

LASS ZUVERSICHT WACHSEN

Psychisch stark
in die Zukunft



10.–20. OKTOBER 2025
www.seelischegesundheit.net

Liebe Veranstalterende und Unterstützende der Woche der Seelischen Gesundheit,

unter dem Motto „**Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft**“ beschäftigt sich die bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit 2025 vom 10. bis 20. Oktober mit unserer seelischen und gesellschaftlichen Zukunftsfähigkeit.

Die Welt befindet sich im Wandel – politische und soziale Krisen sowie neue Herausforderungen prägen unseren Alltag. Gerade jetzt ist es wichtiger denn je, zuversichtlich nach vorn zu blicken. Wie können wir mit Zukunftsängsten umgehen? Wie finden wir trotz Krisen zueinander? Und wie gestalten wir gemeinsam eine lebenswerte Gesellschaft? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der diesjährigen Aktionswoche.

Ob Vortrag oder Workshop, Tag der offenen Tür, Podcast oder Infovideo – im Oktober finden deutschlandweit wieder zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen regional vor Ort sowie online statt, die wichtige Präventions- und Beratungsangebote aufzeigen und Möglichkeiten zum Austausch sowie gegenseitiger Unterstützung bieten. Besonders junge Menschen, die nicht erst seit der Pandemie vermehrt unter seelischen Belastungen leiden, stehen dabei im Fokus.

Werden Sie Teil der Aktionswoche 2025 und melden Sie ab sofort Ihre Veranstaltungen über das [Formular](#) auf unserer Website an!

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit unterstützt alle Veranstalterende mit fachlichen Informationen, Materialien und wertvollen Tipps zur Aktionswoche. Nutzen Sie den bundesweiten [Online-Veranstaltungskalender](#), das offizielle Plakatmotiv und weitere Werbematerialien in unserem [Downloadbereich](#), um Ihre Veranstaltung sichtbar zu machen. Darüber hinaus koordiniert das Bündnis das Programmheft für alle Berliner Events sowie die große Auftaktveranstaltung am 10. Oktober 2025 in Berlin, die auch im Livestream verfolgt werden kann.

Folgen Sie uns in den Sozialen Medien und teilen Sie die Aktionswoche in Ihrem Netzwerk!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Bei Fragen sind wir jederzeit für Sie da.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Kontakt

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
Reinhardtstraße 29 | 10117 Berlin
T +49 30 24 04 772 20
koordination@seelischegesundheit.net
www.seelischegesundheit.net

Folgen Sie uns auch auf [Instagram](#), [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Bluesky](#) und [YouTube](#).