

8. KölnBonner Woche für 
Seelische Gesundheit
7. – 17. OKTOBER 2025



Donnerstag

09.10.25

**Einsamkeit – eine
stille Belastung**



Donnerstag

16.10.25

**Schlaf – Spiegel
der Seele**

 **eckhardbusch**
stiftung

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

PSYCHISCHE GESUNDHEIT BRAUCHT BEGEGNUNG, VERSTÄNDNIS – UND RÄUME FÜR AUSTAUSCH.

Wir laden Sie herzlich zu zwei Abendveranstaltungen ein, die sich zwei essenziellen Themen widmen: Einsamkeit und Schlaf. Beide Abende bieten kompakte Impulsvorträge und spannende Podiumsdiskussionen mit Fachleuten, Betroffenen und Angehörigen. Der Eintritt ist kostenfrei.

Einsamkeit – eine stille Belastung



09.10.25 · 18:30 – 21:00 Uhr
Fritz Thyssen Stiftung · Apostelnkloster 13–15 · 50672 Köln

Einsamkeit ist mehr als ein vorübergehendes Gefühl – sie kann zur chronischen Belastung werden. Zahlreiche Studien zeigen, dass soziale Isolation das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder auch Suchterkrankungen deutlich erhöht. Gemeinsam möchten wir diskutieren, wie wir Einsamkeit erkennen, enttabuisieren und ihr begegnen können.

MITWIRKENDE:

- **Arndt Klocke**
Politiker und Mitglied des Landtags Nordrhein-Westfalen
- **Dr. Claudia Kociucki**
Vorstandsvorsitzende Deutsche DepressionsLiga e.V.
- **Dr. Dr. Daniel Wagner**
Psychologischer Psychotherapeut & Coach
- **Thomas Hax-Schoppenhorst**
Sachbuchautor und Pädagoge

MODERATION:

- **Susanne Becker-Huberti**, Journalistin, Domradio.de

Im Anschluss laden wir herzlich zum Austausch und zur Vernetzung ein.

Beide
Veranstaltungen

KOSTENLOS

Kommen Sie gerne
spontan vorbei!

Schlaf – Spiegel der Seele



16.10.25 · 18:30 – 21:00 Uhr
Fritz Thyssen Stiftung · Apostelnkloster 13–15 · 50672 Köln

Schlaf spielt eine entscheidende Rolle für unsere seelische Gesundheit. Wer schlecht schläft, ist anfälliger für Stress, depressive Verstimmungen und emotionale Erschöpfung – gleichzeitig erschweren psychische Erkrankungen oft den Schlaf selbst. Was tun, wenn die Nacht zur Belastung wird? Und wie lässt sich gesunder Schlaf fördern? Nach kurzen Impulsvorträgen sprechen Expert:innen, Angehörige und Betroffene über Erfahrungen, Herausforderungen und wirksame Wege zu mehr Schlafgesundheit.

MITWIRKENDE:

- **Dr. Zeki Efe**
Psychologischer Psychotherapeut
- **Jutta Berger**
Ehrenamtliche Beratung Eckhard Busch Stiftung, Juristin
- **Manfred Schmitz**
Psychologischer Psychotherapeut, zertifizierter MBSR-Trainer
- **Ulrike Schultheis**
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
LVR-Klinik Köln

MODERATION:

- **Susanne Becker-Huberti**, Journalistin, Domradio.de

Im Anschluss laden wir herzlich zum Austausch und zur Vernetzung ein.





eckhardbusch
stiftung

Veranstalter

Eckhard Busch Stiftung
Lindenallee 24 · D-50968 Köln
Telefon 0221 506087-58
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

Weitere Veranstaltungen der Woche für
Seelische Gesundheit finden Sie hier:
<https://seelische-gesundheit-koeln-bonn.de>