

## GRUSSWORT

Wir alle wünschen, dass unser seelisches Wohlbefinden erhalten bleibt und nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Aber dies gelingt nicht immer. Im Verlauf des Lebens ist mindestens jeder dritte Mensch von einer oder mehreren psychischen Gesundheitsstörungen betroffen. Aber was macht uns widerstandsfähiger gegen seelische Störungen? Warum werden die einen in Krisensituationen aus der Bahn geworfen und die anderen verarbeiten eine ähnliche Notlage ohne anhaltende seelische Probleme? Das Thema Resilienz, was vereinfacht so viel heißt wie „Widerstandskraft“ oder „innerer Stärke“, steht deshalb bei dem diesjährigen Tag der seelischen Gesundheit in Münster thematisch im Mittelpunkt. Resilienz kann Trauer, Angst und Selbstzweifel nicht verhindern. Aber sie zeigt uns Lösungen auf und ermöglicht eine bessere Bewältigung von Lebenskrisen durch Rückgriff auf persönliche Stärken und soziale Beziehungen. Und Resilienz ist ein dynamischer Prozess. Unsere psychische Widerstandskraft kann mit den Herausforderungen wachsen.

Dem Förderkreis Sozialpsychiatrie in Münster danke ich für die Initiative, über aktuelle Erkenntnisse, Hintergründe und Hilfsangebote zu informieren. Dies wäre allerdings ohne die zahlreiche und tatkräftige Beteiligung der mitwirkenden Münsteraner Netzwerke und Institutionen nicht möglich. Dafür danke ich allen Beteiligten sehr.

Bitte nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen der Tag der seelischen Gesundheit bietet. Kommen Sie mit den Profis aber auch mit ihrem persönlichen Umfeld über die Themen der seelischen Gesundheit ins Gespräch. Wir alle sind dazu aufgerufen, achtsam mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen umzugehen! Mit den besten Wünschen für einen gelungenen Tag der seelischen Gesundheit in Münster

Ihre

Stadträtin Cornelia Wilkens



Sozialdezernentin der Stadt Münster

## INTERNATIONALER TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

# Was schützt?

### VORTRÄGE · FORUM · INFOMARKT

#### Veranstalter:

FSP - Förderkreis  
Sozialpsychiatrie e.V.



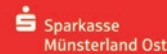
#### In Zusammenarbeit mit:

- Arbeitskreis medizinische Prävention der Initiative Münster - Allianz für Wissenschaft
- Bündnis gegen Depression
- Initiative Frauenmedizin in Klinik und Praxis e.V.
- PsychotherapeutInnen-Netzwerk Münster und Münsterland e.V.

#### Kontakt und Information:

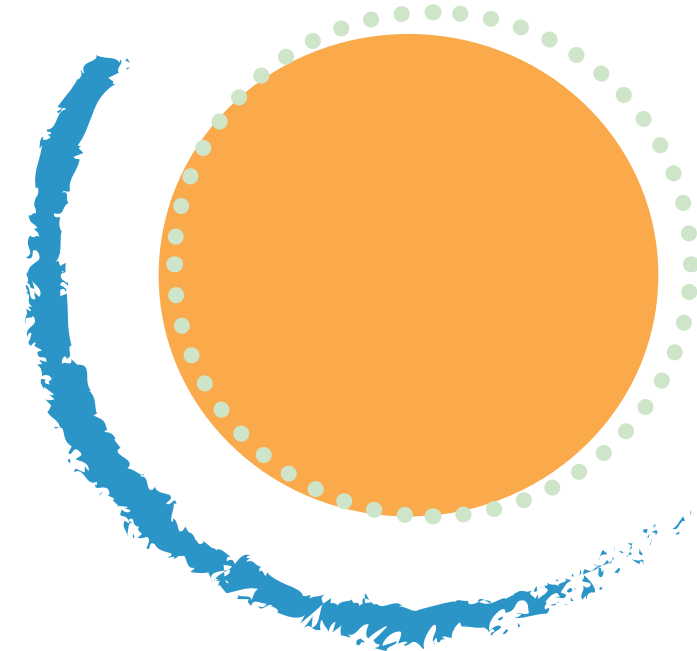
FSP - Förderkreis Sozialpsychiatrie e.V.  
Dahlweg 112 · 48153 Münster  
0251 - 98 62 89 10 · foerderkreis@fsp-muenster.de  
www.fsp-muenster.de

Mit freundlicher  
Unterstützung durch



IMPRESSUM V.i.S.d.P.: Förderkreis Sozialpsychiatrie e.V. · Dahlweg 112 · 48153 Münster · Gestaltung: Lütke Fahle Seifert AGD

# INTERNATIONALER TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT



### VORTRÄGE · FORUM · INFOMARKT

# Was schützt?

SA 8. 10. 2016 · 9.30-14h

MÜNSTER · DOMPLATZ 1-3

# INTERNATIONALER TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

VORTRÄGE  
FORUM  
INFOMARKT

## Mitwirkende:

**Univ.-Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann**  
Ärztlicher Direktor, LWL-  
Universitätsklinik für Kinder-  
und Jugendpsychiatrie Hamm

**Dipl.-Psych. Andreas Maisch**  
Psycholog. Psychotherapeut  
Refugio – Psychosoziale  
Flüchtlingshilfe

**Dipl.-Psych. Judith Schild**  
Psycholog. Psychotherapeutin  
PsychotherapeutInnen-Netzwerk  
Münster und Münsterland e.V.

**Univ.-Prof. Dr. Karen Zentgraf**  
Institut für Sportwissenschaft  
der WWU Münster

**Ulrich Hohenbrink**  
Vorstand Förderkreis  
Sozialpsychiatrie e.V.

## Was schützt?

### Vorträge

- 10:00 Psychische Widerstandskraft (Resilienz) - Was hilft Menschen, Krisen zu bewältigen?**  
Dipl.-Psych. Judith Schild
- 10:45 Denken in Bewegung: Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit in der Lebensspanne**  
Univ.-Prof. Dr. Karen Zentgraf
- 11:30 Was macht Kinder stark? Entwicklung zwischen Risiko und Resilienz**  
Univ.-Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann
- 12:15 Trauma, Asyl und Resilienz - Einblicke in die psychosoziale Versorgung von geflüchteten Menschen**  
Dipl.-Psych. Andreas Maisch

**Moderation**  
Ulrich Hohenbrink

**Samstag 8. 10. 2016 • 9.30-14 Uhr**  
Münster • Domplatz 1-3 (Foyer  
Bezirksregierung) • Eintritt frei

### Infomarkt

Über ihre Arbeit und ihre Angebote informieren:

- Beratung und Therapie für Frauen e.V.
- Bündnis gegen Depression
- Christoph-Dornier-Klinik
- Ergotherapiepraxis Kretschmar
- Förderkreis Sozialpsychiatrie e. V.
- Frauennotruf
- Integrationsfachdienst
- Krisenhilfe Münster e.V.
- Psychotherapie-Ambulanz UKM
- Psycho-Soziales Zentrum Münster GmbH
- PsychotherapeutInnen-Netzwerk
- Rehabilitationseinrichtung Gartenstrasse
- Selbsthilfe-Kontaktstelle
- Stadt Münster – Gesundheitsamt Abteilung Psychische Gesundheit
- Telefonseelsorge
- Therapieinstitut mitte.
- Verein für Mototherapie
- Westfalenfleiss GmbH

Bilderausstellung:  
Atelier+