Welttag der Psychischen Gesundheit am 10. Oktober im Bürgerpark

04.10.2021 17:07 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Welttag der Psychischen Gesundheit am 10. Oktober im Bürgerpark

Zahlreiche Akteure setzen in Dorsten ein Zeichen für die Akzeptanz seelischer Leiden

Zum Welttag der Psychischen Gesundheit, wie jedes Jahr am 10. Oktober, wird auch in diesem Jahr durch zahlreiche Aktionen verschiedener Akteure in unterschiedlichsten Städten und Ländern ein Zeichen gesetzt: Für die Akzeptanz seelischer Leiden, gegen die Ausgrenzung Betroffener, und damit auch für die Enttabuisierung der Inanspruchnahme von Unterstützung.

Auch die Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Dorsten (PSAG), ein Zusammenschluss Dorstener Träger und Institutionen, die sich für seelische Gesundheit und für psychisch erkrankte oder belastete Menschen einsetzen, nimmt den Welttag zum Anlass, eine besondere Aktion auf die Beine zu stellen.

Vom 10. bis zum 17. Oktober 2021 finden im Bürgerpark Maria Lindenhof die „Tage seelischer Gesundheit“ statt. Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich dazu eingeladen, mit offenen Augen den Park zu erkunden und überall verteilte Stationen zu entdecken.

Diese bieten Wissenswertes zu den Themen Mentale Gesundheit und „Resilienz“, dem Immunsystem der Seele. Außerdem sind an den Stationen kleine Übungen und Impulse zu entdecken, die direkt im Park und auch zuhause zum eigenen Wohlbefinden beitragen können.

Zum Aktionstag am 10. Oktober werden von 13 bis 17 Uhr einige Stationen von Mitgliedern der PSAG

begleitet: Neben der Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen, wird es zu dieser Zeit auch besondere Angebote geben, die zum Mitmachen einladen. So kann sich jeder z.B. an einer Mal-Aktion beteiligen oder beim Yoga (zu jeder vollen Stunde) das Zusammenspiel von Körper und Geist erkunden.

Die Stationen sind für alle Interessierten frei zugänglich, ein Eintritt wird nicht erhoben. Die Aktionstage werden durch den Kreis Recklinghausen finanziell unterstützt.

Text und Foto: Stadt Dorsten