



Alexianer Klostergespräche

IMPULSE FÜR GESUNDHEIT & LEBENSQUALITÄT

**PSYCHISCHE BELASTUNGEN IM JUNGEN ERWACHSENENALTER –
Stress, Selbstzweifel und frühe Warnzeichen erkennen**

MITTWOCH, 04. NOVEMBER 2026, 19:00 UHR

Referent*innen: Claudia Zeitz, Koordinatorin des
tagesstrukturierenden Angebots Proberaum worX
Andreas Armbruster, Oberarzt am Alexianer
Fachkrankenhaus für Psychiatrie Köln

Was junge Menschen heute unter Druck setzt – und was ihnen Stabilität gibt.
Zwischen Studium, Ausbildung und Berufseinstieg stehen viele junge Menschen unter erheblichem Druck. Der Vortrag verbindet klinische Erfahrung mit alltagsnahen Unterstützungsangeboten: Wie entstehen Überforderung und Selbstzweifel? Welche frühen Warnzeichen sind wichtig? Und wie lässt sich psychische Stabilität stärken – für Betroffene, Angehörige und alle, die junge Erwachsene begleiten.

Eintritt und alkoholfreie Getränke frei.

Die Alexianer-Klostergespräche finden im Dominikus-Brock-Haus auf dem Alexianer-Gelände,

Kölner Straße 64, in 51149 Köln-Porz statt.

Parkplätze vor dem Haus, Linie 7 der KVB Haltestelle Ensen Kloster



Folgen Sie uns auf Instagram @alexianer_koeln und auf linkedin.com/company/alexianer-köln-gmbh