veranstalter: Lotsenstellen für Kinder psychisch-/suchterkrankter Eltern im Landkreis Mayen-Koblenz, Netzwerk Kindeswohl der Stadt Koblenz, Netzwerkstellen Kinderschutz im Landkreis Mayen-Koblenz, Koordinierungsstelle für Psychiatrie des Landkreises Mayen-Koblenz und der Stadt Koblenz
Anmeldung: nicht erforderlich

Tag der seelischen Gesundheit im Gesundheitsamt 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.

Wann: **10. Oktober 2025, 9 Uhr – 13.30 Uhr**
Wo: Gesundheitsamt Koblenz, Mainzer Straße 60a, 56068 Koblenz
Veranstalter: Koordinierungsstelle für Psychiatrie des Landkreises Mayen-Koblenz und der Stadt Koblenz und Gesundheitsamt Mayen-Koblenz
Anmeldung: nicht erforderlich

Starke Psyche durch Sport

Informationen zu Sportangeboten in der Region und drei Mitmach-Angebote ("Workouts") je 8.15 Uhr, 9.15 Uhr und 10.15 Uhr

Wann: **10. Oktober 2025, 8 Uhr – 11 Uhr**
Wo: Konferenzraum des GPZ Koblenz, Bogenstr. 53a, 56073 Koblenz
Veranstalter: Kontakt- und Informationsstelle des GPZ Koblenz
Anmeldung: nicht erforderlich

Kinderbetreuungsservice

Viel zu oft stellen wir unsere eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund, um alles unter einen Hut zu bekommen und den äußeren Erwartungen gerecht zu werden. Kennen Sie den Spruch "Glückliche Eltern - glückliche Kinder"? Der Kinderbetreuungsservice bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre eigenen Bedürfnisse nicht außer Acht zu lassen! Genießen Sie einen schönen Abend als Paar und nicht nur als Eltern!

Wann: **10. Oktober 2025, 18 Uhr – 22 Uhr**
Wo: Thielenstraße 13, 56073 Koblenz, Raum 006 - orange
Veranstalter: Kath. Familienbildungsstätte Koblenz e. V.
Anmeldung: Telefonisch unter 0261/35679, per E-Mail an info@fbs-koblenz.de oder online unter www.fbs-koblenz.de, Kursnr. Y10917

Informationsstand von EX-IN Rheinland-Pfalz e.V. - Experten durch Erfahrung in der Psychiatrie

Von der eigenen Betroffenheit zum Experten: Der Vorstand stellt EX-IN Rheinland-Pfalz e.V. vor und informiert zu der Ausbildung zur/m EX-IN Genesungsbegleiter*in.

Wann: **11. Oktober 2025, ab 11 Uhr**
Wo: Löhr Center Koblenz, Hohenfelder Straße 22, 56068 Koblenz
Veranstalter: EX-IN Rheinland-Pfalz e. V.
Anmeldung: nicht erforderlich

Workshop: Der Stärkenbaum

Möchten Sie Ihre Stärken, Ressourcen und Potenziale auf kreative Weise entdecken und sichtbar machen? Dann ist ein individuell gestalteter Stärkenbaum genau das Richtige für Sie! Zeichnen Sie Ihren persönlichen Stärkenbaum. Der Stärkenbaum stellt Ihre Fähigkeiten, Talente, Werte und unterstützenden Faktoren in einer kraftvollen Bildsprache dar und dient als visuelle Erinnerung an Ihre inneren Ressourcen.

Wann: **11. Oktober 2025, 11 Uhr**
Wo: GPBZ Mayen, Siegriedstr. 6, 56727 Mayen
Veranstalter: GPBZ Mayen der Barmherzigen Brüder Saffig
Anmeldung: Telefonisch unter 02651/7034-0 oder per E-Mail an gpbz-mayen@bbtgruppe.de

Musikalisches Demenzcafé - Ein Angebot für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Gemeinsam wird in der AWO Tagespflege gesungen und musiziert. Der Nachmittag klingt bei Kaffee und Kuchen aus.

Wann: **11. Oktober 2025, 14 Uhr – 16 Uhr**
Wo: AWO Tagespflege, Laubach 20-22, 56068 Koblenz
Veranstalter: Kath. Familienbildungsstätte Koblenz e. V., AWO Seniorenzentrum Laubach im Rahmen der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz Koblenz
Anmeldung: Telefonisch unter 0261/3007-208 oder per E-Mail: daniela.bodenbach@awo-rheinland.de

Offene Sprechstunde der Suchtberatung Mayen

Die Suchtberatungsstelle Mayen bietet offene Sprechstunden an unterschiedlichen Standorten an. Die Sprechstunden richten sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte. An zwei Terminen wird zusätzlich über die Kinder- und Jugendgruppen informiert. Einfach vorbeikommen. Ohne Anmeldung, kostenfrei und auf Wunsch anonym.

Wann und Wo: Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle bei Suchtthemen:
13. Oktober 2025, 10 Uhr – 12 Uhr:
tel. Sprechstunde, Tel. 02651/98690
15. Oktober 2025, 14 Uhr – 16 Uhr:
Mehrgenerationenhaus Mayen, St.-Veit-Str. 14, 56727 Mayen
17. Oktober 2025, 10 Uhr – 12 Uhr:
@Viedel, Bachstr. 19, 56751 Polch
20. Oktober 2025, 12 Uhr – 14 Uhr:
Caritas in Andernach, Ludwig-Hillesheim-Str. 3, 56626 Andernach

Offene Sprechstunde: Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche aus sucht- und/oder psychisch belasteten Familien:
14. Oktober 2025, 14 Uhr – 16 Uhr:
Mehrgenerationenhaus Mayen, s. o.
16. Oktober 2025, 14 Uhr – 16 Uhr:
Caritas in Andernach, s. o.
Veranstalter: Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.
Anmeldung: nicht erforderlich

Waldbaden mit Kindern: Mit der ganzen Familie die Seele baumeln lassen

Gemeinsam mit Kindern, Eltern, Großeltern, Tante und Onkel tauchen wir in die besondere Atmosphäre des Waldes ein. Waldbaden bedeutet, die Natur mit allen Sinnen zu erleben - ganz ohne Eile, mit viel Ruhe und Achtsamkeit. Wir lauschen den Geräuschen des Waldes, fühlen Baumrinden, riechen den Duft von Moos und entdecken spielerisch kleine Schätze der Natur.

Wann: **13. Oktober 2025, 15 Uhr – 17.30 Uhr**
Wo: Parkplatz L52 zwischen Wolken und Achterspannerhof, L 52, 56330 Kobern-Gondorf
Veranstalter: Koordinierungsstelle für Psychiatrie des Landkreises Mayen-Koblenz und der Stadt Koblenz in Kooperation mit der KVHS Mayen-Koblenz
Anmeldung: online unter www.kvhs-myk.de, Kurs-Nr. 3.01.53.RM

Vortrag: Kurzeinführung ins Betreuungsrecht

Kann ein Volljähriger seine Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr eigenständig erledigen, bedarf es einer rechtlichen Vertretung. Dies kann entweder im Rahmen einer Vorsorgevollmacht oder einer gesetzlichen Betreuung geschehen. Gemeinsam finden wir Antworten auf Fragen wie: Was ist eine gesetzliche Betreuung? Kann ich eine gesetzliche Betreuung vermeiden? Wo erhalte ich Unterstützung bei der Ausübung einer gesetzlichen Betreuung oder einer Vorsorgevollmacht.

Wann:	**13. Oktober 2025, 17 Uhr – 18.30 Uhr**
Wo:	Beratungsladen des SkF Koblenz e. V., Moselweißerstr. 34a, 56073 Koblenz
Veranstalter:	Betreuungsverein SkF Koblenz
Anmeldung:	Telefonisch unter 0261/30424-0 oder per E-Mail an info@skf-koblenz.de

Feierabendspaziergang

Insbesondere nach einem langen Arbeitstag lässt die Motivation nach einer sportlichen Tätigkeit am Abend oftmals zu wünschen übrig. Deshalb möchten wir uns gemeinsam auf einen einstündigen Spaziergang begeben und die Sorgen und den Stress des Alltags hinter uns lassen. Es besteht die Möglichkeit der Beratung und Informierung rund um psychische Erkrankungen sowie präventive und psychosoziale Hilfsangebote.

Wann:	**13. Oktober 2025, 17 Uhr**
Wo:	GPBZ Mayen, Siegfriedstraße 6, 56727 Mayen
Veranstalter:	GPBZ Mayen der Barmherzigen Brüder Saffig
Anmeldung:	Telefonisch unter 02651/7034-0 oder per E-Mail an gpbz-mayen@bbtgruppe.de

Sie machen sich Sorgen? Wir hören zu!

Telefonische Beratung für Eltern und Angehörige bei Fragen zum Konsum von Suchtmitteln.

Wann:	**15. Oktober 2025, 9 Uhr – 12 Uhr**
Wo:	Telefonberatung unter 02632/250240
Veranstalter:	Caritasverband Koblenz e. V., Zentrum für ambulante Suchtkrankenhilfe Andernach
Anmeldung:	nicht erforderlich

Fortbildung "Trampelpfad des Wissens" - Schizophrenie neu verstehen

"Trampelpfad des Wissens" ist ein interaktiver Workshop für Fachkräfte, der Schizophrenie durch gelebte Erfahrung, Praxisbeispiele und Dialog neu verstehbar macht. Ziel ist mehr Sicherheit im Umgang und ein offener, vorurteilsfreier Blick auf Betroffene. Weitere Informationen finden Sie unter www.shitzotogo.de
Die Teilnehmergebühr beträgt 55,00 EUR.

Wann:	**15. Oktober 2025, 10 Uhr – 13.30 Uhr**
Wo:	Aum Studio, Im Teichert 113a, 56077 Koblenz
Veranstalter:	Joke Volkmer, EX-IN Genesungsbegleiterin
Anmeldung:	per E-Mail an shitzotogo@gmx.de

Let's Connect - Offener Treff gegen Einsamkeit

Das Projekt richtet sich an Studierende und gegen Einsamkeit, denn Einsamkeit ist auch ein Thema unter Studierenden. Um diesem Gefühl entgegenzuwirken haben wir verschiedene Veranstaltungen zusammengestellt. Egal, ob du neu in der Stadt bist oder schon länger hier lebst, bei uns findest du die perfekte Gelegenheit, um neue Leute kennenzulernen und dich mit anderen Studierenden auszutauschen.

Wann:	**16. Oktober 2025, 19 Uhr – 21 Uhr**
Wo:	Thielenstr. 13, 56073 Koblenz, Garten
Veranstalter:	Kath. Familienbildungsstätte Koblenz e. V.
Anmeldung:	Telefonisch unter 0261/35 679, per E-Mail an info@fbs-koblenz.de oder online unter www.fbs-koblenz.de, Kursnr. Y30318

Elternsein mit Belastung - Austausch und Strategien im Umgang mit psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen

In diesem Workshop erhalten Eltern psychisch erkrankter Kinder und Jugendlicher Raum für Austausch und Entlastung. Wir stellen Bewältigungsstrategien vor und Möglichkeiten zur Selbstfürsorge werden aufgezeigt. Ziel ist es, Eltern zu stärken und neue Wege im Umgang mit der Belastung zu finden.

Wann:	**20. Oktober 2025, 18 Uhr – 20 Uhr**
Wo:	Lebensberatungsstelle Mayen, St.-Veit-Straße 42, 56727 Mayen
Veranstalter:	Lebensberatungsstelle Mayen
Anmeldung:	Telefonisch unter 02651/48085 oder per E-Mail an ursula.beck@bgv-trier.de

Raus aus dem Stress – Rein ins Leben!

In diesem Workshop erhalten Jugendliche praxisnahe Impulse zum Umgang mit Stress und akuten Belastungssituationen. Ziel ist es, die eigene Wahrnehmung für Stresssymptome zu schärfen und konkrete Handlungsstrategien für den Alltag kennenzulernen.

Wann:	**29. Oktober 2025, 10 Uhr – 11.30 Uhr**
Wo:	Jobcenter Andernach, Koblenzer Str. 35, 56626 Andernach, Raum 27
Veranstalter:	Jugendberufsagentur + Landkreis Mayen-Koblenz
Anmeldung:	per E-Mail an jba@kvmyk.de

Feminine Dance

Dieser Tanzkurs richtet sich an Frauen und bietet eine Mischung aus Einzel-, Partnerinnen- und Gruppenübungen. Ziel ist es, spielerisch und ohne Druck durch den Tanz die eigene Kraft und Weiblichkeit im Körper zu spüren - mit viel Freude an Musik, Bewegung und Gemeinschaft. Neben dem Tanz sind verschiedene Meditationstechniken und Atemübungen aus dem Yoga Teil des Kurses.

Wann:	**06. November 2025, 19 Uhr – 20.30 Uhr**
Wo:	Thielenstr. 13, 56073 Koblenz, Raum 008 - grün
Veranstalter:	Kath. Familienbildungsstätte Koblenz e.V.
Anmeldung:	Telefonisch unter 0261/35 679, per E-Mail an info@fbs-koblenz.de oder online unter www.fbs-koblenz.de, Kursnr. Y30706-11

Vortrag: Mut zur Zuversicht

Politische Entscheidungen, globale Entwicklungen, persönliche Krisen - sie alle fordern uns in vielfältiger Art und Weise... als Mama, als Papa, als pädagogische Fachkraft, als Leitung. Wie können wir uns dennoch in ein Gefühl der Selbstwirksamkeit begeben? Wo sind (noch nicht entdeckte) Handlungspotentiale? Wie kann ich gut für mich sorgen, auch wenn die Rahmenbedingungen sich wenig verändern? In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, wie wir trotz der zunehmenden Herausforderungen im privaten als auch pädagogischen Alltag zuversichtlich bleiben - oder werden - können. Im Sinne der Psychoedukation erhalten Sie hierzu kurz einige Erklärungsansätze, um dann voller Zuversicht Übungen und praktische Tipps für das alltägliche Leben kennenzulernen.

Wann:	**07. November 2025, 18 Uhr – 20 Uhr**
Wo:	Ludwig-Hillesheim-Str. 3, 56626 Andernach, Nähraum
Veranstalter:	Kath. Familienbildungsstätte Andernach e. V. und Koordinierungsstelle für Psychiatrie in Kooperation mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V.
Anmeldung:	Telefonisch unter 02632/250 350 oder online unter www.fbs-andernach.de, Kursnr. 252-50502

Alle Angebote sind kostenfrei, es sei denn in der Beschreibung der Veranstaltung ist die Erhebung eines Kostenbeitrages genannt.

Darüber hinaus bietet das Eichenberg Institut im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit eine Vielzahl an interessanten Webinaren an, wie mentale Stärke und seelische Gesundheit in Beruf und Alltag gefördert werden kann:

10. Oktober, 2025, 10 Uhr – 10.45 Uhr	Gesunder Medienkonsum – Balance finden in der digitalen (KI-)Welt
13. Oktober 2025, 14.30 Uhr – 15.15 Uhr	Zukunftsängste beherrschen – Lebensfreude in instabilen Zeiten
14. Oktober 2025, 9.30 Uhr – 10.15 Uhr	Abgrenzen und Nein-Sagen, Wider den Gruppenzwang
15. Oktober 2025, 16 Uhr – 16.45 Uhr	Overthinking – Raus aus dem Gedankenkarussell
16. Oktober 2025, 13 Uhr – 13.45 Uhr	Mental Load – Strategien für einen leichteren Alltag
17. Oktober 2025, 9 Uhr – 09.45 Uhr	Coping und Resilienz – Persönliche Strategien für den Umgang mit Stress
03. November 2025, 15 Uhr – 15.45 Uhr	Deeskalation – Umgang mit schwierigen Kunden
06. November 2025, 16 Uhr – 16.45 Uhr	Overthinking – Raus aus dem Gedankenkarussell

Anmeldung und weitere Informationen zu den Webinaren:
https://www.eichenberginstitut.de/veranstaltungen/kalender.html

Alle Angebote der Eichenberg Institut GmbH finden im Rahmen des Modellprojekts „AktiVoReha" statt, das im Rahmen des vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales geförderten Bundesprogrammes „Innovative Wege zur Teilhabe am Arbeitsleben – rehapro“ durchgeführt wird, weshalb diese für Sie kostenfrei sind.

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

JUNGER LANDKREIS MIT TRADITION

KOBLENZ VERBINDET.

KOORDINIERUNGSSTELLE FÜR PSYCHIATRIE des Landkreises Mayen-Koblenz und der Stadt Koblenz