



# Initiative: Mental Health City

**gemeinsam durch und stärker aus der Krise.**

16.04.2021

Willkommen zur Pressekonferenz.

**Vielleicht erinnern Sie  
sich noch ...**

# Erinnern Sie sich noch ...



## Corona-Beatmungsstation...

# Erinnern Sie sich noch ...



# Saarbrücken setzt Regeln durch.

# Erinnern Sie sich noch ...



## Saarbrücken verteilt Masken an alle...

# Erinnern Sie sich noch ...



**Saarbrücken tritt für offene Grenzen ein,  
hilft Menschen aus Frankreich.**

# Erinnern Sie sich noch ...



## Saarbrücken baut Infrastruktur auf.

# Erinnern Sie sich noch ...

Für Saarbringer!



Saarbrücken.  
Gemeinsam. Stark.

[www.liefern.saarbruecken.de](http://www.liefern.saarbruecken.de)



Saarbrücken.  
Gemeinsam. Stark.

# HILFE SUCHEN & ANBIETEN

Netzwerke · Nachbarschaftshilfen · Initiativen

Ein Angebot von Bürgern für Bürger.

# Saarbrücken hält zusammen ...

# Erinnern Sie sich noch ...



## Hilft unbürokratisch Gastronomen und Schaustellern

Titel der Präsentation / Datum / Verfasser

Der Oberbürgermeister

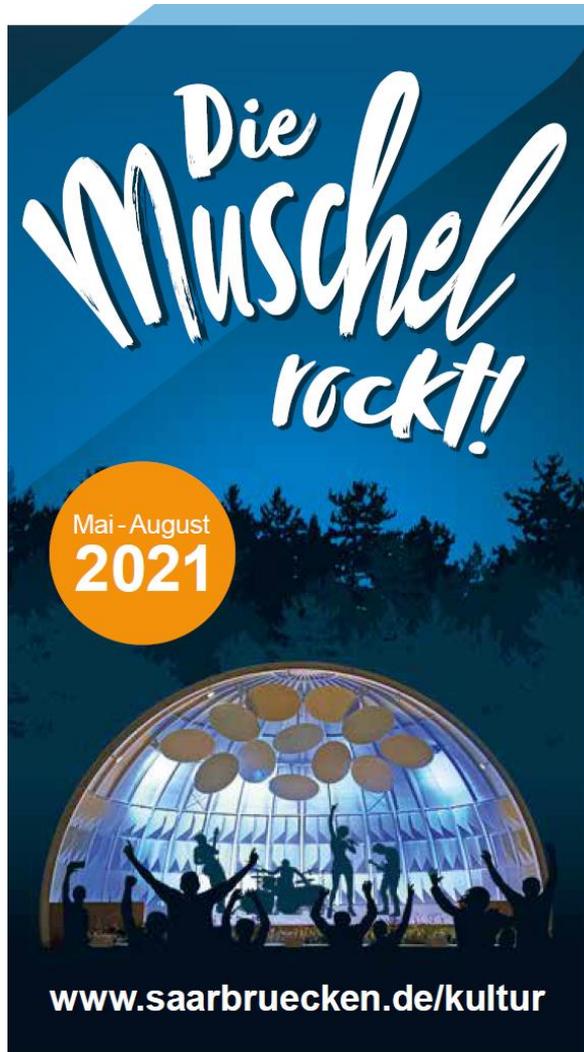
**SAAR  
BRÜ  
CKEN**

# Erinnern Sie sich noch ...



# Saarbrücken stemmt sich gegen die Krise

# Erinnern Sie sich noch ...



## hilft Künstlern durch Geld Und Auftritte...

# Erinnern Sie sich noch ...



# Saarbrücken lädt ein ...



# Erinnern Sie sich noch ...



## Saarbrücken wird Sommerstadt Nr. 1

# Erinnern Sie sich noch ...



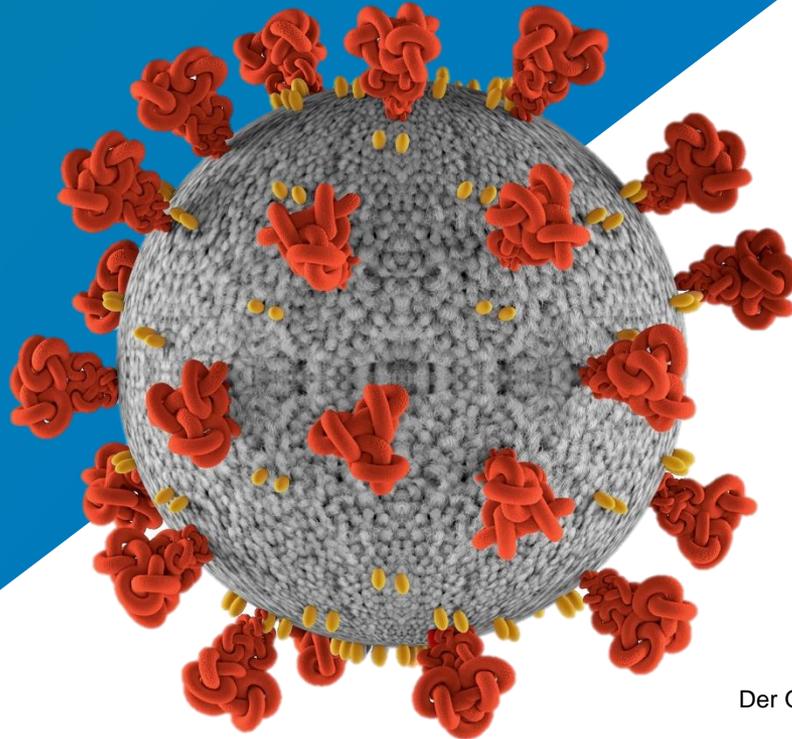
## Saarbrücken wird zur Weihnachtsstadt.

**Es kommt auch auf die  
Perspektive an.**

„Weder eine einzige  
Gemeinschaft noch eine einzelne  
Person sind von der Pandemie  
verschont geblieben.“

Dr. Hans Henri P. Kluge

WHO-Regionaldirektor für Europa



Der Oberbürgermeister

Landeshauptstadt  
**SAAR  
BRÜ  
CKEN**

# Einflüsse auf die mentale Gesundheit

**Angst, Sorgen und Stress** sind normale Reaktionen auf Bedrohungen. Zu der Angst, sich bei einer Pandemie wie COVID-19 mit dem Virus zu infizieren, kommen die **erheblichen Veränderungen in unserem täglichen Leben** hinzu.

Angesichts zunehmender Belastungen insbesondere in der veränderten Arbeitswelt durch **Homeoffice, Kurzarbeit und Arbeitslosigkeit**, angesichts von **Homeschooling** und des **mangelnden physischen Kontakts** mit anderen Familienmitgliedern, Freundinnen und Kollegen ist es wichtig, dass wir uns verstärkt sowohl um unsere **physische als auch um unsere mentale Gesundheit** kümmern.

# Einflüsse auf die mentale Gesundheit

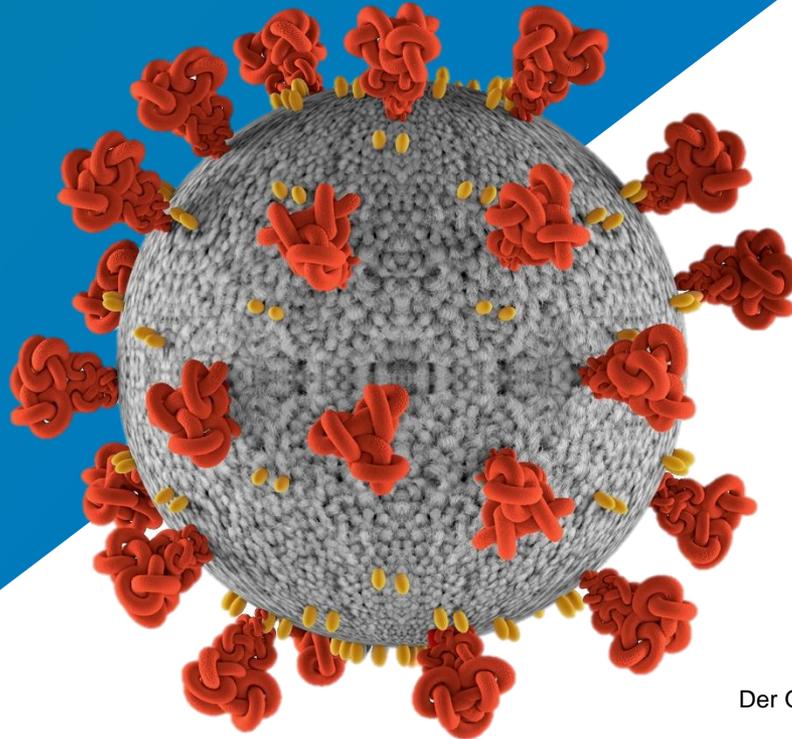
Auch wenn die Menschen spüren, dass mit dem Impfstoff **ein Ende der Pandemie** in Sicht ist, sind angesichts der **neuen Bedrohung und der Lage wieder** restriktivere Maßnahmen in Kraft getreten. Die **andauernde Diskussion** um die Wirksamkeit, Verfügbarkeit und mögliche Nebenwirkungen der Impfstoffe erzeugt permanent Unsicherheit.

**Dies führt zu Zermürbung,  
Verwirrung, Corona-Müdigkeit  
und Spannungen.**

“Schlechte psychische  
Gesundheit ist zu einer  
Parallelpandemie  
geworden.“

Dr. Hans Henri P. Kluge

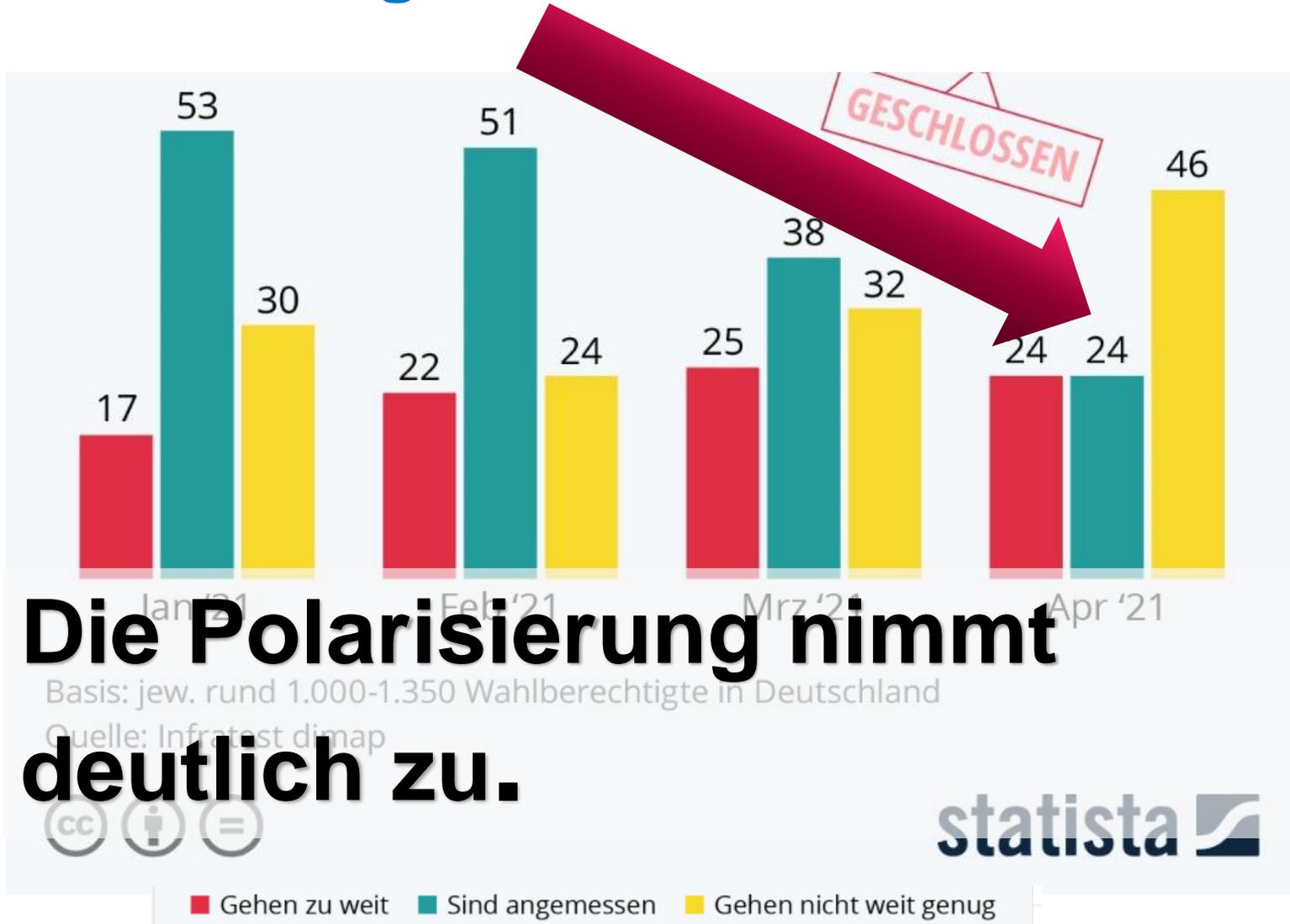
WHO-Regionaldirektor für Europa



Der Oberbürgermeister

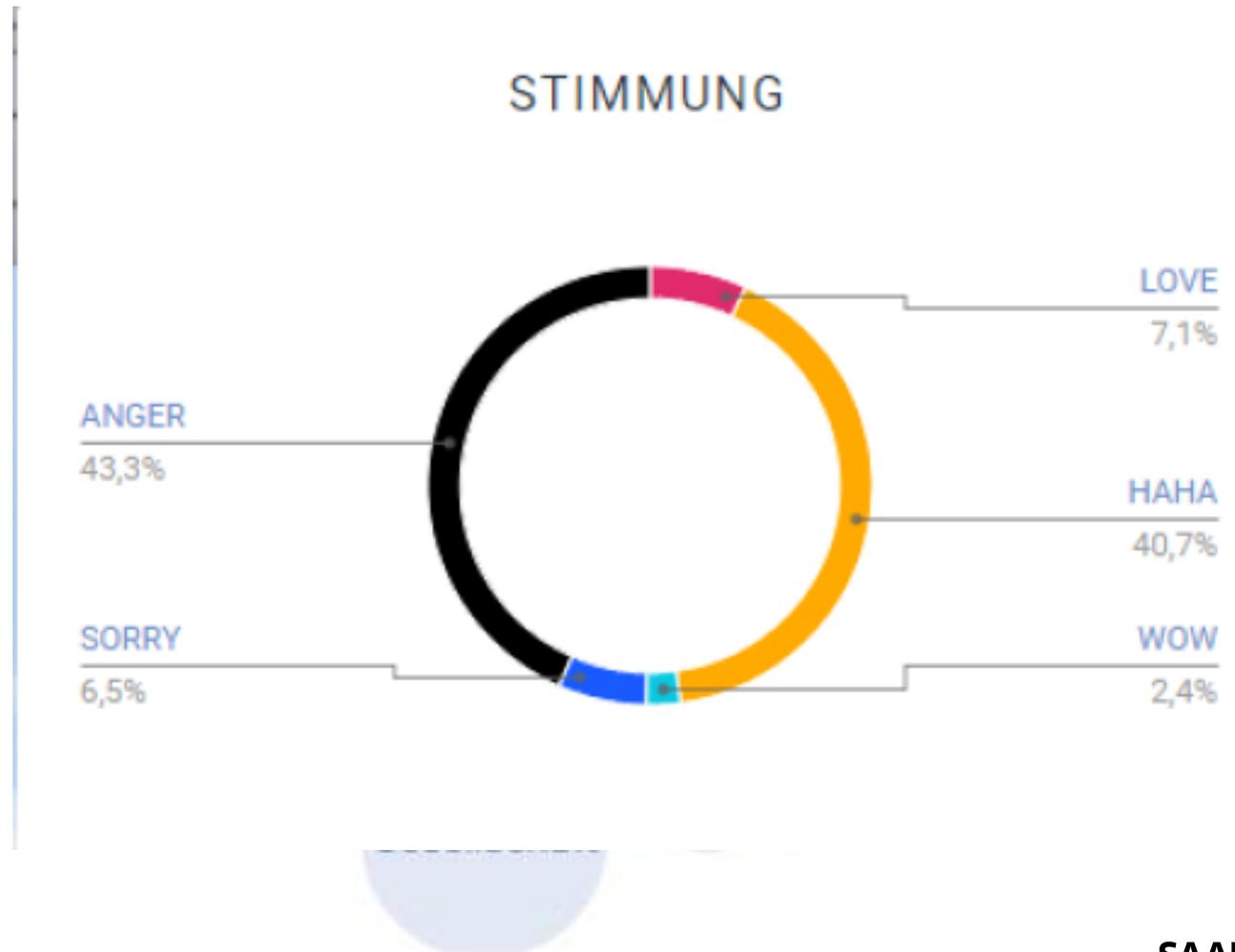
Landeshauptstadt  
**SAAR  
BRÜ  
CKEN**

# Entwicklung Zufriedenheit



# Stimmungsbild Bundesregierung/Länder

- Facebook
- Bremen.de
- Bundesministerium der Justi..
- Bundesministerium für Arbei..
- Bundesministerium für Bildu...
- Bundesministerium für Famil.
- Bundesministerium für Gesu..
- Bundesministerium für Verke.
- Bundesministerium für Wirts..
- Bundesministerium für wirts...
- Bundesregierung
- Bundesumweltministerium
- Freistaat Thüringen
- Hamburg – meine Stadt
- Hamburger Senat
- Hessen.de
- Landtag Mecklenburg-Vorpo...
- Niedersachsen
- Rheinland-Pfalz
- Saarland.de
- Sachsen-Anhalt.de
- Sachsen.de
- Schleswig-Holstein.de

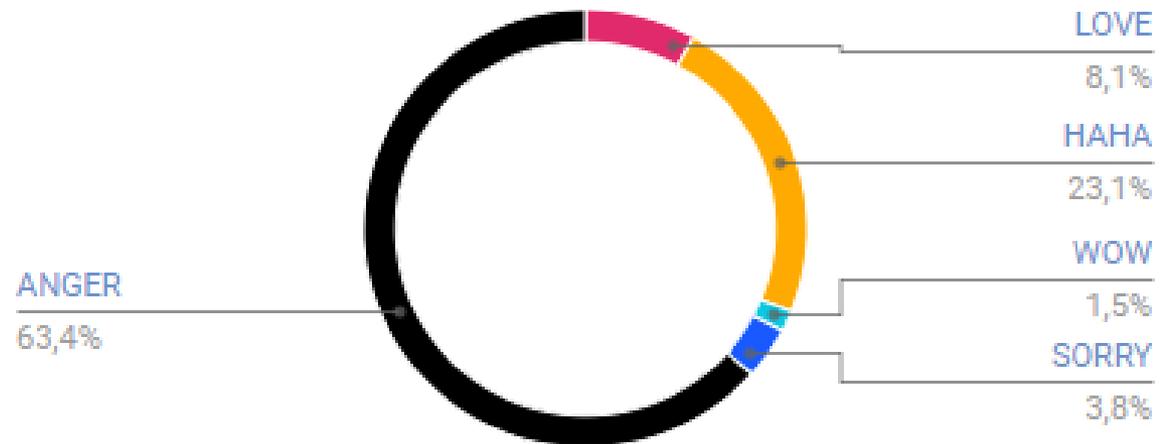


# Stimmungsbild Bundesregierung/Länder

Facebook

- Andreas Bovenschulte
- Andreas Scheuer
- Annegret Kramp-Karrenbau..
- Armin Laschet
- Belit Onay
- Bodo Ramelow
- Christine Lambrecht
- Der Regierende Bürgermei...
- Dieter Reiter
- Dirk Hilbert
- Dr. Gerd Müller, MdB
- Dr. Rico Badenschier - Ober..
- Franziska Giffey
- Heiko Maas
- Helge Braun
- Hubertus Heil
- Jens Spahn

## STIMMUNG



# Aktuelle Herausforderungen



# Aktuelle Herausforderungen

Nachrichten >



## Mahnwache und Kundgebung für Lockdown in Saarbrücken

Mit Informationen von Markus Person

10.04.2021 | 21:37 Uhr

Vorlesen

In der Saarbrücker Innenstadt haben am Samstagnachmittag rund 100 Aktivisten friedlich für strengere Corona-Maßnahmen demonstriert. Dazu aufgerufen hatte das „Bündnis Corona solidarisch lösen - Zero Covid Saar“. Die Demonstranten forderten einen dreiwöchigen konsequenten Lockdown. An der Goldenen Bremm demonstrierten erneut Grenzpläner gegen die Testpflicht.



A large, light blue, curved shape that starts from the top left and extends towards the top right, partially overlapping the text area.

# **Ausgangssperre Erneuter harter Lockdown Reisebeschränkungen**

**Prognose:  
Die 3. Welle wird  
weitere massive  
Auswirkungen auf die  
mentale Gesundheit  
haben.**

**Risiko:  
Feindliche Stimmung kann  
von politisch extremen  
Kräften aufgegriffen und  
verstärkt werden.**

**Gefahren für die öffentliche  
Ordnung.**

# Wer ist anfällig oder Treiber?

- **Der ungeschützte Vulnerable\***: Hat real Angst. Nichthandeln als persönlicher Angriff auf das eigene Leben. Ihr schützt uns nicht – ich müsste schon längst geimpft sein.



- **#NoCovid-Typ\***: Motiv: - zumindest auch - Instrumentalisierung der Maßnahmen für andere politische Ziele (Klimawandel). Wissenschaft als Wächter über die Politik. Gefahr: Entdemokratisierung.



- **Ich-bin-der-bessere-Krisenmanager-Typ\***:  
Motiv: Selbstdarstellung

Für beide gilt:

Aussagen: zu wenig Einschränkungen vergrößert das Problem.

Es kommt die nächste Welle - Wir müssten radikal alles zu machen.

Wirtschaft wird höherer Stellenwert als Leben eingeräumt.

Anprangern des Versagens des Staats beim Schutz der Gesundheit (zu spät, zu langsam, zu wenig entschlossen)



Der Oberbürgermeister

# Wer ist anfällig oder Treiber?

- **Der „Es reicht“-Typ Wirtschaft\*:**  
Erosion des volkswirtschaftlichen Fundaments / eigene Existenz gefährdet / Suizidgefahr.
- **Der „Es reicht“-Typ Recht\*:**  
Systematischer Verfassungsbruch durch Grundrechts-einschränkungen und der Entscheidungsstrukturen.
- **Der rücksichtslose Individualist\*:**  
Mein Leben gehört mir. Maßnahmen sind Angriff gegen die man sich wehren muss. Will auch an Corona sterben dürfen.



# Wer ist anfällig oder Treiber?

- **Der Enttäuschte / Verwirrte\***: hat das Vertrauen verloren (Am Anfang hieß es doch ... Masken wirken nicht.)
- **Politisch motivierter Staatskritiker\***: Fundamentale Kritik an Staat, dessen Repräsentanten bei der Vorbereitung auf und die Bekämpfung der Pandemie (Masken, Testen, Impfen, Luftreiniger ...) ggf. vermengt mit Reichsbürgeransichten
- **Querdenker\*** (Grundsätzliche Zweifel an Pandemiegeschehen als natürliches Phänomen / Zweifel an Gefährlichkeit des Virus)





Schirmherr Ministerpräsident  
Tobias Hans

**Die zunehmende mentale Belastung  
der Gesellschaft muss aufgefangen  
werden. In einer Phase der  
gesellschaftlichen Unsicherheit ist  
dies ein wichtiger Beitrag zur  
Stabilisierung des Systems.**

# Empfehlungen der WHO



**Think local.** Reach out to civil society groups and ask them to find creative ways of motivating their members and peers.



**In every workplace, school, university, youth club and more, talk to users.** Ask them how they would like to implement recommended behaviours. Ask them what support they need from you.



**Understand which measures may be unbearable in the long term.** Amend or balance such restrictions with other measures (economic, social, psychological), taking into account the epidemiological risk.



**Understand which measures may be unbearable in the long term.** Amend or balance such restrictions with other measures (economic, social, psychological), taking into account the epidemiological risk.



**Conduct regular qualitative and quantitative population studies.** Take the findings seriously. Use them to inform action.



**Be clear, precise and predictable.** Use simple and digestible infographics as an effective way of communicating restrictions and risks – and how they are related.



**Appeal to people rather than blame, scare or threaten them.** Recognize that everyone is contributing.



**Tailor communication to specific groups** that experience demotivation. Test messages and visuals with sample populations before launching them.

# Empfehlung der WHO:

## Aufbau von Strukturen und Hilfsangeboten für:

- Gesundheitspersonal
- Manager von Gesundheitseinrichtungen
- Menschen, die sich um Kinder kümmern
- ältere Erwachsene
- Kinder und Jugendliche
- einsame Menschen
- Menschen mit Belastungen im Allgemeinen

Dies ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Die Kommunen können hierzu einen Beitrag leisten.

# Was kann eine Stadt zur Stärkung der Gesundheit tun?

# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für eigene Beschäftigte

- › **Mitarbeiter\* und Führungskräfte über Herausforderungen informieren**
- › **Persönliche Weiterentwicklung**  
(z.B. Themen Coaching, Resilienz, Dankbarkeit, Selbstfürsorge)
- › **Ausgleich schaffen**  
(z.B. Online / Sport, Yoga, gemeins. Musizieren, etc.)

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Information zu Selbsthilfe

- › Informationen
- › Umgang und Freizeitgestaltung in der Familie
- › **Physische Aktivität**
- › **Kreative Arbeit**
- › Entspannung

### Angeleitete Angebote

- › Zeit schenken
- › Info zu andere Gesprächsangebote
- › **persönliche Weiterentwicklung**
- › **Kreative Angebote**
- › **Physische Aktivität**
- › Entspannung

### Impulse und Perspektiven

- › **Zukunftsthemen**
  - Resilienz
  - Restart
  - **Stärkung**
  - Vision
- › **Zukunftsimpulse**

# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für eigene Beschäftigte

- › Mitarbeiter\* und Führungskräfte über Herausforderungen informieren
- › Persönliches Wachstum (z.B. Themen Coaching, Achtsamkeit, Resilienz, Dankbarkeit, Selbstfürsorge)
- › Ausgleich schaffen (z.B. Online / Sport, Yoga, gemeins. Musizieren, etc.)



Anwendungen Verwa

MitarbeiterPortal > Stadtprojek  
Gesundheit



werden, es kommt zudem

Die vielen Veränderungen auch aufgrund der Dauer (auf das soziale Miteinander mehr.

Darum bietet die Landesh neue Online-Programm a

Konkret werden mehrere I ([barbara.heydt@saarbrue](mailto:barbara.heydt@saarbrue)) E-Mail anmelden können.

Die Teilnahme ist selbstve Vorträge werden analog d Kurse finden außerhalb de Stunde Zeitgutschrift gewä zu einem Angebot anmeld sich hierfür bereits vormer berücksichtigt.

Für folgende Kurse kön

Online-Workshop zu  
reduction) Stärkung



danach 6 Folge  
Themenschw  
freitags von 1

Online-Vortrag „Auf dem Weg statt auf der Strecke bleiben – auch in herausfordernden Zeiten – So stärken Sie Ihre Widerstandskräfte“

- o Referentin: Frau Cornelia Schneider (Gesellschaft für Gesundheitspflege und Weiterbildung (GGW))
- o Zeit: Mittwoch, 31.03.2021, 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr, Anzahl Teilnehmer\*innen: offen
- o Ziele:
  - Eigene Ressourcen erkennen, aktiv nutzen und stärken
  - Seelische und körperliche Widerstandskraft entwickeln



Nach dem V  
sich gesond  
daher nur zi

Online-Fitness Angebot

- o Referent\*innen des Fitness Loft Saarbrücken
- o Zeit: Immer donnerstags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr ab dem 18.03.2021, 10 Termine  
Anzahl Teilnehmer\*innen: offen
- o Abwechselnde Online-Workouts zu den Themen Cardiotraining, Krafttraining, funktionelles Training, motorisches Training, Pilates und Faszientraining



**F FITNESS LOFT**  
bewegt dich.



Online-Yoç

- o Referentinnen (Yoga) und Berater der externen **Betrieblichen Sozialberatung** unter der Nummer 0173-6580413 oder 0173-6580414 zur Verfügung. Dort ist eine kostenlose telefonische Beratung, auch bei seelischen Belastungen, privaten Krisensituationen und weiteren Problemlagen möglich.
- o Zeit: ab dem 18.03.2021  
ma: Wir würden uns sehr freuen, wenn Ihnen unser neues Programm zusagen würde.
- o Yoga: Herzliche Grüße  
Ate: Uwe Conradt  
Alle: Oberbürgermeister  
Bür:

# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Maßnahmen und Informationen zu Corona

### Informationen zur Selbsthilfe

- › Umgang und Freizeitgestaltung in der Familie
- › Physische Aktivität
- › Kreative Arbeit
- › Entspannung

For any initiative, policy or communication aiming to maintain and reinvigorate public support for protective behaviours, we propose five cross-cutting principles.



**Be transparent** by sharing reasons behind restrictions and any changes made to them, and by acknowledging the limits of science and government.



**Strive for the highest possible level of fairness** in recommendations and restrictions.



**Be as consistent as possible** in messages and actions, and avoid conflicting measures.



**Coordinate to avoid mixed messages** across experts and spokespeople.



**Strive for predictability in unpredictable circumstances**, for example, by using objective criteria for restrictions and any changes made to them.

# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Maßnahmen und Informationen zu Corona

### Informationen zur Selbsthilfe

- › Umgang und Freizeitgestaltung in der Familie
- › Physische Aktivität
- › Kreative Arbeit
- › Entspannung

**Corona-Info aktuell\*** (12. April 2021)

**BÜRGERSERVICE - ABER SICHER!**

Folgende Einrichtungen und Dienstleistungen stehen Ihnen auch während der Corona-Pandemie aktuell in Saarbrücken zur Verfügung: Bitte nutzen Sie in erster Linie Online-Angebote!

**KONTAKT-BESCHRÄNKUNGEN**

- **Veranstaltungen**, die der Unterhaltung dienen, sind im Außenbereich mit einer Teilnehmerzahl von bis zu 10 Personen pro Veranstaltungstag und -ort zulässig, sofern alle Teilnehmer\*innen einen negativen SARS-CoV-2-Test nach Maßgabe des § 5a vorlegen können. (Meldung Ortspolizeibehörde)
- **Private Zusammenkünfte** sind im Außenbereich mit einer Teilnehmerzahl von bis zu 10 Personen zulässig, sofern alle Teilnehmer\*innen einen negativen SARS-CoV-2-Test nach Maßgabe des § 5a vorlegen können. Ansammlungen mit mehr als zehn Personen sind verboten.

**ABSTANDS- UND HYGIENEREGELN**  
Bitte immer beachten:

- Maskenpflicht (OP-Masken, Masken des Standards KN95/N95 oder FFP2 oder höherer Standards bei ÖPNV, Einkauf, Gottesdienst, Krankenhäusern und Arztpraxen)
- Hygieneregeln
- Abstand 1,5 Meter

**LEGENDE**

- 🟢 Geöffnet Abstands- und Hygieneregeln, Maskenpflicht, kontrollierter Einlass
- 🟡 Geöffnet zusätzlich zu mit negativem SARS-CoV-2-Test und ggfs. vorheriger Terminvereinbarung
- 🟠 Geöffnet zusätzlich zu nur mit vorheriger Terminvereinbarung
- 🔴 Geschlossen

**FREIZEIT UND KULTUR**

- 🔴 **Hotels / Beherbergungsbetriebe / Campingplätze** (touristisch)
- 🟢 **Hoteltypischer Betrieb** (beruflich veranlasst)
- 🟡 **Spielstätten des Saarländischen Staatstheaters**
- 🟢 **Kirchen / Moscheen / Synagogen** (Gottesdienste / private Zusammenkünfte, bis max. 10 Personen)
- 🟢 **Stadtbibliothek** (Medienausleihe und -rückgabe möglich)
- 🟢 **Kultur- und Lesetreffs** (Medienausleihe und -rückgabe möglich)
- 🟡 **Stadtarchiv**
- 🟡 **Stadtgalerie**
- 🟡 **Museen**
- 🔴 **Kleines Theater**
- 🟡 **Kinos** (in SB derzeit geschlossen)
- 🟢 **Wildpark**
- 🟢 **Spielplätze**
- 🟢 **Parkanlagen / Grünflächen**
- 🟢 **Sport auf Plätzen** (kontaktfrei)
- 🟡 **Sport in Hallen und auf Plätzen** (Kontaktsport)
- 🔴 **Schwimm-/Spaßbäder / Saunen**
- 🔴 **Fitnessstudios / Tanzschulen**
- 🔴 **Clubs / Diskotheken**

**GESUNDHEIT**

- 🟡 **Krankenhäuser** (individuelle Regelungen siehe Internetseite der einzelnen Krankenhäuser)
- 🟢 **Ärzte / Apotheken / Drogerien**
- 🟡 **Friseure / körpernahe Dienstleistung**

**VERSORGUNG UND MOBILITÄT**

- 🟢 **Wochenmärkte**
- 🟢 **Einzelhandel** (Geschäfte des täglichen Bedarfs wie z.B. Supermärkte)
- 🟡 **Ladengeschäfte** des Einzelhandels und Ladenlokale
- 🟡 **Gastronomie** (nur Außengastronomie, Abholung und -lieferung möglich, z.B. www.liefern.saarbruecken.de)
- 🟢 **Bus und Bahnen** (inkl. Haltestellenbereich) / Bahnhöfe / Flughäfen
- 🟢 **Bank / Post**

**STADTVERWALTUNG**

- 🟡 **Bürgerämter** City / West / Dudweiler / Halberg www.saarbruecken.de/terminebuchen
- 🟢 **Rathaus-Info** telef. Auskunft unter 0681-9050 oder 115 (Kurzwahl)
- 🟡 **Standesamt**
- 🟢 **ZKE-Wertstoffhöfe/-inseln** Dudweiler, Am Holzbrunnen, Wiesenstraße (Malstatt), Friedhofsweg (Gersweiler), Kurt-Schumacher-Str. (Brebach)
- 🟢 **Friedhöfe** (gesonderte Regelungen für Bestattungen)
- 🟢 **Musikschule** (im ausgewählten Einzelunterricht, weitere Regelungen für Gruppen)
- 🟡 **Untere Bauaufsicht** (Bauberatung)
- 🟡 **Ordnungsamt**
- 🟡 **Amt für Gesundheit, Prävention und Soziales**
- 🟡 **Amt für Stadtgrün und Friedhöfe**
- 🟡 **Stadtkasse / Stadtsteueramt / Gewerbanmeldestelle**

**Saarbrücken. Gemeinsam. Stark.**

\*Aktuelle Verordnung zur Bekämpfung der Corona-Pandemie vom 06.03.2021 corona.saarland.de (Inhalte der Verordnung hier in verkürzter Form dargestellt)

Weitere Informationen: [www.saarbruecken.de/corona](http://www.saarbruecken.de/corona)

**SAARBRÜCKEN**  
Der Oberbürgermeister



SAARBRÜCKEN auf dieser Seite suchen

RATHAUS WIRTSCHAFT [LEBEN IN SAARBRÜCKEN](#)

Landeshauptstadt Saarbrücken - Leben in Saarbrücken - Gesundheit und Sicherheit - Informationen zum Coronavirus

SEITE TEILEN



» leicht

## INFORMATIONEN ZUM CORONAVIRUS

Aktuelle Lageberichte, Hygienetipps und weitere Informationen finden Sie auf den folgenden Seiten.



### AKTUELLE REGELN

Aktuelle Regeln zur Bekämpfung der Corona-Pandemie ab 8. März auf einen Blick. Zum Beispiel: Abstandsregeln, Kontaktbeschränkung oder Maskenpflicht - auf Basis der Rechtsverordnung der saarländischen Landesregierung.

[Aktuelle Regeln](#)



Oberbürgermeister Uwe Conradt - L145

### EINREISE AUS FRANKREICH

OB Conradt fordert reduzierte Testfrequenz und Wiederaufnahme des grenzüberschreitenden ÖPNV.

[Einreiseregulungen](#)



John Blythe - L145

### TESTZENTREN

Überblick über Testmöglichkeiten in der Landeshauptstadt

[Testzentren](#)



John Blythe - L145

STADTVERWALTUNG



John Blythe - L145

ORTSPOLIZEI



John Blythe - L145

IMPFFZENTRUM

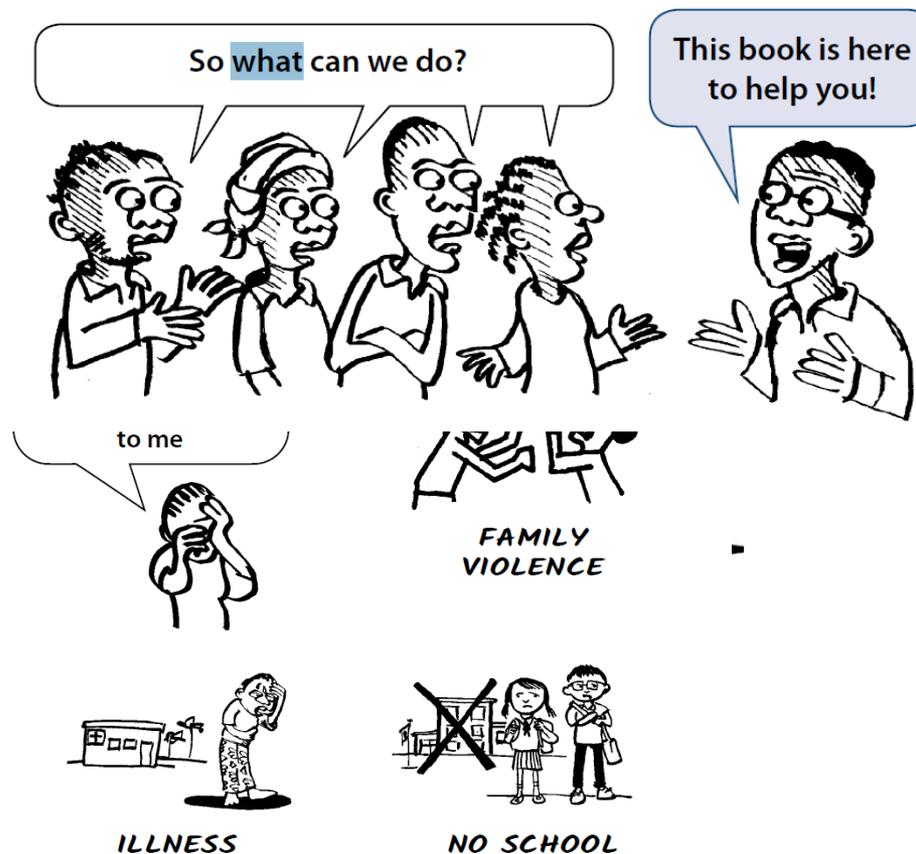
# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Maßnahmen und Informationen zu Corona

### Informationen zur Selbsthilfe

- › Umgang und Freizeitgestaltung in der Familie
- › Physische Aktivität
- › Kreative Arbeit
- › Entspannung.



### Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide



# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

Maßnahmen  
und  
Informationen  
zu Corona

Informationen  
zur Selbsthilfe

› Umgang und  
Freizeit-  
gestaltung in  
der Familie

› Physische  
Aktivität

› Kreative Arbeit

› Entspannung.



# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Maßnahmen und Informationen zu Corona

### Informationen zur Selbsthilfe

- › Umgang und Freizeitgestaltung in der Familie
- › Physische Aktivität
- › Kreative Arbeit
- › Entspannung.



Vorbereitungen laufen auf Hochtouren

## Alle Freibäder im Regionalverband öffnen – wenn Corona das zulässt (mit Bildergalerie)

16. April 2021 um 07:30 Uhr | Lesedauer: 4 Minuten



# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

Maßnahmen  
und  
Informationen  
zu Corona

Informationen  
zur Selbsthilfe

› Umgang und  
Freizeit-  
gestaltung in  
der Familie

› Physische  
Aktivität

› Kreative Arbeit

› Entspannung.

**outdooractive**

Auf den Spuren des Bergbaus in Camp...  
Premium mittel  
↔ 13,2 km ▲ 354 hm  
⌚ 4:00 h ▼ 354 hm  
★★★★★ 1  
Outdooractive Redaktion

Urwald-Tour  
TOP mittel  
↔ 8,0 km ▲ 156 hm  
⌚ 3:15 h ▼ 156 hm  
★★★★★ 37  
Tourismus Zentrale Saarland GmbH

Vom Forsthaus Neuhaus ins Steinbach...  
TOP leicht  
↔ 3,3 km ▲ 121 hm  
⌚ 1:00 h ▼ 121 hm  
★★★★★ 4  
GIS-Dienstleistungen und Konzepte

Urwald-Tour

Suchen, während ich die Karte bewege

Wanderungen in Saarbrücken

Funktionen  
Karten und Wege

# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Maßnahmen und Informationen zu Corona

### Informationen zur Selbsthilfe

- › Umgang und Freizeitgestaltung in der Familie
- › Physische Aktivität
- › Kreative Arbeit
- › Entspannung.



# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Maßnahmen und Informationen zu Corona

### Informationen zur Selbsthilfe

- › Umgang und Freizeitgestaltung in der Familie
- › Physische Aktivität
- › Kreative Arbeit
- › Entspannung.

Vorbereitungen laufen auf Hochtouren

## Alle Freibäder im Regionalverband öffnen – wenn Corona das zulässt (mit Bildergalerie)

16. April 2021 um 07:30 Uhr | Lesedauer: 4 Minuten



# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Maßnahmen und Informationen zu Corona

### Informationen zur Selbsthilfe

- › Umgang und Freizeitgestaltung in der Familie
- › Physische Aktivität
- › Kreative Arbeit
- › Entspannung.



Nähen



Lesen,  
Vorlesen,  
Spielen



Schreiben



Theater



Basteln

# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Maßnahmen und Informationen zu Corona

### Informationen zur Selbsthilfe

- › Umgang und Freizeitgestaltung in der Familie
- › Physische Aktivität
- › Kreative Arbeit
- › Entspannung.



... und hoffentlich bald wieder

  
...wie ein Tag am Meer

  
BADE- & SAUNAWELT

# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Maßnahmen und Informationen zu Corona

### Informationen zur Eigenhilfe

- › Umgang und Freizeitgestaltung in der Familie
- › Physische Aktivität
- › Kreative Arbeit
- › Entspannung.



auf dieser Seite suchen



Sprache / Language

RATHAUS WIRTSCHAFT **LEBEN IN SAARBRÜCKEN** TOURISMUS KULTUR BILDUNG

Landeshauptstadt Saarbrücken » [Leben in Saarbrücken](#) » [Gesundheit und Sicherheit](#) » [Informationen zum Coronavirus](#) » Mentale Gesundheit

SEITE TEILEN



» Seite vorlesen | » Seite drucken

Stärkung der mentalen Gesundheit als Schlüsselaufgabe zur Bewältigung der Krise - Landeshauptstadt startet Initiative mit zahlreichen konkreten Angeboten.

## MENTALE GESUNDHEIT - MENTALHEALTHCITY SAARBRÜCKEN



# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Angeleitete Angebote

› Zeit schenken

› Zusammen-  
arbeit mit  
anderen  
Hilfsangeboten

› persönliche  
Weiter-  
entwicklung

› Kreative  
Angebote

› Physische  
Aktivität

› Entspannung

Beteiligungsmöglichkeiten schaffen.



Nachbarschaftsdialog ermöglichen.

Zeit schenken.

# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Angeleitete Angebote

› Zeit schenken

› Zusammenarbeit mit anderen Hilfsangeboten

› persönliche Weiterentwicklung

› Kreative Angebote

› Physische Aktivität

› Entspannung

## ZEIT SCHENKEN!

Mitmenschen helfen Mitmenschen! Ob Einkäufe, mit dem Hund Gassi gehen oder andere Hilfen - hier können Sie Ihre ehrenamtlichen Hilfsangebote eintragen oder auch Hilfgesuche im Regionalverband aufgeben.



# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Angeleitete Angebote

- › Zeit schenken
- › Zusammen-  
arbeit mit  
anderen  
Hilfsangeboten
- › persönliche  
Weiter-  
entwicklung
- › Kreative  
Angebote
- › Physische  
Aktivität
- › Entspannung



**INSIEME \* zusammen**



KISS Kontakt- und  
Informationsstelle für Selbsthilfe im  
Saarland



Logo GWA Burbach - Caritas / GWA Burbach



Logo GWA Folsterhöhe - Caritas / GWA Folsterhöhe



Logo Stadteilbüro Alt-SB - PGG / Stadteilbüro Alt-SB



Logo Zukunftsbüro Molschd - PGG / ZAM



Logo PÄDSAK - Paritätische / PÄDSAK



Der Oberbürgermeister



# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Angeleitete Angebote

- › Zeit schenken
- › Zusammenarbeit mit anderen Hilfsangeboten

### › persönliche Weiterentwicklung

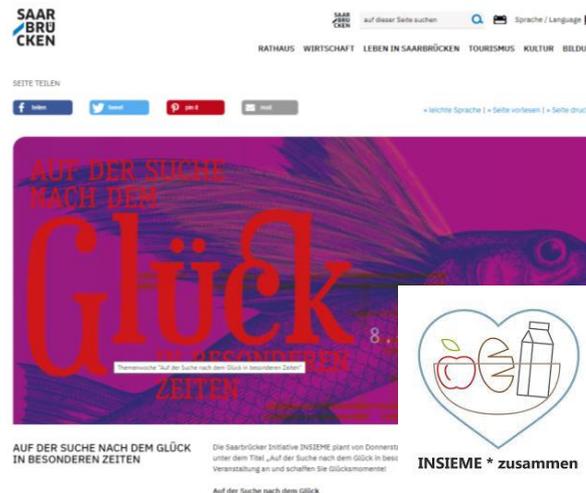
- › Kreative Angebote
- › Physische Aktivität
- › Entspannung

› 60 Anbieter von Yoga, Meditation und Coaching

Glückliches Leben



„Was bedeutet für mich ein glückliches Leben?“



SAAR BRÜCKEN

SAAR BRÜCKEN auf dieser Seite suchen Sprache / Language

RATHAUS WIRTSCHAFT LEBEN IN SAARBRÜCKEN TOURISMUS KULTUR BILDUNG

SEITE TEILEN

f t p m

SAAR BRÜCKEN

AUF DER SUCHE NACH DEM GLÜCK IN BESONDEREN ZEITEN

Glück

INSIEME \* zusammen

Die Saarbrücker Initiative INSIEME plant von Donnerstag unter dem Titel „Auf der Suche nach dem Glück in besonderen Zeiten“ eine Veranstaltung an und schaffen Sie Glücksmomente.

Auf der Suche nach dem Glück

# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Angeleitete Angebote

- › Zeit schenken
- › Zusammenarbeit mit anderen Hilfsangeboten
- › persönliche Weiterentwicklung
- › Kreative Angebote
- › Physische Aktivität
- › Entspannung

SR<sup>®</sup>  
.de



Eine Stadt sucht nach dem Glück



INSIEME \* zusammen



# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Angeleitete Angebote

- › Zeit schenken
- › Zusammenarbeit mit anderen Hilfsangeboten
- › persönliche Weiterentwicklung
- › Kreative Angebote
- › Physische Aktivität
- › Entspannung

### Schreibwerkstatt



### Kreative Schmuckwerkstatt

### Trommelworkshop

„Tam Tam“ – die Trommel ruft Musik, Rhythmus und Lieder



### Frühjahrsbasteleien

Upcycling



### Nähen kann Spaß machen!

Vormittagskurs



### Märchen Rallye

Eine spannende Tour durch die Märchenwelt

Wie gut kennst du dich mit Märchen aus?



### Krocky und die Rockodile

Ein spannendes Nil-Abenteuer rund ums Musikmachen

# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Angeleitete Angebote

- › Zeit schenken
- › Zusammenarbeit mit anderen Hilfsangeboten
- › persönliche Weiterentwicklung
- › Kreative Angebote
- › Physische Aktivität
- › Entspannung



Nordic Walking



Tai Chi für Kinder und mehr...



# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Angeleitete Angebote

- › Zeit schenken
- › Zusammenarbeit mit anderen Hilfsangeboten
- › persönliche Weiterentwicklung
- › Kreative Angebote
- › Physische Aktivität
- › Entspannung

### > Vorträge und Workshops



#### Entspannungstechniken

Vortrag

QI GONG



#### Klangschalen

Vortrag



# MentalHealthCity: Gemeinsam durch und stärker aus der Krise

## Maßnahmen für die Bevölkerung

### Impulse und Perspektiven

> Restart

>> Stärkung

>>> Vision

Sicherheit und  
Gesundheit

Digitalisierung

Kultur

Verkehrswende

Bildung

Soziales

Wohnen

Marke Stadt

Klima / Nachh.  
Umwelt

Freizeit u. Attraktivität

Zukunft

Bürgerbeteiligung

Arbeit

Impulse im Dialog

# Rechtliche Hinweise und Kontakt LHS

Copyright:

© Landeshauptstadt Saarbrücken 2021

Foto und Grafiken unterliegen möglicherweise einem davon abweichenden Copyright. Vor einer möglichen Veröffentlichung ist dies mit uns abzuklären.

Kontakt:

Landeshauptstadt Saarbrücken  
Rathausplatz 1  
66111 Saarbrücken

Konzeption: Uwe Conradt, Oberbürgermeister

Presse / Fotos: Thomas Blug | [medien@saarbruecken.de](mailto:medien@saarbruecken.de)

Maßnahmen Verwaltung: Petra Messinger

Information: Heike Müller / Tanja John

Zeit schenken / Bürgerbet.: Sascha Kaster | [buerger@saarbruecken.de](mailto:buerger@saarbruecken.de)

Impulse und Perspektiven: Julia Mildau | [julia.mildau@saarbruecken.de](mailto:julia.mildau@saarbruecken.de)

Weitere Informationen:

World Health Organization <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>

**Danke für die Aufmerksamkeit**

**Initiative:  
MentalHealthCity**

**gemeinsam durch und stärker aus der Krise.**

16.04.2021