

Wie gelingt mentale Gesundheit im Alltag?

Mentale Gesundheit betrifft uns alle.

Psychische Gesundheit begleitet uns im Alltag – sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen, handeln und miteinander umgehen. Fast jede und jeder von uns kennt seelische Belastungen aus eigener Erfahrung oder aus dem nahen Umfeld. Dennoch wird offen über dieses Thema noch immer selten gesprochen.

Die Aktionswochen Mentale Gesundheit laden dazu ein, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, Wissen zu erweitern, Vorurteile abzubauen und neue Perspektiven kennenzulernen – für sich selbst, als Angehörige oder aus Interesse. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wege aus der Depression

Fotoausstellung

Ausstellungszeitraum: 13.11. - 27.11.2026
Ausstellungsort: Neuer Gemeindesaal,
Am Kirchhof 4, 27211 Bassum

Öffnungszeiten: täglich ansehbar durch die Fenster des Neuen Gemeindesaals sowie zu den zugehörigen Veranstaltungen

Programm & Anmeldung

www.vhs-diepholz.de
04242 976-4444
E-Mail: vhs@vhs-diepholz.de



Veranstaltungsorte

Zentrum für seelische Gesundheit
Mehrzweckraum
Marie-Hackfeld-Str. 6
27211 Bassum

Ev.-luth. Kirchengemeinde
Neuer Gemeindesaal
Am Kirchhof 4
27211 Bassum

Volkshochschule des Landkreises Diepholz
Geschäftsstelle Bassum
Am Petermoor 1B
27211 Bassum

Mentale Gesundheit sichtbar machen

**Fotoausstellung
„Wege aus der Depression“
und vielfältiges Rahmenprogramm**



Vielfältige Zugänge zu mentaler Gesundheit

Informieren. Austauschen. Neue Perspektiven.

**Eröffnung: Was hält uns mental gesund?
Wie wir unsere Resilienz stärken können**

Ev.-luth. Kirchengemeinde Bassum
Fr, 13.11.26, 16:30 Uhr
Kursnummer: 00300001

**Seminar: Auszeit für die Seele –
Mentale Gesundheit stärken mit Klangschaalen**

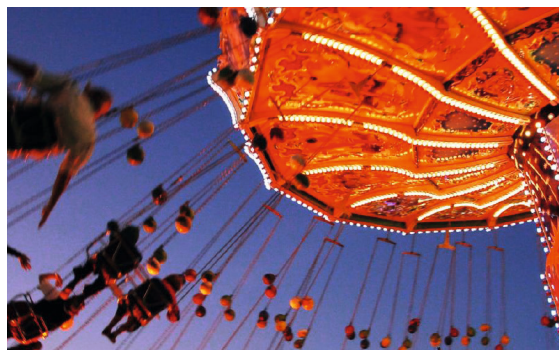
VHS Petermoor, Bassum
Sa, 14.11.2026, 11:00 Uhr
Kursnummer: 00300005

Workshop: Gefühlen Form und Farbe geben

VHS Petermoor, Bassum
So, 15.11.2026, 14:00 Uhr
Kursnummer: 00300010



„Wegbegleiter“ © Bild: Tina Wegner



„Flug ins Blaue“ © Bild: Markus Bundschuh

**Workshop: Erste Hilfe für die Seele –
Menschen in seelischen Krisen
wahrnehmen und unterstützen**

VHS Petermoor, Bassum
Mo, 16.11.2026, 17:30
Kursnummer 00300011

**Workshop: Raum für mich –
Kraft schöpfen trotz Verantwortung**

VHS Petermoor, Bassum
Di, 17.11.2026, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00300006

**Lesung: „Mein schwarzer Hund“ –
Wenn Depression eine Sprache bekommt**

Zentrum f. seelische Gesundheit
Mi, 18.11.2026, 16:00 Uhr
Kursnummer: 00300002

Gespräch: Wenn Worte fehlen

Ev.-luth. Kirchengemeinde Bassum
Do, 19.11.2026, 17:00 Uhr
Kursnummer: 00300004

**Vortrag: Psychische Gesundheit im Wandel –
Was sagen die Fakten?**

Ev.-luth. Kirchengemeinde Bassum
Do, 19.11.2026, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00300009

**Offenes Angebot: Einfach Singen –
Gemeinsam die Kraft der Stimme entdecken**

Zentrum für seelische Gesundheit, Bassum
Di, 24.11.26, 16:00 Uhr
Keine Anmeldung nötig

**Vortrag: Kann man Stimmung essen?
Ernährung zwischen Bauch und Kopf**

VHS Petermoor, Bassum
Mi, 25.11.2026, 17:00 Uhr
Kursnummer: 00300008

**Lesung: „Depression betrifft euch beide –
Wie du als Angehörige:r begleitest“**

Ev.-luth. Kirchengemeinde Bassum
Do, 26.11.2026, 17:00 Uhr
Kursnummer: 00300007

**Workshop: Gedankenschleifen –
Warum unser Kopf manchmal nicht abschalten
kann**

VHS Petermoor, Bassum
Sa, 28.11.2026, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00300012

Kooperationspartnerinnen:



Anmeldungen und Informationen:
Online jederzeit unter www.vhs-diepholz.de
Telefonisch: 04242 976-4444
E-Mail: vhs@vhs-diepholz.de

