



Woche der
Seelischen Gesundheit

10.–20. Oktober 2026



Miteinander statt
nebeneinander.

Für eine Gesellschaft,
in der jede Psyche zählt.

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT 2026

WORUM GEHT ES?

Die jährliche Aktionswoche bietet zahlreiche Veranstaltungen rund um die mentale Gesundheit – und wir sind mit einem **Online-Vortrag** dabei.

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Für die Teilnahme müssen Sie sich lediglich über den Link registrieren:

<https://attendee.gotowebinar.com/register/2485014384157129309>

Im Anschluss erhalten Sie Ihren persönlichen Teilnahmelink automatisch per E-Mail.

Die Veranstaltung ist

- kostenlos,
- online,
- anonym,
- und für alle Interessierten offen.

Leiten Sie die Einladung gerne an Freunde und Familie weiter. Webcam oder Mikrofon sind nicht erforderlich.

Die Plätze sind begrenzt, schnell sein lohnt sich!

BUK

Beruf | Familie | Gesundheit

WWW.MEIN-FAMILIENPORTAL.DE

ÄNGSTE - VERSTEHEN UND BEGEGNEN DONNERSTAG, 15.10.2026

18:00 - 19:00 Uhr

Ängste gehören zum menschlichen Leben. Sie erfüllen eine wichtige Schutz- und Warnfunktion und sind für unser Überleben von großer Bedeutung. Gleichzeitig können Ängste sehr belastend und herausfordernd werden – insbesondere dann, wenn sie häufig auftreten oder den Alltag zunehmend bestimmen.

In diesem Online-Vortrag möchten wir gemeinsam verstehen, wie Ängste entstehen, welche Funktion sie haben und wie wir ihnen hilfreich begegnen können. Dabei geht es auch darum, ein besseres Verständnis für Menschen zu entwickeln, die regelmäßig mit Ängsten zu tun haben, und darum, wie ein stärkendes und verständnisvolles Umfeld unterstützen kann.

Der Vortrag lädt dazu ein, Ängste aus einer neuen Perspektive zu betrachten, Zusammenhänge zu verstehen und Anregungen für einen hilfreichen Umgang mit ihnen mitzunehmen.



Bei Rückfragen:

veranstaltung@buk-familienservice.de