



Steuerungsverbund Psychische
Gesundheit Ingolstadt

Wochen der Seelischen Gesundheit in Ingolstadt

Unterstützt durch das **Ingolstädter Bündnis für psychische Gesundheit e.V.**

VORTRÄGE

Datum	Thema	Ort
10.09.25 11.00 – 14.00 Uhr	Suizide im Ingolstädter Raum sichtbar machen: Aktion zum Welttag der Suizidprävention Information zu Hilfsangeboten der Region sowie Austausch mit Fachleuten und Besuchenden	Rathausplatz Ingolstadt kostenfrei, ohne Anmeldung
07.10.25 19.00 – 20.30 Uhr	Mentale Gesundheit bei Frauen stärken – von Achtsamkeit bis Mental Load Ein digitaler Vortrag in Kooperation mit der AOK Bayern zum Thema Frauengesundheit	online via Zoom, kostenfrei, Anmeldung bis 05.10.25 unter: www.t1p.de/Mental-Load
10.10.25 17.00 – 19.00 Uhr	Psychische Erkrankung oder Suchterkrankung der Eltern – Was brauchen betroffene Kinder und Jugendliche? Vortrag und Diskussion mit Fachleuten und Interessierte	Rathausplatz Ingolstadt im Bus „Drive for Life“ kostenfrei, ohne Anmeldung
06.11.25 18.00 Uhr	Let’s talk about – Die junge Veranstaltungsreihe zum Thema Depression Online-Vortrag und Austausch mit Selbsthilfeaktiven der Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.	online, kostenfrei, Anmeldung unter: www.seko-bayern.de/veranstaltungen/lets-talk-about-2025/



KINOFILME

15.10.25 20.00 Uhr	Kinofilm „Toxic“ (Litauen, 2024, OmU) Ein Film über Magersucht und Bulimie – intensiv, bewegend, wichtig	Audi Programmkino, Ettinger Str. 62, Ingolstadt
22.10.25 20.00 Uhr	Kinofilm „Supernova“ (Vereinigtes Königreich, 2020) Ein Film über junge Altersdemenz – eine liebevolle Reise zwischen Leben, Liebe und Abschied	5 Euro an der Abendkasse Im Anschluss an jeden Film findet eine Diskussion statt
29.10.25 20.00 Uhr	Kinofilm „One for the road“ (Deutschland, 2023) Ein Film über Alkoholabhängigkeit und Neubeginn und mit dem Regisseur Markus Goller vor Ort	Infos und Tickets unter www.audi.de/audi-forum-ingolstadt/de/programmkino/



BEITRÄGE UND AUSSTELLUNG

17. bis 27.11.25 ab 18.11.2025: 7.00 – 20.00 Uhr wochentags 7.00 – 18.00 Uhr Samstag	Ausstellungseröffnung am 17.11.2025, 17.00 Uhr Ausstellung „Ein Wir ist stärker als ein Ich!“ Eindrucksvolle Ausstellung der #MUTMACHLEUTE zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen Mit begleitenden Fachbeiträgen an ausgewählten Tagen: • Aktionsstand mit Fotobox • Vortrag: Und plötzlich ist alles anders – Was wir über seelische Krisen wissen sollten • Vortrag: Wann werden digitale Medien und Glücksspiel zur Sucht? • Workshop: Zwischen Deadline und Durchatmen – mental stark im Studium und Leben	Aula der Technischen Hochschule Ingolstadt (THI), Esplanade 10, Ingolstadt Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der THI frei begehbar Exakte Termine und Räume sind ab Ende September unter www.ingolstadt.de/Psychische-Gesundheit abrufbar.
--	--	--



Veranstalter und Partner:



Kontakt: SPGI – Steuerungsverbund Psychische Gesundheit Ingolstadt, Dr. Steffen Birkmann, c/o Postfach 210662, 85049 Ingolstadt