

Festival der seelischen Gesundheit

Das Programm

Donnerstag, 12.10.23

- 10:00-11:30 **Eröffnung und Fachpodium**
Seelischen Problemen den Stecker ziehen – Perspektiven der Prävention und Förderung psychischer Gesundheit Jugendlicher und junger Erwachsener **B**
- 11:30-12:00 **Beratungscafé unplugged** – Der offene Rundgang **R**
- 12:00-12:45 **Autismus** – Offene Gesprächsrunde **V**
- 12:00-13:30 **Was tun gegen Angst?** Praktische Tipps und Denkanstöße **W**
- 13:00-14:00 **Nur noch am Smartphone?** Angebot zur Reflexion des eigenen Nutzungsverhaltens **W**
- 14:15-15:00 **Medikamente bei psychiatrischen Erkrankungen** – Über Chancen und Grenzen **V**
- 15:15-15:45 **Beratungscafé unplugged** – Der offene Rundgang **R**
- 15:15-16:15 **Cannabislegalisierung** – Eine Einordnung **V**
- 16:00-17:00 **Schluss mit Schiller und Goethe - wir machen Spoken Word Poetry**
Ein Mitmach-Workshop **W**
- 17:30-18:00 **Beratungscafé unplugged** – Der offene Rundgang **R**
- 18:00-20:00 **Musik und Spoken Word Poetry B**

Freitag, 13.10.23

- 11:00-16:00 **Wie kann ich mir etwas Gutes tun?** Beratung zu den Themen körperliche und seelische Fitness **I**
- 11:00-11:45 **Die Eingliederungshilfe** – Passgenaue Hilfen für den Alltag **V**
- 11:00-12:00 **Kintsugi** – Der Workshop **W**
- 12:00-12:30 **Beratungscafé unplugged** – Der offene Rundgang **R**
- 12:15-13:15 **recovery story** – Von der Betroffenen zur Expertin für Borderline-PS **V**
- 12:45-13:30 **Yoga** - Achtsam für uns und unseren Körper **W**
- 13:30-14:00 **Beratungscafé unplugged** – Der offene Rundgang **R**
- 14:00-15:45 **Soziales Kompetenztraining kompakt W**
- 15:15-15:45 **Beratungscafé unplugged** – Der offene Rundgang **R**

**W=Workshop, R=Rundgang, I=Infostand, B=Bühnenevent
V=Vortrag und Gespräch/Diskussion**

Das ausführliche Programm und weitere Informationen
finden Sie unter www.unplugged-mainz.de

Festival der seelischen Gesundheit

unplugged – Das Beratungscafé feiert in diesem Jahr seinen 18. Geburtstag.

Dieses besondere Jubiläum feiern wir mit einem Festivalprogramm zur seelischen Gesundheit und laden ein zu Vorträgen, Workshops, Musik, Kreativem und viel Raum für Austausch, Kennenlernen und Begegnung.

Unser buntes Programm steht an diesen Tagen Jugendlichen und jungen Erwachsenen genauso offen wie deren Angehörigen, Kolleg*innen und Netzwerkpartner*innen, unserer Nachbarschaft in der Neustadt und allen an der Thematik interessierten Menschen.

Das ausführliche Programm und weitere Informationen finden Sie unter www.unplugged-mainz.de

Wir freuen uns auf Sie!

Wir bedanken uns beim Bildungsministerium Rheinland-Pfalz, Caritas Mainz, gpe Mainz, gps Mainz, Stadt Mainz, feelfit Mainz, Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit Rheinland-Pfalz, Suchthilfen Mainz sowie allen weiteren Freund*innen, Kolleg*innen und Kooperationspartner*innen für die Unterstützung.