



**Psychisch gesund** zu sein ist mit erhöhter Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und sozialer Teilhabe verbunden. Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit reichen von leichten Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens bis zu schweren psychischen Erkrankungen.

**Ein Leben lang** psychisch gesund zu sein bedeutet, stets die eigenen Fähigkeiten ausschöpfen, Belastungen bewältigen und einen positiven Beitrag zur Gemeinschaft leisten zu können. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst kann die eigene psychische Gesundheit stärken.

Wir danken für die freundliche Unterstützung:

**SPARKASSE**   
Oberösterreich

**Oberösterreichische**  
www.keinesorgen.at

**WIR SCHAFFEN MEHR WERT.** **HYPO**  
OBERÖSTERREICH

*Lundbeck* 

*Miteinander* für psychische **Gesundheit**



**Kontakt & nähere Informationen:**  
pro mente OÖ, Öffentlichkeitsarbeit  
Lonstorferplatz 1, 4020 Linz  
Telefon: 0732 / 6996 420  
E-Mail: pmoea@promenteooe.at

Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass im Zuge der Veranstaltung Fotos und/oder Videos angefertigt und zu Zwecken der Dokumentation veröffentlicht werden können. Danke für Ihr Verständnis.

Credits: Titelbilder: Adobe Stock, Portraits Seite 2: Adobe Stock, iStock Photo, Portraits Vortragende: Arno Geiger; © Heribert Corn, Margot Peters; © Thomas Hackl, restliche Portraits: TeilnehmerInnen, pro mente OÖ, Grafik: pro mente OÖ, Abteilung Öffentlichkeitsarbeit, Florian Kriegner

Info: [www.pmooe.at/tdpg](http://www.pmooe.at/tdpg)  
Anmeldung: [kupfticket.com/events/tdpg](http://kupfticket.com/events/tdpg)



**TAG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT 2023**

*psychisch gesund*  
ein Leben lang

**18. OKTOBER 2023**

ab **16:00 Uhr**

**Ursulinenhof Linz**

**EINTRITT FREI**

Eine Veranstaltung von

In Kooperation mit

**pro mente oö**

**oöNachrichten**

ZVR 0117/35276

# psychisch gesund ein Leben lang

**Ob jung oder alt** – Krisen- und Umbruchszeiten beeinträchtigen die Psyche der Menschen. Sie begünstigen Angststörungen, Depressionen oder Demenzerkrankungen.

Wie kann ich **psychisch gesund werden bzw. bleiben**? Wo kann ich als Jugendlicher oder als älterer Mensch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen? In spannenden und informativen Vorträgen werden die vielfältigen **Unterstützungsangebote** bei Vorsorge, Beratung, Therapie und Begleitung präsentiert. Angebote, die nicht nur das Wohlbefinden Einzelner, sondern auch den sozialen Zusammenhalt fördern.

Der Bestseller-Autor **Arno Geiger** liest aus seinem autobiografischen Roman „Der alte König in seinem Exil“. Im persönlichen Gespräch erzählt er von der Demenzerkrankung seines Vaters, und was das Leben selbst in Alter und Krankheit noch lebenswert macht.



## TAG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

**18. OKTOBER 2023**, Ursulinenhof Linz  
Landstraße 31, 4020 Linz

### DAS PROGRAMM:

**Einlass:** 15:00 Uhr, **Beginn:** 16:00 Uhr, **Ende:** ca. 19:00 Uhr  
Kein Einlass nach Veranstaltungsbeginn!

**Eröffnungsworte** von Kurosch Yazdi-Zorn

**Jugend: Vortrag & Talk** mit Holger Schaller:

### Psychische Gesundheit beginnt in jungen Jahren

Holger Schaller und betroffene Jugendliche geben Einblicke in das Leben in der start.box, einem Zentrum für psychische Gesundheit junger Menschen.

**Erwachsensein: Vortrag** von Margot Peters:

### Psychisch gesund sein und bleiben

Die Expertin für medizinisch-psychiatrische Rehabilitation veranschaulicht anhand von Beispielen die zehn Schritte, die zur psychischen Gesundheit führen.

**Alter: Lesung & Talk** mit Arno Geiger:

### Tipps für den Umgang mit demenz- erkrankten Angehörigen

Lesung von Arno Geiger aus „Der alte König in seinem Exil“ – und Gespräch über seine Erfahrungen.

**Kabarettbeitrag** von Manuel Thalhammer:

### „Überleben“

Kopf hoch oder abtauchen? Der Kabarettist weiß, wie man gut überlebt, während man kolossal untergeht.

Veranstaltung im Rahmen der

**10 TAGE DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT**  
von **9. bis 18. OKTOBER 2023** (Infos online)



**Prim. Priv.-Doz. Dr. Kurosch Yazdi-Zorn**  
Vorstandsvorsitzender pro mente OÖ und Vorstand der Klinik für Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin am Kepler Universitätsklinikum



**Holger Schaller, BA**  
Leiter der start.box von pro mente Jugend, einem Zentrum für psychische Gesundheit junger Menschen, Sozialarbeiter



**Prim.ª Dr. Margot Peters, PLL.M.**  
Stellvertretende Vorstandsvorsitzende pro mente OÖ, Medizinische Leitung der pro mente Reha



**Arno Geiger**  
Schriftsteller und Bestseller-Autor aus Vorarlberg, Gewinner zahlreicher nationaler und internationaler Buchpreise



**Manuel Thalhammer**  
Vielfach ausgezeichnete Kabarettist, macht Improtheater und Poetry Slam und gibt Workshops



Moderation: **Claudia Em**

pro mente **oö** **oöNachrichten**

Info: [www.pmooe.at/tdpg](http://www.pmooe.at/tdpg)  
Anmeldung: [kupfticket.com/events/tdpg](http://kupfticket.com/events/tdpg)