

Mentale Gesundheitswochen

Webinare Herbst 2026

Terminübersicht			
Mo. 14.09.2026	18.30 Uhr	Workshop: Entspannung für zwischendurch	Anmeldung
Mi. 16.09.2026	18.30 Uhr	Wege aus der Krise – Wissen hilft! Informationen zum Umgang mit psychischen Krisen, Suizidalität und entsprechenden Hilfsangeboten	Anmeldung
Do. 17.09.2026	18.00 Uhr	Bin ich gut genug? Selbstfürsorge für Eltern	Anmeldung
Mo. 21.09.2026	17.30 Uhr	Wenn die Familie Kopf steht - Wege zu neuen Sichtweisen	Anmeldung
Di. 22.09.2026	18.30 Uhr	Demenz? Was nun?	Anmeldung
Do. 24.09.2026	17.30 Uhr	Geistig aktiv ein Leben lang Wissen und Empfehlungen rund ums Lernen & Erinnern	Anmeldung
Mo. 28.09.2026	18.30 Uhr	Workshop: Entspannung für zwischendurch	Anmeldung
Di. 29.09.2026	18.30 Uhr	Psychisch fit studieren	Anmeldung
Mi. 30.09.2026	18.30 Uhr	Psychosoziale Gesundheit und digitale Medien – Digitale Balance und Gesundheit im Fokus	Anmeldung
Do. 01.10.2026	18.00 Uhr	My Home is my castle. Wie kann das Wohnumfeld zu psychischer Gesundheit beitragen.	Anmeldung
Di. 06.10.2026	17.00 Uhr	Wenn es meinem Kind nicht gut geht - Unterstützung für Eltern, die bemerken, dass ihr Kind psychisch belastet ist	Anmeldung
Mi. 07.10.2026	17.30 Uhr	Brainfood für kleine Köpfe	Anmeldung
Do. 08.10.2026	18.30 Uhr	Resilienz – 10 Schritte zum psychischen Wohlbefinden	Anmeldung
Mo. 12.10.2026	18.30 Uhr	Workshop: Entspannung für zwischendurch	Anmeldung
Di. 13.10.2026	19.00 Uhr	Einsamkeit als Gesundheitsrisiko	Anmeldung
Mi. 14.10.2026	17.00 Uhr	Wie entdeckst du deine geheime Superkraft? Kinder kompetent dabei unterstützen ihre Stärken zu erkennen und zu nützen	Anmeldung
Mi. 21.10.2026	17.00 Uhr	Zwischen Likes und Selbstwert – Körperbild und Schönheitsideale in sozialen Medien	Anmeldung
Do. 22.10.2026	18.00 Uhr	Hoffnung - Warum und worauf wir trotzdem hoffen	Anmeldung

Infos und Anmeldung: www.oegk.at/mentale-gesundheitswochen



Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark und Tirol.

