

# Wanderausstellung „Audiotour gegen Stress“



Nimm dir jetzt 5 Minuten **Zeit für dich** und entdecke deinen **Ausweg aus dem Stress!**

## Hier geht's los:

### Wie stressig ist dein Alltag?

Markiere dein Stresslevel mit einem Klebepunkt:

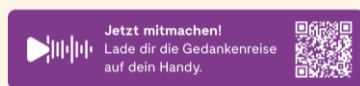


## Deine Reise durch den Tag:

### Was stresst dich?

Mache eine Gedankenreise durch deinen Alltag. Mit der Gedankenreise erkennst du, was dich stresst.

Am Ende deiner Reise findest du drei Auswege aus dem Stress. **Vielleicht ist dein Weg dabei!**



## Inhalte der Maßnahme

Die Wanderausstellung „Audiotour gegen Stress“ lädt als eine Art **Mini-Intervention** dazu ein, sich mit persönlichen Belastungssituationen im Alltag auseinanderzusetzen und eigene Lösungswege zu finden. Die Ausstellung will zu einem **bewussteren Umgang mit Stress** anregen und Menschen befähigen, chronischen Stress als Risikofaktor für psychische Erkrankungen zu minimieren.

Die Ausstellung kann von Kommunen, öffentlichen Einrichtungen und gemeinnützigen Organisationen kostenlos für 3 Wochen ausgeliehen und in **öffentlich zugänglichen Innenräumen präsentiert** werden. Flankiert durch eine gezielte Presse- und Öffentlichkeitsarbeit kann die „Audiotour gegen Stress“ zum Imageaufbau der ausstellenden Kommune beitragen.



## Maßnahmenziele

- ▶ Stressbewältigungskompetenz stärken
- ▶ Wege ins psychosoziale Hilfesystem transparent machen
- ▶ Bekanntheitsgrad der beteiligten Akteure erhöhen

## Dialoggruppen

Je nach Ausstellungsort: Allgemeinbevölkerung, Familien, ältere Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund, Erwerbslose, usw.

## Aufgaben der LZG

- ▶ Bereitstellung der Ausstellungsmaterialien per Postversand
- ▶ Bereitstellung von begleitenden PÖ-Materialien
- ▶ Beratung bei der Standortauswahl und Bewerbung der Maßnahme
- ▶ Evaluation

## Verantwortlichkeiten der/des Kooperationspartner\*in

- ▶ Auf- und Abbau sowie regelmäßige Kontrolle der Ausstellung
- ▶ Rückversand der Ausstellungsmaterialien
- ▶ Flankierende Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ Recherche und Bereitstellung zusätzlicher regionaler Informationsmaterialien

