

Seelische Gesundheit im Alter



AKTIV VORBEUGEN
Präventionsrat
Bad Arolsen

**Bürgerhaus
Bad Arolsen**

Rathausstraße 3,
34454 Bad Arolsen

03.09.2026

16:00 Uhr

Ein Vortrag & Workshop über Depressionen, Suizidprävention und Wege zu mehr Lebensmut für **Seniorinnen und Senioren**
Wenn das Leben schwer wird, muss niemand allein bleiben.

Einsamkeit, schmerzhaftes Verlorene, chronische Krankheiten und Schmerzen können die Seele belasten. Doch es gibt Wege, Unterstützung und neue Perspektiven.

Vortrag von Prof. Dr. Metzger, Chefarzt der Vitos Kliniken Haina, klärt auf

- Warnsignale von **Depressionen** erkennen
- **Suizidgedanken** ernst nehmen und ansprechen
- **Präventive Unterstützungsangebote** kennenlernen
- Wege zu mehr **Lebensmut** entdecken

Workshop von Nicole Schäfer

„Seelisch stark im Alter – was mir guttut, wenn das Leben schwer wird“

Resilienz, Achtsamkeit und persönliche Kraftquellen – verständlich, lebensnah und mit kleinen Übungen für den Alltag. Im Mittelpunkt steht die Frage: Was kann ich selbst tun – und wann ist es wichtig, Hilfe anzunehmen?

Nutzen Sie die Möglichkeit mit verschiedenen anwesenden Akteuren, wie z.B. dem Hospizdienst, dem sozialpsychiatrischen Dienst und vielen weiteren ins Gespräch zu kommen, denn seelische Stärke beginnt damit, nicht allein zu bleiben.

Weitere Informationen und Kontakt

☎ Alexandra Rodewyk Hampe
☎ 05691 801-126 oder
05691 801-146

✉ Alexandra.Rodewyk-Hampe@Bad-Arolsen.de
🌐 www.bad-arolsen.de/praeventionsrat