

**YOUNG
MINDS,
STRONG
SOULS**



EVENTS FÜR DEINE MENTALE GESUNDHEIT

**SEPTEMBER
& OKTOBER
2025**

PROGRAMM



8. KölnBonner Woche für
Seelische Gesundheit

YOUNG MINDS STRONG SOULS

Psychische Gesundheit geht uns alle an!

Egal ob Stress in der Schule, Social Media-Druck, Zukunftsängste oder das Gefühl, sich selbst noch finden zu müssen – viele junge Menschen stehen heute echt unter Druck. Trotzdem sind Hilfsangebote noch nicht in ausreichender Form vorhanden und das Thema verschwindet schnell mal unter dem Teppich. Wer versucht, in Balance zu bleiben, gilt schnell als faul, als schwach oder krank. Dabei sollte das Thema mentale Gesundheit die gleiche Rolle in (jungen) Lebensrealitäten spielen, wie körperliche Gesundheit. Um dazu beizutragen, geht die KölnBonner Woche für seelische Gesundheit in diesem Jahr erstmalig mit der jungen Programmschiene „Young Minds, Strong Souls“ an den Start.

Was ist „Young Minds, Strong Souls“?

Ein Programm, das sich speziell an junge Menschen zwischen 14 und 27 Jahren richtet. Gemeinsam mit engagierten Organisationen, Trägern und Veranstaltern haben wir eine bunte Mischung an Events auf die Beine gestellt:

Workshops, Talks, kreative Formate, Theater und Kunst – alles rund um mentale Gesundheit, Stress, Gefühle und den ganz normalen Wahnsinn des Erwachsenwerdens.

Wir wollen das Thema psychische Gesundheit aus der Tabuzone holen – offen, ehrlich und ohne Scham. Denn niemand ist mit seinen Sorgen allein. Je früher wir drüber reden, desto besser können wir uns gegenseitig unterstützen und selbst unseren Weg finden.

Herzlichst,

DEIN YMSS - TEAM



DANKE

OVERTHINKING TAG

THINK LESS, LIVE MORE



28.09.2025
13.30-19 UHR

Fällt es dir manchmal schwer, den Kopf auszuschalten?

Kennst du das Gefühl, wenn deine Gedanken einfach nicht zur Ruhe kommen und du immer wieder in Grübelschleifen landest? Damit bist du nicht allein.

Viele junge Menschen erleben genau das – und genau deshalb laden wir dich herzlich zu unserem Aktionstag „Think less, live more“ ein!

In entspannter Atmosphäre schauen wir gemeinsam auf das Thema Overthinking:

- 👉 Was steckt dahinter?
- 👉 Wie kann ich im Alltag besser damit umgehen?

Das erwartet dich:

- Expertinnen-Input rund ums Thema Overthinking
- Schreibworkshop: Lass deine Gedanken fließen und finde neue Perspektiven
- Bastel-Workshop: Werde kreativ und gestalte dein Overthinking-Monster 🎨
- Austausch & Diskussionen im Plenum
- Gemeinsames Abendessen zum Abschluss 🍽️

... und natürlich Raum für Begegnung, neue Ideen und Aha-Momente

Du kannst uns bei unserer Essens-Planung helfen, in dem du dich online anmeldest - wir freuen uns aber auch, wenn du kurzentschlossen und ohne Anmeldung vorbeischaust 😊



8. KölnBonner Woche für
Seelische Gesundheit

📍 Jugendzentrum JuZi Köln Sülz
Sülzburgstraße 112/118
50937 Köln

✉️ charlotte@jungestadtkoeln.de

📷 @jungestadtkoeln

ZWISCHEN ANGST UND AUFBRUCH

Zwischen Angst & Aufbruch

Ein Abend über Träume, Zweifel und deine Zukunft.

Mutig vorausschauen: Gemeinsam Ängste wandeln,
Visionen entwickeln und neue Perspektiven entdecken.

Mittwoch, 01. Oktober 2025
19:00 – 20:30 Uhr



Das Museum des
Schmerzes und der Liebe
Alteburger Str. 11, 50678 Köln

Mit deinem Ticket hast du
ab 17:00 Uhr auch Zutritt zum
Museum des Schmerzes & der Liebe.
Bis 25 Jahre Jahre freier Eintritt
(nur mit Ticket und gültigem Ausweis).

01.10.2025
19:00–20:30UHR

“Ein Abend über Träume, Wünsche und deine Zukunft”

Erwachsenwerden heißt oft: viele Fragen, wenig klare Antworten.

Was macht dir Angst, wenn du an deine Zukunft denkst? Was wünschst du dir für dein Leben? Und wie stellst du dir die Welt in 10, 20 oder 50 Jahren vor?

An diesem Abend geht es nicht nur um offenen Austausch, sondern auch um praktische Werkzeuge:

- wie du Ängste als Antrieb nutzen kannst
- wie du mit Unsicherheit konstruktiv umgehst
- wie du eine Vision für deine Zukunft entwickelst

Wir sprechen über Berufswünsche, Lebensentwürfe, Hoffnungen und Sorgen – und du entscheidest, wie viel du teilen möchtest.

Auch wenn du lieber zuhörst, wirst du neue Perspektiven und Inspiration mitnehmen. Ob du schon konkrete Pläne hast oder einfach neugierig bist, wohin dich dein Weg führt: Dieser Abend hilft dir, Klarheit zu gewinnen, Ideen zu sammeln und mutig in die Zukunft zu blicken.



Museum der Liebe und des Schmerzes
Alteburger Str. 11,
50678 Köln



schmerzliebemuseum@gmail.com



[schmerz_liebe_museum](https://www.instagram.com/schmerz_liebe_museum)

GESPRÄCHSKREIS FÜR ERWACHSENE KINDER UND GESCHWISTER VON PSYCHISCH ERKRANKTEN MENSCHEN



**01.10.2025
19.00-21:30UHR**

Dieser Gesprächskreis ist für erwachsene Kinder und Geschwister psychisch erkrankter Eltern. Hier wird alles besprochen, was uns bewegt und beschäftigt und was wir andere immer mal fragen wollten. Jede Person ist herzlich willkommen, auch um sich einfach nicht allein zu fühlen – ob eine Diagnose gestellt wurde oder nicht ist dabei nicht wichtig. Der Gesprächskreis wird fachtherapeutisch angeleitet und begleitet.

An wen richtet sich das Angebot?

Das Angebot richtet sich an jung und alt und alle die präventiv arbeiten möchten.



Büro von Rat und Tat e.V.
Kempener Str. 135
50733 Köln



info@rat-und-tat-koeln.de



[ratundtate.v.,Köln](https://www.instagram.com/ratundtate.v.,Köln)

REDEFINING BODIES – KREATIVWERKSTATT FÜR VIELFALT



06.10.2025
17.00–21:00UHR

Das Projekt Redefining Bodies setzt sich dafür ein, stereotype Schönheitsideale aufzubrechen und neue Perspektiven auf Körper, Identität und Vielfalt sichtbar zu machen.

Wir stellen uns die Frage: Wie sieht ein Körper aus, wenn er nicht der Norm entsprechen muss? In diesem Workshop laden wir dich ein, Schaufensterpuppen oder Barbies nach deinen Ideen umzugestalten. Ob bemalt, beklebt oder komplett neu inszeniert – hier ist Platz für deine Kreativität und deine Botschaft!



 Ehrenwerk – Erhalte, was du liebst.,
Herbrandstr. 10, 50825 Köln

 leni.j_extern@jungestadtkoeln.de

 @jungestadtkoeln

KUNSTVOLL GESUND!

Atelierabende zur Förderung der
psychischen Widerstandskraft



07-17.10.2025
17-20UHR

Kunststück Familie e.V. bietet unter Leitung erfahrener Fachkräfte mit kunsttherapeutischer und künstlerischer Qualifikation täglich wechselnde Kunstworkshops an, die seelische Gesundheit stärken. Unterschiedlichste Werkstoffe wie Ton, Papier, Kohle, Gouache, Kreide, Tusche, Tiefdruck, etc. laden zur künstlerischen Gestaltung ein. Im Fokus stehen gesunde Verhaltensweisen, Selbstfürsorge und Resilienz durch künstlerische Prozesse. Abschließende Reflexionsrunden bieten die Möglichkeit, das Erfahrene im Gruppenkontext zu teilen. Ziel ist Prävention, Information und praktische Unterstützung im Alltag. Für alle Interessierte im Alter von 17 – 107 Jahren. Begrenzte Teilnehmerzahl, darum bitte für gewünschtes Datum jeweils anmelden.

kunststück
familie e.V.



Akademie artig
Boisseréestraße 1,
50674 Köln



info@kunststueck-familie.de



@atelier_artig

REFLEXION, STRESSBEWÄLTIGUNG UND SELBSTFÜRSORGE

ein Workshop für junge Menschen



08.10.2025
17-19.30UHR

Fühlst du dich manchmal verloren, unsicher und zweifelst an dir selbst? Spürst du Druck durch Studium, Beruf oder soziale Erwartungen? Dann ist unser Workshop genau das Richtige für dich. Wir sprechen über Stressbewältigung und Selbstfürsorge. Was sind meine persönlichen Ressourcen? Wer bin ich und wer möchte ich sein? Wir geben dir praxisnahe Übungen, die du direkt in deinen Alltag integrieren kannst. In der Gruppe schaffen wir einen sicheren Raum zum Austausch, öffnen uns füreinander und entdecken neue Perspektiven.

Anmeldung per Mail an: info@efl-wuppertal.de



Kath. Ehe-Familien- und
Lebensberatung Köln

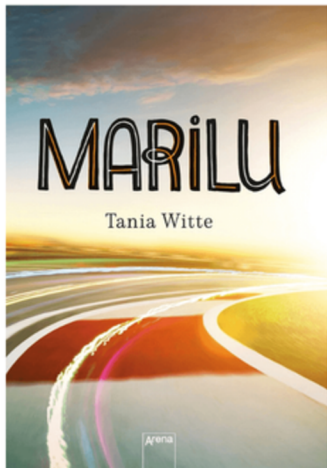
Krebsgasse 5-11, Köln, 50667



info@efl-wuppertal.de

EFL Beratungsstelle Köln

TANIA WITTE: MARILU LESUNG



**08.10.2025
18-19UHR**

Eine tödliche Deadline, ein Wettlauf der Emotionen und eine Liebeserklärung an das Leben.

Tania Witte hat im Frühjahr 2025 den Preis der Jungen Literaturhäuser gewonnen und spricht mit Jugendlichen über ihr emotionales Buch, über die Kunst, das Leben zu lieben, wenn es am schwierigsten ist und was Schreiben für sie ausmacht. Ein Roadtrip, der alle atemlos zurücklässt:

„Wenn ich ES jemals tue, geb ich dir die Kette zurück, Elli“, hatte Marilu geschworen.

Zwei Jahre später freut sich Elli auf ihren Schulabschluss und hat sowohl Marilu als auch den Schwur vergessen. Doch dann findet sie die Kette in der Post. Der beiliegende Brief ist ein Hilferuf – und der Startschuss zu einem Wettlauf gegen die Zeit.

Denn allen wird klar: Marilu testet das Leben. Und Elli muss dafür sorgen, dass das Leben diesen Test besteht.

Die Lesung richtet sich vor allem an Jugendliche und junge Erwachsene



junges Literaturhaus
Großer Griechenmarkt 39
50676 Köln



dettmann@literaturhaus-koeln.de



@literaturhauskoeln

BRIEFE, DIE NIE ANKAMEN – UND EINER, DER ES NOCH WIRD

Briefe

die nie ankamen -
und einer, der es noch wird

Briefe an Gestern und Morgen:
Unsagbares teilen und dein
Zukunfts-Ich entdecken.

Mittwoch, 08. Oktober 2025
19:00 – 20:30 Uhr



Das Museum des
Schmerzes und der Liebe
Alteburger Str. 11, 50678 Köln



ab 17 Uhr hast du auch Zutritt zum
Museum des Schmerzes & der Liebe.

Bis 25 Jahre Jahre freier Eintritt
(nur mit Anmeldung und gültigem Ausweis).

08.10.2025
19:00-20:30UHR

“Ein Abend für das Ungesagte – und für deine Zukunft”

Manchmal gibt es Dinge, die wir nie laut gesagt haben: Gedanken, die zu schwer, zu persönlich oder einfach zu verrückt waren, um sie loszuschicken. Gemeinsam reden wir darüber, warum manche Worte steckenbleiben, wie es sich anfühlt, Dinge für sich zu behalten – und was in uns vorgeht, besonders in dieser Zeit des Erwachsenwerdens.

Im ersten Teil kannst du einen Brief verfassen, der nie angekommen ist – an eine Person, eine Erinnerung oder sogar an dich selbst. Du entscheidest, ob du ihn vorliest oder für dich behältst.

Danach schauen wir nach vorn: Du schreibst einen Brief an dein Zukunfts-Ich. In 5, 10 oder 20 Jahren wird er ein Zeitfenster zurück zu dem Menschen sein, der du heute bist – mit all deinen Hoffnungen, Fragen und vielleicht auch ein paar verrückten Plänen.

Ob du schon immer gerne geschrieben hast oder einfach neugierig bist: Du musst nichts „Können“ mitbringen, nur dich selbst. Wir sorgen für Papier, Stifte und eine Atmosphäre, in der alles gesagt (oder auch nicht gesagt) werden darf.



Museum der Liebe und des Schmerzes
Alteburger Str. 11,
50678 Köln



schmerzliebemuseum@gmail.com



[schmerz_liebe_museum](https://www.instagram.com/schmerz_liebe_museum)

ÄNGSTE VERSTEHEN – TIPPS & TRICKS ZUM UMGANG



09.10.2025

Habt ihr manchmal Herzklopfen vor Prüfungen, grübelt über alles Mögliche oder habt das Gefühl, dass euch Ängste blockieren?

In unserem 2-stündigem Workshop „Ängste verstehen – Tipps & Tricks zum Umgang“ im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit schauen wir gemeinsam mit Schüler*innen des Berufskollegs Humboldtstraße darauf, was hinter Ängsten stecken kann und was ihr tun könnt, wenn sie zu groß werden.

Wir probieren einfache Techniken aus, tauschen uns in lockerer Runde aus und ihr nehmt praktische Tools mit, die euch im Alltag helfen können.



BKH Köln
Humboldtstr. 41 ·
50676 Köln



www.stadt-koeln.de/service/adressen/schulp-sychologischer-dienst

NÄCHSTER HALT: ZUVERSICHT



09.10.2025
17-19UHR

Die Beratungsstelle Proberaum Bayenthal (für junge Erwachsene zwischen 17 und 27 Jahren in einer psychischen Krise) öffnet ihre Türen und lädt zu einem entspannten Abend mit Lesungen und Musik (Singer-Songwriter) ein. Dabei geht es auch darum, was in herausfordernden, krisenhaften Zeiten Halt und Zuversicht geben kann.

Inhalt:

- offener und lockerer Austausch
- Musik und Lesungen
- angenehme Atmosphäre

Für wen ist der Workshop?

Der Workshop richtet sich an Betroffene, aber auch für Menschen die präventiv arbeiten möchten, im Alter zwischen 17-27 Jahre



Proberaum Bayenthal
Mathiaskirchplatz 5,
50968 Köln



info@agp-koeln.de



alexianer_koeln

MIDISSAGE: LESUNG MIT MUSIK

IM RAHMEN DER AUSSTELLUNG

“UNSICHTBAR VERBUNDEN”

ALLES
GUT*
*WAR GELOGEN

10.10.2025
18-20 UHR

Junge Menschen, die psychisch erkrankte Menschen in ihrem Umfeld haben, teilen im Rahmen dieser Midissage persönliche Texte und Kunstwerke und öffnen so einen einfühlsamen Blick auf ihre oftmals unsichtbaren Herausforderungen. Zwei Autor*innen lesen live zum Thema „Angehörigkeit“, begleitet von musikalischen Pausen, einer thematischen Einführung durch die Veranstaltenden – sowie kostenfreien Snacks und Getränken.

UNSICHTBAR
VERBUNDEN



VHS-Studienhaus am Neumarkt, 3. OG
Cäcilienstraße 35
50667 Köln



www.bapk.de



@familienselbsthilfe_

BE YOURSELF | WORKSHOP

#SELBSTBEWUSST #MUTIG #AUTHENTISCH



10.10.2025
15-18 UHR

Wer bin ich eigentlich? Was macht mich besonders? Und wie zeige ich mich mutig der Welt?

Wenn dir diese oder ähnliche Fragen bekannt vorkommen, bist du hier genau richtig – du bist nicht allein.

In einer kleinen Gruppe von maximal 12 Leuten gehen wir an diesem Nachmittag auf eine Reise nach Innen.

Mit coolen Übungen und achtsamen Tools stärken wir dein Selbstbewusstsein. Verabschiede dich von alten Glaubenssätzen und begrüße deine neu gewonnene Selbstsicherheit.

Damit du der Welt endlich zeigen kannst, wer du wirklich bist!

Für alle zwischen 17 und 27 Jahren.

Melde dich an unter: hello@beyouman.de

Wir freuen uns auf Dich!

be youman®



be youman | Raum für Beziehungskram
Hansemannstraße 17-21
50823 Köln



hello@beyouman.de



[@beyouman.de](https://www.instagram.com/beyouman.de)

WOHL- UND SICHERFÜHLEN AUF GROSSVERANSTALTUNGEN



11.10.2025
14-18 UHR

Bei Großveranstaltungen wie Film- und Musik-Festivals oder Sport-Events kommen viele Menschen zusammen. Dabei sollen alle Teilnehmenden mit Spaß dabei sein! Wie schaffen wir es, dass sich junge Menschen bei Großveranstaltungen wohl und sicherfühlen? Diese Frage wollen wir gemeinsam beantworten. Wir suchen nach euren Ideen! Alle Ideen fließen in ein Konzept, dass Veranstalter:innen zur Verfügung gestellt wird.

Benefit für euch: Ihr werdet Einblicke bekommen, wie Awareness-Konzepte entstehen, wie ihr selbst ein Awareness-Konzept erstellen könnt.

Ihr lernt neue Leute kennen. Und werdet euch im schönen jfc Medienzentrum in Nippes wohl und sicherfühlen.



jfc Medienzentrum e. V.
Seekabelstraße 4,
50733 Köln-Nippes



kilian.kuhlendahl@jfc.info



@jfc_medienzentrum

READ.WRITE.SHOW.

Read. Write. Show.

Wo deine Texte gehört werden

11.10.2025
18-20 UHR

Komm vorbei und tauche ein in eine vielstimmige Welt voller Gedanken, Gefühle und Geschichten.

Bei „Read. Write. Show.“ präsentieren junge Autor*innen im Alter von 12 bis 27 Jahren ihre eigenen Texte – laut, leise, nachdenklich, kraftvoll.

■ Dieses Mal im Fokus: Mentale Gesundheit.

Wie fühlt es sich an, wenn der Kopf zu laut wird? Was gibt Halt?

Was wird oft verschwiegen – und was muss endlich gesagt werden?

Die Teilnehmenden bringen ihre ganz persönlichen Perspektiven auf das Thema auf die Bühne.

Vertreten sind verschiedenste Genres: Poetry Slam, Lyrik, Songwriting, Kurzgeschichten und mehr. Ob gereimt oder erzählt, gesungen oder performt – jede Stimme zählt.

Der Einlass ist ab 17:30Uhr. Die Show beginnt um 18Uhr. Es wird eine Pause geben und um 20Uhr fällt dann der Vorhang.



Allerweltshaus

Geisselstrasse 3-5

Köln 50823



read.write.show@jungestadtkoeln.de



[@READ.WRITE.SHOW](https://www.instagram.com/READ.WRITE.SHOW)

SELF CARE WORKSHOP – SELBSTFÜRSORGE & MENTALE GESUNDHEIT



**14.10.2025
9-14.30UHR**

In diesem Workshop von “Kopsachen e.V.” lernt man unter anderem, die persönlichen Stressauslöser zu identifizieren, den Umgang mit den eigenen Gefühlen sowie erte Hilfe bei psychischen Herausforderungen

Inhalt:

- persönliche Stressoren kennenlernen
- offener Austausch
- Bewältigungsstrategien kennenlernen

Für wen ist der Workshop?

Der Workshop richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene

Anmeldung gerne per Mail oder Insta DM



Kinder- und Jugendbüro der Stadt
Köln, Alter Markt 62-64, 50667 Köln

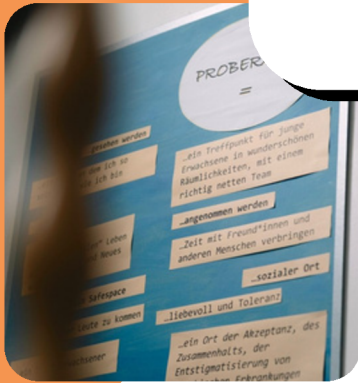


koeln@kopsachen.org



[_Kopfsachen](https://www.instagram.com/_Kopfsachen)

HALT UND ZUVERSICHT IN PSYCHISCHEN KRISEN



14.10.2025
17-20UHR

Die Beratungsstelle Proberaum Deutz (für junge Erwachsene zwischen 17 und 27 Jahren in einer psychischen Krise) öffnet Ihre Türen und lädt dazu ein, das Angebot einfach mal näher kennenzulernen. Wir möchten ein paar Impulse zum Thema „*eigene Ressourcen/ was gibt mir Zuversicht in herausfordernden Zeiten?*“ mitgeben und haben passende, unterschiedliche Stationen vorbereitet, die im eigenen Tempo durchlaufen werden können.

Inhalt:

- kennenlernen der eigenen Ressourcen
- offenes Mitmachangebot
- offener Austausch

Der Workshop richtet sich an Betroffene, oder präventiv arbeitende Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 17 bis 27 Jahre

Anmeldung per Mail oder Insta DM



Siegburger Straße 233, 50679 Köln



info@agp-koeln.de



alexianer_koeln

FILMVORFÜHRUNG: EXPEDITION DEPRESSION



15.10.2025
18.00-21:00UHR

Wir sind mit unserem Bus auf Tour, um den Film Expedition Depression zu zeigen – ein berührendes Roadmovie über junge Menschen und ihren Umgang mit Depressionen. Das Roadmovie wurde bereits über 150-mal im Kino gezeigt – plus zahlreiche weitere Male in Schulen, Kliniken, Unternehmen und Selbsthilfegruppen.

Im Anschluss an die Filmvorführung könnt ihr euch mit euren Fragen an ein ExpertInnen-Team wenden.

Link zur Voranmeldung: <https://rh.aok-events.de/?logincode=YTFH7HCZ3>



Lindentheater
Lindenstr. 16,
50226 Frechen



<https://depressionsliga.de/projekte/expedition-depression/>

QUARTERLIFE CRISIS VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN



17.10.2025
16-17.30 UHR

In der Vielfalt der Lebensmöglichkeiten eigene Entscheidungen selbstbewusst zu treffen, ist auf dem Weg des Erwachsenwerdens nicht immer einfach.

Fühlst du dich manchmal orientierungslos, überfordert oder unsicher, wohin dein Leben gerade steuert? Dann bist du nicht allein. In diesem interaktiven Workshop beschäftigen wir uns mit der sogenannten „Quarterlife Crisis“ – einer Phase der Selbstzweifel und Neuorientierung, die viele junge Erwachsene betrifft.

Inhalte:

- Was ist eine Quarterlife Crisis – und warum betrifft sie so viele?
- Wo stehe ich aktuell im Leben?
- Praktische Tools zur Selbstreflexion
- Austausch mit anderen in ähnlichen Lebensphasen
- Erste Schritte zur Veränderung

**Ein Workshop für junge Erwachsene bis 35 Jahre.
Anmeldung per Mail oder Insta DM.**



Kinder- und Jugendbüro
Alter Markt 62
50667 Köln



info@quarterlife-coaching.de



[@QUARTERLIFE_COACHING](https://www.instagram.com/QUARTERLIFE_COACHING)

ICH, SAMSA. VON DER ERLÖSUNG AUS DEM FALSCHEN LEBEN

**19.10.2025
18UHR**

**26.11.2025
20UHR**



ICH, SAMSA ist ein eindringlicher Monolog über Verwandlung, Identität und seelische Krisen – erzählt aus der Perspektive von Gregor Samsa, bekannt aus Kafkas Erzählung. Ergänzt wird die Inszenierung durch persönliche Geschichten junger Menschen aus Köln, die sich fragen: Was tun, wenn der eigene Körper streikt und das Leben nicht mehr passt? Im Zentrum steht die Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit und der Suche nach dem „richtigen“ Leben.

Die Premiere findet im Rahmen der Köln/Bonner Woche für seelische Gesundheit statt. Eine Produktion von The Beautiful Minds, einem Theaterkollektiv aus Bonn, das mit jungen Erwachsenen partizipativ und biografisch arbeitet – immer mit dem Ziel, persönliche Erfahrungen sichtbar zu machen und Selbstwirksamkeit zu stärken.



Theater der Keller, in der Tanzfaktor
Siegburger Str. 233w, Köln, 50679



<https://theater-der-keller.de/programm/>



@theaterderkeller

DIESE UND WEITERE JUNGE VERANSTALTUNGEN ZU MENTALER GESUNDHEIT FINDEST DU AUF DER SEITE DER

8. KölnBonner Woche für 
Seelische Gesundheit



Wir sind eine Gruppe junger Leute aus Köln, die sich für mentale Gesundheit starkmacht. Wir wollen, dass Menschen mit der gleichen Selbstverständlichkeit über mentale Gesundheit, Therapie und Selbstentwicklung sprechen dürfen, mit der auch über körperliche Gesundheit gesprochen wird.

Dafür entwickeln wir Veranstaltungsformate, die wirklich spannend sind und sich explizit an den Themen und der Lebenswelt von 16-27-jährigen orientieren.

Willst du mitmachen? Wir freuen uns immer auf neue Mitstreiter:innen in unserer Sache. Du brauchst keine Vorkenntnisse oder bestimmte Erfahrungen — wir freuen uns auf Dich!

 01575-5804217