

Neues Programm für mentale Gesundheit

Von Januar bis Juni findet zum ersten Mal das Programm „Momente für Dich!“ statt. Es befasst sich mit mentaler Gesundheit und bietet verschiedene Kurse zur Entspannung, Erholung und Prävention.

Angeboten wird es vom Netzwerk Mentale Gesundheit. Das Programm richtet sich hauptsächlich an Frauen und (werdende) Eltern, spricht aber auch Männer und Kinder an. Es soll das Bewusstsein für mentale Gesundheit in der Gesellschaft stärken. Einige der Kurse sind kostenlos.

Das Netzwerk Mentale Gesundheit ist eine Kooperation

zwischen der Katholischen Erwachsenenbildung, der Evangelischen Familienbildung, der Gleichstellungsbeauftragten, der Kommunalen Gesundheitsförderung sowie dem MTV 1846 und der VHS Ludwigsburg.

Die Kurse im Programm reichen von Achtsamkeitswanderungen für Frauen über mentales Training mit dem Schwert bis hin zu Workshops, um die mentale Widerstandskraft zu stärken. Die Tipps sind alltagstauglich und helfen, psychischen Belastungen vorzubeugen. Zudem sollen sie darauf aufmerksam machen, dass mentale Belastungen oft ungerecht auf Geschlechter verteilt sind.

Dass das Programm „auch gendersensible Angebote beinhaltet“

ist, ist Judith Raupp, der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Ludwigsburg, besonders wichtig. Ein Beispiel dafür ist der Kurs „Auszeit im Wald. Waldbaden für Väter und Kinder“ am 27. April. Martina Hofmann vom MTV Ludwigsburg zeigt mit dem Kurs „Sport für die Seele“, wie man psychische Erkrankungen durch Bewegung vorbeugen kann.

Auch Eltern haben Bedürfnisse

Auch (werdende) Eltern finden im Programm Angebote, um ihre mentale Gesundheit zu stärken. „Nicht nur die Bedürfnisse der Kinder müssen beachtet werden, sondern auch die jedes Elternteils“, betont Daniela Rauen von der Evangelischen Familienbildung, „dafür haben wir den

Workshop ‚Resilienz stärken – jetzt!‘ in Kooperation mit dem Psychosozialen Netzwerk Ludwigsburg konzipiert“.

Dass man die mentale Gesundheit über unterschiedliche Methoden stärken kann, zeigen die Kurse „Mental-Training mit dem Schwert“ und „Bogenschießen intuitiv“ von Jörg Maihoff von der Katholischen Erwachsenenbildung. „Insgesamt dient das Programm dazu, mit Tabus über psychische Erkrankungen zu brechen und offener mit dem Thema umzugehen“, erklärt Lea Wilde von der kommunalen Gesundheitsförderung.

Für Lea Auginski von der Volkshochschule Ludwigsburg steht die Initiative stellvertretend dafür, dass mentale Gesundheit als

gesellschaftliche Herausforderung gemeinsam angegangen werden muss. Sie betont: „Volkshochschulen bieten schon seit Jahrzehnten Gesundheitsbildung an. Durch dieses Netzwerk und die verschiedenen Perspektiven greifen wir ein zentrales Thema unseres Zusammenlebens auf und legen den Grundstein für einen neuen Umgang damit.“

Das vollständige „Momente für dich-Programm“ steht auf der Webseite der Volkshochschule Ludwigsburg zur Verfügung und ist als gedruckte Broschüre an vielen üblichen Auslagestellen erhältlich.

Anmeldung und weitere Informationen unter: www.vhs-ludwigsburg.de oder Telefon (071 41) 9 10 24 38. (red)