

# HAPPY MINDS

## Für mehr psychische Gesundheit!

Die Vortragsreihe „Happy Minds: Für mentale Gesundheit“ hat zum Ziel, Ressourcen für die Stärkung des seelischen Wohlbefindens bereitzustellen und das Bewusstsein für psychische Gesundheit in der Gesellschaft zu schärfen.

Die Vorträge werden von Expert:innen auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit geleitet und behandeln diverse Themen. Im Herbst liegt der Schwerpunkt beispielsweise auf Hilfestellungen für erziehungsrelevante Fragen, wie der angemessenen Mediennutzung oder der Umsetzung von „Nichtkonsumerziehung“. Außerdem werden Themen wie „Wege aus der Depression“ erörtert.



### EINE INITIATIVE DER ÖSTERREICHISCHEN VOLKSHOCHSCHULEN

**Die Vorträge finden jeden zweiten Dienstag von 18:00 bis 19:30 Uhr statt.** Teilnahme kostenlos, anonym und online via Zoom. Innerhalb der 60-minütigen Vorträge besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.



<https://zoom.us/j/6744010170>



Vortragsreihe  
gemeinsam mit dem



KURATORIUM  
PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT