

Die Aktionswoche 2026 steht unter dem Motto „Miteinander statt nebeneinander - für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“ und findet in ganz Deutschland statt.

Gemeinsames Ziel ist ein Miteinander, das niemanden ausklammert. Vor allem Betroffene von schweren psychischen Erkrankungen benötigen wirksame Unterstützung und gesellschaftliche Akzeptanz.

Die Woche der Seelischen Gesundheit möchte auf die unterschiedlichen Strategien zur Bewältigung und auf das vielfältige psychosoziale Hilfsangebot in Deutschland aufmerksam machen sowie zum gemeinsamen Austausch und gegenseitiger Unterstützung aufrufen.



Woche der
Seelischen Gesundheit

Miteinander statt nebeneinander.

**Für eine Gesellschaft,
in der jede Psyche zählt.**



10.–20. Oktober 2026

www.seelichegesundheits.net



Freitag, 16. Oktober 2026
19 Uhr

HOW DOES IT FEEL (TO BE SUCH A FREAK)?

Ein Bob-Dylan-Abend mit
Geschichten und Songs zum
Wahnsinnigwerden

„How does it feel?“ ist ein künstlerischer Abend mit Songs von Bob Dylan, gestaltet von dem Psychiatrie-Erfahrenen und Genesungsbegleiter Dr. Benjamin Drechsel und dem Krankenpfleger Jörg Ullrich.

Benjamin Drechsel liest seine Texte aus 20 Jahren Psychiatrieerfahrung. Jörg Ullrich begleitet ihn mit seinen Interpretationen von Dylans Songs auf der Gitarre. Dabei geht es um Fragen, die auch im Zentrum von Dylans Werk stehen: Was bedeutet es, ein Mensch zu sein? Wie kommen wir mit dem Wahnsinn des Lebens klar?

BEGRÜSSUNG

Dr. Olivier Elmer, Sprecher Bündnis gegen Depression Rhein-Neckar Süd

VERANSTALTUNGSORT

Festhalle im PZN
Heidelberger Straße 1a
Einlass 18.30 Uhr
Beginn 19.00 Uhr

Der Eintritt ist kostenlos

VERANSTALTER

Bündnis gegen Depression
Rhein-Neckar Süd



DR. BENJAMIN DRECHSEL

Benjamin Drechsel ist Patient, Forscher, Dozent, Angehöriger, Vater, Bob-Dylan-Fan, angstgestört, depressiv und vermutlich noch ein wenig mehr. Er sammelt seit zwei Jahrzehnten Psychiatrieerfahrung und zunehmend auch Krankheits-,

vor allem aber Genesungs-Einsichten, über die er immer lauter denkt, redet und schreibt. An der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Heidelberg ist er EX-IN-Genesungsbegleiter und arbeitet außerdem als Erfahrungsexperte für das German Center for Mental Health (DZPG), Partner Site Mannheim/Heidelberg/Ulm.



JÖRG ULLRICH

Jörg Ullrich ist Gesundheits- und Krankenpfleger im Bereich Kinder- und Jugendpsychiatrie im PPF Heidelberg. Neben seinem Beruf ist er musikalisch aktiv und ist mit selbstverfassten Liedern im Rhein-Neckar-Delta und darüber hinaus aktiv. Zudem

ist er Verfasser von Gedichten. Bob Dylan stellt für ihn, wie es einst Leonard Cohen meinte, den „Picasso des Songwritings“ dar.

