

Info und Beratung

- Österreichische Gesundheitskasse – Mental Gesund
- Achterbahn – unabhängige Peerberatung für psychische Gesundheit
- Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP)
- FITLEVEL - Stresswertmessung des Herzens (bis 16.00 Uhr), Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
- Gesunde Gemeinde & Sozialbüro Weiz
- GO ON Suizidprävention
- Verrückt? NA UND! Prävention in der Schule, pro mente steiermark, Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit GmbH
- Rotes Kreuz Rufhilfe Steiermark – Sicherheit auf Knopfdruck
- Styria vitalis - Patenfamilien für Kinder psychisch belasteter Eltern



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.oegk.at/impressum
Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

GPPH_99-261a_23.07.2026



Infotag zur mentalen Gesundheit

Freitag, 09.10.2026, 13.30-17.30 Uhr



Eintritt
frei!

Volkshaus Weiz
Franz-Pichler-Straße 2,
8160 Weiz

www.oegk.at

Vorträge

-
- 13.30 **Psychische Gesundheit – Was ist das? Wie wird sie beeinflusst und wie stärken wir sie?**
Mag.^a Karin Nauschnegg, Klinische und Gesundheitspsychologin, pro mente steiermark
-
- 14.30 **„Der Handyakku ist geladen, aber wer lädt mich?“
Tipps zum Umgang mit Stress im Alltag**
Mag.^a Eva Maria Tahedl, Klinische Gesundheitspsychologin, Klinische Neuropsychologie, Berufsverband österr. Psychologinnen und Psychologen, Fachsektion Klinische Psychologie Österreich
-
- 15.30 **Selbstfürsorge im Alter – Praktische Impulse für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter**
Mag.^a Raphaela Ulrich, Klinische Psychologin, Systemische Familientherapeutin, GO ON Suizidprävention
-
- 16.30 **Wege zur inneren Stärke in unsicheren Zeiten – Impulse aus der Positiven Psychologie**
Mag. Robert Gürtler, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Styria vitalis
-

Workshops

-
- 13.30 **Mit allen Sinnen unterwegs – Achtsamkeitsspaziergang**
Manuela Grüner, Yogalehrerin
-
- 13.30 **Hinschauen, ansprechen, weiterleiten – Wie wir Kinder und Jugendliche psychisch stärken: Angebote und Programme zur Förderung psychischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen**
Mag.^a Petra Radkohl, Klinische und Gesundheitspsychologin, GO ON Suizidprävention, Verrückt? NA UND! Prävention in der Schule
-
- 14.30 **Erste Hilfe für die Seele – Wie unterstütze ich jemanden in einer emotionalen Krise?**
Mag.^a Karin Nauschnegg, Klinische und Gesundheitspsychologin, pro mente steiermark
-
- 15.15 **Bewusst Energie tanken - Aktive Pause für Körper und Geist**
Manuela Grüner, Yogalehrerin
-
- 15.30 **10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden**
Mag.^a Petra Radkohl, Klinische und Gesundheitspsychologin, GO ON Suizidprävention, Verrückt? NA UND! Prävention in der Schule
-
- 16.30 **Erste Hilfe für die Seele – Was kann ich selbst aktiv zu meiner psychischen Gesundheit beitragen?**
Mag.^a Karin Nauschnegg, Klinische und Gesundheitspsychologin, pro mente steiermark
-

