



# Presseinformation

Datteln, 13. März 2026

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmski, Tel.: 02363/107-247

## **Psychohygiene im Alltag: Strategien für mehr mentale Stabilität**

Workshop der VHS im Dorfschulthenhof vermittelt Methoden zum Umgang mit Stress und zur Förderung psychischer Gesundheit

Psychische Gesundheit braucht ebenso Aufmerksamkeit wie körperliche Fitness. Wie sich Belastungen im Alltag besser bewältigen lassen und welche Strategien helfen, die eigene mentale Balance zu stärken, steht im Mittelpunkt des kostenfreien Workshops „Psychohygiene“ der VHS im Dorfschulthenhof. Die Veranstaltung findet am **Samstag, 21. März 2026**, von 9 bis 14 Uhr im Dachsaal der VHS im Dorfschulthenhof statt und richtet sich an alle, die ihre psychische Widerstandskraft bewusst fördern möchten.

Workshopleiter Mehdi Bathaeian stellt grundlegende Konzepte der Psychohygiene vor und vermittelt sie praxisnah. Dazu gehören Strategien zur Stressbewältigung, Möglichkeiten der Selbstreflexion sowie Techniken zum Umgang mit belastenden Emotionen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Methoden wie Achtsamkeitsübungen und Meditation, die helfen können, innere Ruhe zu fördern und den eigenen Umgang mit Herausforderungen bewusster zu gestalten. Darüber hinaus wird thematisiert, welche Rolle soziale Beziehungen und regelmäßige Erholungsphasen für das seelische Gleichgewicht spielen.

Veranstalterin ist die VHS im Dorfschulthenhof, die mit ihrem Programm regelmäßig Bildungsangebote im Bereich Gesundheitsförderung und persönlicher Entwicklung anbietet. Ziel ist es, den Teilnehmer\*innen praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, um ihre Lebensqualität zu verbessern und den Anforderungen des Alltags reflektiert zu begegnen.

**Anmeldung und Kurs-Info** (*Änderungen vorbehalten*)

**Dozent:** Mehdi Bathaeian

**Kursort:** VHS im Dorfschulthenhof, Dachsaal, Genthiner Straße 7

**Kurstag:** Samstag, 21.3.2026, 9 bis 14 Uhr

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Datteln  
Rathaus • Genthiner Straße 8 • 45711 Datteln  
Telefon: 02363/107-247 oder -235 • Fax: 02363/107-444  
E-Mail: [presse@stadt-datteln.de](mailto:presse@stadt-datteln.de)

**DATTELN**  
Stadt der Wasserstraßen

## Kostenloses Angebot

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).