

7. KölnBonner Woche für 
Seelische Gesundheit
10. – 20. OKTOBER 2023



**PRE-
EVENT***

Filmhaus Köln

04.10.23
„Bipolar hautnah“

Ein Film von Andrea
Rothenburg



Fritz Thyssen Stiftung

12.10.23
Prävention – Achtsam,
Aktiv und Ausgewogen

Wie wir dauerhaft seelisch
gesund bleiben

 **eckhardbusch**
stiftung

Veranstaltungen der Eckhard Busch Stiftung im Rahmen
der KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit

„Bipolar hautnah“



Ein Film von Andrea Rothenburg



04.10.23
20:00 Uhr | Filmhaus Köln im Mediapark
Maybachstraße 111, 50670 Köln

**PRE-
EVENT***



**Filmvorführung mit
anschließender Diskussion
und Fragerunde**

Die YouTube-Serie „bipolar hautnah“ wurde 2021 mit dem Ulrike-Fritze-Lindenthal-Preis ausgezeichnet, und nun gibt es dazu die Dokumentation „bipolar hautnah – Der Film“ von Regisseurin Andrea Rothenburg.

Die Juristin Jutta Berger, der Musiker und TikToker Ray Formosa und der Künstler Andreas Schmidt klären eindrucksvoll mit Unterstützung ihrer Angehörigen und Fachleuten über die Bipolare Störung und das Leben mit den Ups'n' Downs auf. Was ist eine Bipolare Störung? Ist sie heilbar? Wie kann man mit ihr leben? Was macht die Erkrankung mit den Betroffenen und ihren Angehörigen? Was kann helfen? Der Film „bipolar hautnah“ wurde von Psychiatrie-Filme im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS e.V.) produziert. Im Anschluss an den Film wird es die Möglichkeit geben, mit der Filmemacherin, einem Protagonisten aus dem Film sowie dem Themenexperten ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen.

Mitwirkende:

Andrea Rothenburg – Regisseurin & Produzentin, Psychiatrie-Filme
Ray Formosa – Protagonist aus dem Film
Dr. Dirk Reske – Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Neurologie, Leitender Oberarzt, LVR-Klinik Köln

Kartenpreise: 8 € (ermäßigt 7 €)

Tickets auch online erhältlich: www.filmhaus-koeln.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Tel. 0221 - 469 42 40 (Mo–Fr von 10–18 Uhr)
oder per E-Mail: kino@filmhaus-koeln.de

Ein „Kino zeigt Seele“ – Spezial der Eckhard Busch Stiftung

*Die Woche der Seelischen Gesundheit läuft offiziell vom 10. – 20. Okt. 2023.
Aus organisatorischen Gründen findet diese Veranstaltung bereits früher statt.

Prävention – Achtsam, Aktiv und Ausgewogen

Wie wir dauerhaft seelisch gesund bleiben



12.10.23
18:30 Uhr | Fritz Thyssen Stiftung
Apostelkloster 13-15, 50672 Köln

KOSTENLOS

Alle Menschen erleben irgendwann Schicksalsschläge oder Krisen. Wie kommt es, dass einige seelisch erkranken, während andere Strategien haben und im Vergleich gut damit fertig werden?

Es geht um Resilienz, d. h. um die Widerstandsfähigkeit der Seele. Wie können wir diese entwickeln und stärken?

Meditation, Achtsamkeit und Co. sind sehr „in“, aber warum genau sind sie offenbar hilfreich für das seelische Gleichgewicht, wie erlernt man diese Praktiken und was ist auch im Alltag wirklich um- und einsetzbar?

Sport und Bewegung tun dem Körper gut, das ist bekannt, aber auch der Seele. Wie kann körperliche Aktivität uns dabei unterstützen, seelisch gesund zu bleiben und wie hilft sie uns in Krisenzeiten?

Der Körper freut sich über eine gute, ausgewogene Ernährung und man sieht es ihm meist auch an. Aber welchen Einfluss hat unsere Ernährung auf die seelische Gesundheit? Was sollten wir dafür essen, was eher nicht und für alles gilt die Frage: wie viel davon, damit es hilft, aber auch nicht anstrengend und zur unliebsamen Verpflichtung wird.

Diesen Fragen gehen wir mit drei ausgezeichneten Expert:innen nach.

Mitwirkende:

Christina Schmidt – Sport, Psychologische Psychotherapeutin und Sportpsychologin, Köln
Dr. Dr. Daniel Wagner – Resilienz und Achtsamkeit, Psychologischer Psychotherapeut, Coach, Praxis- und Lehrpraxisinhaber, Köln
Dr. med. Bastian Willenborg – Ernährung, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Psychiatrie, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Oberberg Fachklinik Bad Honnef und Tagesklinik Bonn

Moderation:

Frank Liffers – junge Stadt Köln

Die Expert:innen starten mit kurzen Impulsvorträgen, um dann in einer Podiumsdiskussion die Fragen gemeinsam zu erörtern. Das Publikum ist ganz ausdrücklich eingeladen, sich einzubringen.



eckhardbusch
stiftung

Veranstalter

Eckhard Busch Stiftung
Lindenallee 24
D-50968 Köln
info@eckhard-busch-stiftung.de

Weitere Informationen unter:
www.eckhard-busch-stiftung.de

Spendenkonto

UBS Deutschland AG
IBAN: DE34 5022 0085 2500 0010 26
SWIFT-BIC: SMHBDEFF