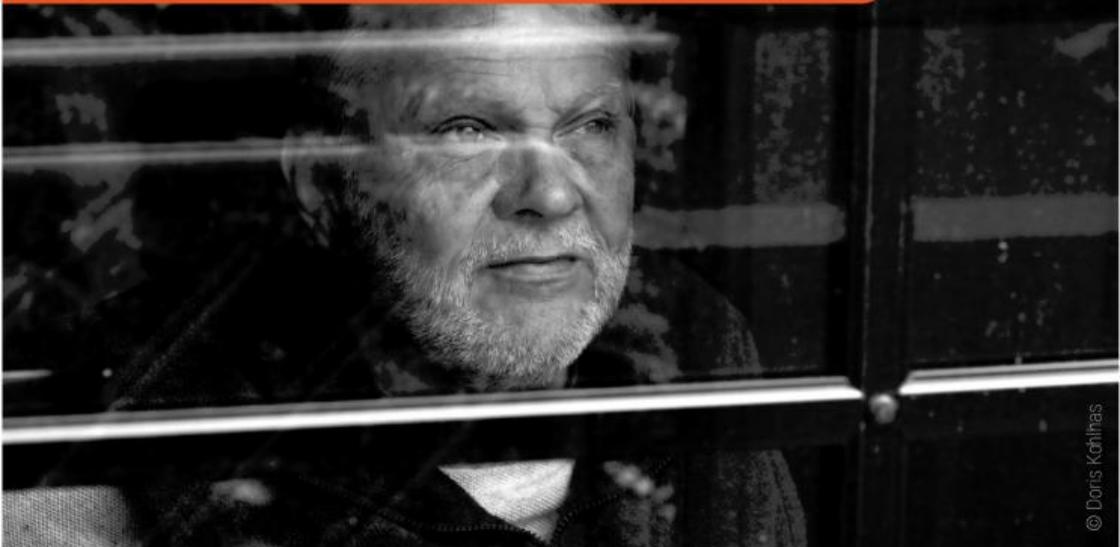


Fotoausstellung zur seelischen Gesundheit im Alter



© Doris Kohlfas

Seelentiefen

24. September bis 17. Oktober 2025
Volkshochschule Ludwigshafen

Ausstellungszeiten:

Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr

Samstag 9 bis 17 Uhr

Der Eintritt ist frei



LZG Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT

Ludwigshafen
Stadt am Rhein

Grußwort der Sozialdezernentin

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitbürger*innen,

seelische Gesundheit ist neben körperlicher ein wesentlicher Faktor für ein aktives und zufriedenes Leben. Deshalb sollte ihr auch dieselbe Beachtung geschenkt werden. Leider ist dies in unserer Gesellschaft noch keine Selbstverständlichkeit, was das Gespräch über seelische Gesundheit zu einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe macht, die uns alle angeht. Nur so kann das Wissen über seelische Belastungen aus der Tabuzone herausgeholt und zu einem gelebten Bestandteil der allgemeinen gesundheitlichen Information werden.

Die Ausstellung Seelentiefen zeigt beeindruckende Portraits älterer Menschen. Man hat das Gefühl, etwas von ihrem Seelenleben darin zu entdecken. Gute und weniger gute Lebenserfahrungen, vielleicht Verletzungen oder seelische Traumata, die es im Laufe des Lebens zu bewältigen galt. Sie hinterlassen Spuren in der Seele eines Menschen und prägen die Persönlichkeit.

Ich freue mich, dass wir zusammen mit der Ausstellung und ihrem Rahmenprogramm sichtbar machen können, welche vielfältigen Möglichkeiten und Angebote es bereits heute in unserer Stadt gibt, um älteren Menschen ein erfülltes Leben zu ermöglichen und seelischen Belastungen entgegen zu wirken. Gleichzeitig freue ich mich darauf, mit Ihnen darüber ins Gespräch zu kommen und gemeinsam zu erkunden, was es in Zukunft noch zu tun gilt.

Herzlichst



Beate Steeg



Die Idee zur Ausstellung

Die Fotoausstellung will dem Altsein Raum geben und Mut machen, über Schicksalsschläge, Depression und das Alleinsein zu sprechen. Seelische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil der Lebensqualität im Alter. Jeder Mensch hat in der persönlichen Biografie Erfahrungen gesammelt, die es zu verarbeiten gilt. Hierfür zu sensibilisieren, ist das Anliegen der Ausstellung. Gezeigt werden 19 großformatige Fotografien von meist älteren Menschen, die für die vielen Facetten des Älterwerdens und der Lebensqualität im Alter stehen.

Die Wanderausstellung, die unter der Schirmherrschaft von Gesundheitsminister Clemens Hoch steht, wird durch das Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit Rheinland-Pfalz gefördert und als Kooperationsprojekt zwischen der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) und dem im Westerwald ansässigen Verein In Würde alt werden e.V. umgesetzt.

Sie wurde gemeinsam von der Ludwigshafener Initiative gegen Depression und der Koordinierungsstelle für Gemeindepsychiatrie der Stadt Ludwigshafen an die VHS geholt und wird begleitet von einer Veranstaltungsreihe, die unterschiedliche Themen rund um das Älterwerden im Zusammenhang mit seelischen Belastungen aufgreift.



Eröffnungsgespräch: Seelische Gesundheit bei älteren Menschen - "Seelentiefen"

Sozialdezernentin Beate Steeg eröffnet die Ausstellung
im Beisein von

Vertreter*innen des Vereins „in Würde alt werden e.V.“,
der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in
Rheinland-Pfalz e.V. (LZG),
dem Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen,
der Fachstelle Älter werden,
sowie dem Krankenhaus Zum Guten Hirten.

In einer offenen Gesprächsrunde thematisieren die
Vertreter*innen der unterschiedlichen Institutionen,
welche Herausforderungen das Älter werden mit sich
bringt und wie diese in einer Stadtgesellschaft gestaltet
werden können. Aus unterschiedlichen Perspektiven
entsteht so ein lebendiges und informatives Gespräch.
Die Bilder der Ausstellung umrahmen das Thema und
bieten den Besucher*innen puren Kunstgenuss.

Die Eröffnung wird moderiert von
Susanne Herbel-Hilgert,
stellvertretende Geschäftsführerin der LZG.

Ausstellungseröffnung
Mittwoch, 24. September 2025 17 bis 19 Uhr
VHS, Bürgerhof, Vortragssaal, 2. OG



Einsamkeit - so schädlich wie 20 Zigaretten am Tag?

Einsamkeit, die nächste Pandemie des 21. Jahrhunderts? In unserer westlichen Welt sind wir gerade dabei diese Grundlagen zu schaffen. Daher ist es sehr wichtig, sich mit diesem Thema auseinander zu setzen und eine persönliche Entscheidung zur weiteren Lebensplanung zu treffen. Mögliche Lösungsansätze werden diskutiert.

Thomas Flocken ist psychologischer Psychotherapeut und Leiter des sozialpsychiatrischen Dienstes der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße.

Seit 2021 beschäftigt er sich mit dem Thema "Einsamkeit", deren gesamtgesellschaftlicher Entwicklung sowie den seelischen und körperlichen Folgen von Einsamkeit. Er ist auch 1. Vorsitzender des „Bündnis gegen Depression Südliche Weinstraße e.V.“ und setzt sich für Prävention und Aufklärung ein. Im Jahr 2024 hat er sich zusätzlich dem Thema "Männerdepression" gewidmet. Zwei Herzensangelegenheiten.

Vortrag

Donnerstag, 25. September 2025 18.30 bis 20 Uhr
VHS, Bürgerhof, Vortragssaal, 2. OG



Resilienz im Übergang – mit innerer Stärke in den Ruhestand

Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand ist weit mehr als nur das Ende der Erwerbstätigkeit – er markiert den Beginn eines völlig neuen Lebensabschnitts. Für viele bedeutet das: mehr Freiheit, mehr Zeit für sich selbst, aber auch Fragen, Unsicherheiten und Veränderungen im Alltag, in der eigenen Rolle und im Selbstverständnis.

Wie gelingt es, diesen Wandel bewusst, gesund und selbstbestimmt zu gestalten? Wie können wir unsere innere Widerstandskraft – unsere Resilienz – in dieser besonderen Phase stärken?

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Resilienz wirklich bedeutet und warum sie gerade beim Übergang in den Ruhestand so entscheidend ist. Sie lernen praktische Strategien kennen, um Herausforderungen gelassener zu begegnen, neue Perspektiven zu entwickeln und Ihre Lebensqualität aktiv zu fördern.

Ob Sie voller Vorfreude in die neue Freiheit starten oder dem Abschied vom Berufsleben mit gemischten Gefühlen entgegensehen – dieser Vortrag bietet Impulse, Inspiration und konkrete Hilfestellungen für einen kraftvollen Neubeginn.

BEA von Borcke – Bewegten Entspannen Auftanken
Konzeptionistin, Coach und Trainerin für Einzelpersonen & Kleingruppen – Führungskräfte & Teambuilding

Vortrag

Montag, 29. September 2025. 18.30 bis 20 Uhr

VHS, Bürgerhof, Vortragssaal, 2. OG



Wenn es dunkel wird in der Seele - Wissen über Depression

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen – und dennoch sind sie oft mit Unsicherheit, Missverständnissen und Stigmatisierung behaftet. Was genau ist eine Depression? Wie äußert sie sich? Und was kann man dagegen tun?

In diesem Vortrag gibt eine erfahrene Psychiaterin einen verständlichen und fachlich fundierten Überblick über das Krankheitsbild der Depression. Sie erklärt, wie Depressionen entstehen, welche Symptome typisch sind und welche Behandlungsmöglichkeiten heute zur Verfügung stehen – von medikamentöser Therapie über Psychotherapie bis hin zu unterstützenden Maßnahmen im Alltag.

Der Referentin ist es ein besonderes Anliegen, mit diesem Vortrag zur Enttabuisierung beizutragen, Berührungsängste abzubauen und fundiertes Wissen zu vermitteln, das im Alltag hilfreich sein kann – sei es im eigenen Erleben oder im Umgang mit Betroffenen im familiären oder beruflichen Umfeld.

Der Vortrag richtet sich an Betroffene, Angehörige und alle Interessierten, die sich über das Thema informieren und zu einem offenen Umgang mit psychischer Gesundheit beitragen möchten. Dr. med. Anja Schlößer ist Oberärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Krankenhaus zum Guten Hirten, Ludwigshafen.

Vortrag

Donnerstag, 9. Oktober 2025. 18.30 bis 20 Uhr
VHS, Bürgerhof, Vortragssaal, 2. OG



Finissage "Seelentiefen,, Hinfallen Aufstehen Weitergehen - Recovery durch Selbsthilfe

Die Geschichte der Selbsthilfe in Deutschland ist auch eine Geschichte von prägenden Persönlichkeiten und Vorbildern. Franz-Josef Wagner, langjähriger Vorsitzender des Landesverbandes der Psychiatrie-Erfahrenen Rheinland-Pfalz und Mitbegründer der bundesweiten Selbsthilfeorganisation NetzG, gehört dazu. Seine Geschichte als Psychiatrie-Patient beginnt mit dem Verlust seines Jobs, dem Absturz in eine Manie. Lange gilt er als chronisch psychisch krank. Er schafft es, wieder auf die Beine zu kommen, fällt erneut und steht wieder auf. So geht das über Jahre. Aber der engagierte Selbsthilfe-Aktivist gewinnt kontinuierlich an Lebensqualität, sagt am Ende gar: Ich lebe jetzt 120%. Er hat darüber gemeinsam mit der Journalistin Cornelia Schäfer ein Buch geschrieben, welches als Grundlage für diese Veranstaltung dient: "Hinfallen Aufstehen Weitergehen - Recovery durch Selbsthilfe", erschienen im Paranus Verlag, 2024.

Franz-Josef Wagner ist in der VHS zu Gast. Er spricht mit Bernhard Scholten darüber, welche Rolle Selbsthilfe bei einer Genesung, bzw. beim Weg aus einer tiefen Krise einnehmen kann. Bernhard Scholten war lange Jahre Psychiatrie-Referent des Landes Rheinland-Pfalz.

Lesung mit Gespräch

Freitag, 17. Oktober 2025, 18 bis 20 Uhr

VHS, Bürgerhof, Vortragssaal, 2. OG



LZG Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT

Ludwigshafen
Stadt am Rhein

IMPRESSUM:

Stadt Ludwigshafen am Rhein

Dezernat für Soziales und Integration
Koordinierungsstelle für Gemeindepsychiatrie
Europaplatz 1
67063 Ludwigshafen

Redaktion:
Andrea Hilbert