

## Fast jeder Tag im Jahr hat seinen "Aktionstag"

Am 10. Oktober ist jedes Jahr der **"Internationale Tag der seelischen Gesundheit"**.

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ist eine bundesweite Initiative, gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit. Zu den rund 80 Mitgliedsorganisationen zählen die Selbsthilfverbände der Betroffenen und Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie Verbände aus den Bereichen Psychiatrie, Gesundheitsförderung und Politik. Gemeinsam setzen wir uns für einen offenen und toleranten Umgang mit Menschen mit psychischen Erkrankungen und den Abbau von Stigmatisierung und Diskriminierung in der Gesellschaft ein. (entnommen aus: [www.seelischegesundheit.net](http://www.seelischegesundheit.net))

In Hochfranken hat sich ein regionales Aktionsbündnis gebildet, dessen Mitglieder alle in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft ([www.psag-hof-wunsiedel.de](http://www.psag-hof-wunsiedel.de)) mitwirken. Das Ergebnis der Zusammenarbeit in den letzten Monaten liegt nun hier als Programm der Aktionswochen vor. Das Aktionsbündnis hofft auf Ihren Besuch der Veranstaltungen in unserer Region.

Kontaktadresse für das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit Hochfranken ist der Verein Aufwind e.V. - Hilfen für Psychiatrie-Erfahrene, vertreten durch:

Reiner Hager,  
Haidecker Straße 16 A, 95145 Oberkotzau  
Tel. 09286 411 und 0160 7651101  
E-Mail: [info@aufwind-hochfranken.de](mailto:info@aufwind-hochfranken.de)  
[www.aufwind-hochfranken.de](http://www.aufwind-hochfranken.de)

Für die Unterstützung der Aktionswochen Seelische Gesundheit Hochfranken bedanken wir uns ganz herzlich bei:



**MO, 18.10. um 18:00 Uhr in Hof**  
**Postsportheim, Ossecker Straße 52**  
**Vortrag und Diskussion:**  
**Psychische Erkrankungen und Altersarmut**  
Ernst Günter Deeg, Vorsitzender des VPKAD, spricht über Auswirkungen von psychischen Erkrankungen, ansteigende Altersarmut in Deutschland, rentenrechtliche Aspekte. Besonders bei langfristigen Verläufen von psychischen Erkrankungen ist ein geringes Renteneinkommen praktisch vorprogrammiert. Fragen und Diskussion sind erwünscht.

Veranstalter: VPKAD Hof, Verein für psychisch Kranke und gegen Altersarmut in Deutschland e.V.  
Kontakt und Anmeldung: Wegen begrenzter Platzzahl bitte anmelden bei Ernst Günter Deeg, Tel. 0151/10610645, [info@vpkad2018.de](mailto:info@vpkad2018.de)

**DI, 19.10. ab 18:00 Uhr ONLINE**  
**Online-Vortrag von Dr. med. Torsten Brückner:**  
**„Long Covid – Welche seelischen Beschwerden können nach durchgemachter Covid-Erkrankung auftreten?“**

Der ärztliche Leiter der Bezirksklinik Rehau wird hierbei allen Interessierten Informationen zu „Leben nach Covid“ geben.

Veranstalter: Bezirksklinik Rehau, Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Kontakt und Anmeldung: [sascha.mainhardt@gebo-med.de](mailto:sascha.mainhardt@gebo-med.de), Tel. 09283/599-6154 (Nach Anmeldung wird ein Link zur Online-Veranstaltung zugesendet)

**MI, 20.10. um 14:00 Uhr ONLINE via Webex**  
**Depression im Kindes- und Jugendalter**

Online-Vortrag von Stephan Prechtel, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie GeBO Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken Bezirkskrankenhaus Bayreuth. Depression im Kindes- und Jugendalter zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Oftmals wird eine Depression nicht sofort erkannt, da eine Abgrenzung zur „normalen“ Entwicklung, wie etwa der Pubertät, schwierig ist. Folgende Fragen werden geklärt: Wie erkenne ich eine Depression bei meinem Kind? Gibt es Warnsignale? Wie gehe ich mit meinem Kind um, wenn ich den Verdacht habe? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wie kann das Umfeld des Kindes in die Behandlung einbezogen werden?

Veranstalter: Sozialdienst des Gesundheitsamtes im Landratsamt Wunsiedel, Fachbereich Gesundheitswesen, Sozialpädagogischer Dienst  
Kontakt und Anmeldung: Anna Moser, [anna.moser@landkreis-wunsiedel.de](mailto:anna.moser@landkreis-wunsiedel.de), Tel. 02932/80-113 (Nach Anmeldung wird einige Tage vor der Veranstaltung ein Link zur Online-Veranstaltung zugesendet)

**DO, 21.10. von 20:00 - 21:00 Uhr ONLINE**  
**Online-Vortrag und Diskussion: Psychische Gesundheit**  
Von Frau Prof. Dr. Angela Heinrich, Neurowissenschaftlerin und systemische Coachin, Professorin an der Hochschule Hof, Beratung, Coaching und Training. Es geht um die folgenden Fragen: 1. Wie steht es um die psychische Gesundheit in unserer Gesellschaft? 2. Welche Faktoren führen zu psychischer Gesundheit bzw. Krankheit? 3. Was kann man selbst im Alltag tun, um einen psychisch gesunden Lebensstil zu führen? Danach bleibt Zeit für eine Diskussion oder Fragen zum Thema.

Veranstalter: Aufwind e.V. – Hilfen für Psychiatrie-Erfahrene  
Kontakt und Anmeldung: Bitte melden Sie sich an unter [info@angelaheinrich.de](mailto:info@angelaheinrich.de), Sie erhalten vor dem Vortrag Zugangsdaten, um sich bei ZOOM einzuwählen.

**FR, 22.10. von 19:30 – 21:30 Uhr in Hof (incl. ½ Stunde Pause)**  
**Landratsamt Hof, Schaumbergstraße 14, Sitzungssaal**  
**Live-Literatur mit Tobi Katze**



**„Morgen ist leider auch noch ein Tag – Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet“**

Live-Literatur mit Risiken und Nebenwirkungen! Unterhaltsam und selbstironisch erzählt Tobi Katze Geschichten über das Leben mit der psychischen Störung, die er mit Millionen Menschen in Deutschland teilt. Spricht man so über Depression? Ja, genau so! Und es darf herzlich gelacht werden.

Veranstalter: Betreuungsstelle Landkreis Hof  
Kontakt und Anmeldung: Manuela Malecki, Tel. 09281/57-494  
Die Corona-Auflagen sind zu beachten. Eine vorherige, telefonische Anmeldung ist erforderlich.

**MO, 25.10. um 14:00 Uhr in Oberkotzau**  
**Jugendtreff im Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2**  
**Buchvorstellung und Diskussion im Rahmen des Begegnungscafés: Anna Elisabetha Benker, 1904-1940**

Versuch einer Zurückholung - wider die Vergessensvernichtung und Erinnerungstilgung. Udo Benker-Wienands liest aus seinem Buch, das er über das Schicksal seiner (psychisch erkrankten) Tante erst kürzlich veröffentlicht hat. Anna Elisabetha Benker wurde von den Nationalsozialisten im Rahmen der Aktion T4, das Euthanasie-programm zur „Volksgeundheit“, ermordet.

Veranstalter: Jugendtreff im Bürgerhaus in Kooperation mit Oberkotzauer Bündnis für Toleranz und Demokratie  
Kontakt und Anmeldung: Peter Braun, Tel. 09286/941-16 [braun.peter@marktgemeinde-oberkotzau.de](mailto:braun.peter@marktgemeinde-oberkotzau.de)

**MO, 25.10. von 18:30-20:30 Uhr in Hof (Einlass: 18:00 Uhr)**  
**Central Kino Hof, Altstadt 8**  
**Kinoabend „ROMYS SALON“ mit Diskussion**  
ROMYS SALON ist ein sehr gelungener Spielfilm zum Thema Demenz. Er zeigt den allmählichen Verlauf der Krankheit in realistischer Weise mit Lichtblicken und Augenblicken besonderer Verwirrung. Romy und ihre Oma Stine werden zu Verbündeten im Umgang mit den Herausforderungen des Alltags und die Beziehung zwischen den beiden wächst dabei. Im Anschluss findet eine Podiumsdiskussion mit Rechtsanwalt Hergen von Varel und pflegenden Angehörigen statt.

Veranstalter: Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Stadt und Landkreis Hof, ASD e.V. - Soziale Dienste Oberkotzau, Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V.  
Kontakt und Anmeldung: Kartenverkauf ab 11.10.2021 im Central Kino Hof unter der Telefonnummer 09281/142488 oder per E-Mail [post@kino-hof.de](mailto:post@kino-hof.de). Eintritt: 5,- € (Veranstaltung vorbehaltlich der aktuell geltenden Coronabestimmungen)

**DI, 26.10. um 19:00 Uhr in Hof**  
**Pavillon der Münch-Ferber-Villa, Münch-Ferber-Straße 1**  
**Vortrag „Kopfsache“ von Dipl.-Psych. Alexander Höme**  
Unser Denken hat Einfluss auf unsere Gefühlslage und auf unser Verhalten. Der Vortrag möchte Neugier wecken für eigene Denkmuster und Denkgewohnheiten. Manche davon sind dienlich, andere nicht. Möglichkeiten der Gestaltung des eigenen Denkens werden aufgezeigt.

Veranstalter: Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Hochfranken  
Kontakt und Anmeldung: Alexander Höme, Tel. 09281/160710200  
Wegen Auflagen aufgrund der Corona-Pandemie ist eine telefonische Anmeldung erforderlich.



Foto: PublicDomainPictures auf Pixabay

**MI, 27.10. um 18:00 Uhr in Selb**  
**FAM-EJF-Familienzentrum, Karl-Marx-Straße 8**  
**„Und plötzlich bist du weg“**  
**Traumatisierungen im Kindes- und Jugendalter**

Vortrag von Maria Schlegel, Dipl. Sozialpäd./Sozialarb. FH, Integrale Traumatherapeutin, über Verluste Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter. Kinder und Jugendliche brauchen verlässliche Bindungspersonen. Der Verlust von Angehörigen aus dem engsten Kreis, sowohl bei Todesfällen als auch bei Scheidungsproblematiken, kann belastend erlebt werden und traumatische Störungen hervorrufen, die im späteren Leben zu Auffälligkeiten führen können. Es soll vorrangig um einfache praktische Tipps gehen, die jeder mit den Kindern und Jugendlichen anwenden kann.

Veranstalter: EJF Evangelische Jugendfürsorge gemeinnützige AG, PTZ Franken, Franken 24, Weißenstadt  
Kontakt und Anmeldung: [fam.selb@ejf.de](mailto:fam.selb@ejf.de), Barbara Schönberner  
Tel. 09287/5009738 und 0151/52700442

**DO, 28.10. von 18:00 - 19:30 Uhr in Hof**  
**Saal der Begegnungsstätte, Luitpoldstraße 18,**  
**Eingang über den Hof in der Wilhelmstraße, Haus B, EG**  
**Vortrag „Seelische Gesundheit im Alter“**

Gerade in schwierigen und krisenhaften Zeiten ist es wichtig, die seelische Gesundheit bewusst zu stärken. Das gilt auch für ältere Menschen. Aber was bedeutet eigentlich „seelische Gesundheit“? Und wie kann ich gut für meine Psyche sorgen? Alexandra Pape, gerontopsychiatrische Beraterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes Hof, wird allen Interessierten Informationen zur Resilienz sowie praktische Tipps für den Alltag geben.

Veranstalter: Diakonie Hochfranken, Erwachsenenhilfe gGmbH, Gerontopsychiatrische Beratungsstelle des Sozialpsychiatrischen Dienstes  
Kontakt und Anmeldung: Alexandra Pape, Tel. 09281/1401210  
Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich. Falls wegen Corona keine Präsenzveranstaltung möglich ist, wird eine digitale Veranstaltung angeboten.



Foto Tobi Katze: ©Sandra\_Limberg  
Foto Titel: Angela C auf Pixabay

12. Hochfränkische Wochen der seelischen Gesundheit  
vom 9. bis 28. Oktober 2021



**9.10. - 28.10.2021**  
**Veranstaltungsprogramm**



Alle Veranstaltungen (außer Kino) sind kostenfrei!

## Programmübersicht

SA, 9.10. um 10:00 Uhr in Hof, Jugendherberge  
Kleiner Selbsthilfetag

MO, 11.10. um 16:00 Uhr **O N L I N E**  
Eröffnungsveranstaltung der Aktionswochen

DI, 12.10. um 18:30 Uhr in Hof,  
Hochfränkisches Bildungszentrum für Gesundheit und Pflege  
Vortrag und Diskussion: Rechtliche Betreuung eines Angehörigen  
mit einer psychischer Erkrankung

DI, 12.10. um 18:00 Uhr in Naila, Kliniken HochFranken  
Schulung: Demenz - kann uns alle treffen

MI, 13.10. um 16:00 Uhr in Hof, Sozialpsychiatrischer Dienst  
Vortrag: Krisendienst Oberfranken - aktueller Stand

DO, 14.10. um 18:30 Uhr in Hof  
Hochfränkisches Bildungszentrum für Gesundheit und Pflege  
Vortrag und Diskussion: Interessenvertretung für Menschen  
mit psychischen Erkrankungen

FR, 15.10. um 14:00 Uhr in Selb, Treffpunkt: 1. Parkplatz Eisstadion  
Achtsamkeitsspaziergang

FR, 15.10. um 17:30 Uhr in Hof, „Haus der Jugend“  
Vortrag und Dialog: Depressive Erkrankungen in der Pandemie

MO, 18.10. um 14:00 Uhr in Oberkotzau, Jugendtreff im Bürgerhaus,  
Vortrag und Diskussion: Cannabis quo vadis?

MO, 18.10. um 18:00 Uhr in Hof, Postsportheim  
Vortrag und Diskussion: Psychische Erkrankungen und Altersarmut

DI, 19.10. um 18:00 Uhr **O N L I N E**  
Vortrag: Long Covid und seelische Beschwerden

MI, 20.10. um 14:00 Uhr **O N L I N E**  
Vortrag: Depression im Kindes- und Jugendalter

DO, 21.10. um 20:00 Uhr **O N L I N E**  
Vortrag und Diskussion: Psychische Gesundheit

FR, 22.10. um 19:30 Uhr in Hof, Landratsamt Hof  
Live-Literatur mit Tobi Katze

MO, 25.10. um 14:00 Uhr in Oberkotzau, Jugendtreff im Bürgerhaus,  
Buchvorstellung und Diskussion: Anna Elisabetha Benker, 1904-1940

MO, 25.10. um 18:30 Uhr in Hof, Central Kino Hof, Altstadt 8  
Kinoabend „ROMYS SALON“ mit Podiumsdiskussion

DI, 26.10. um 19:00 Uhr in Hof, Pavillon der Münch-Ferber-Villa  
Vortrag: Kopfsache

MI, 27.10. um 18:00 Uhr in Selb, FAM-EJF-Familienzentrum  
„Und plötzlich bist du weg“ Traumatisierungen bei Kindern & Jugendlichen

DO, 28.10. um 18:00 Uhr in Hof, Begegnungsstätte, Luitpoldstraße 18  
Vortrag: Seelische Gesundheit im Alter

## Ausführliches Programm

SA, 9.10. von 10:00 – 16:00 Uhr in Hof  
Jugendherberge, Beethovenstraße 44

Kleiner Selbsthilfetag

Schwerpunkte der Tagesordnung sind:

UpB (Unabhängige psychiatrische Beschwerdestellen) und

Krisendienst

Veranstalter: BayPE Bayerischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.  
Kontakt und Anmeldung: Geschäftsstelle Glückstraße 2, 86153 Augsburg  
kontakt@baype.info, Tel. 0821/45047863  
www.psychiatrie-erfahrene-bayern.de

Wir haben den BayPE e.V. gebeten, sich hier kurz vorzustellen,  
weil diese wichtige Organisation in unserer Region noch nicht  
so gut bekannt ist:

Wir, der Bayerische Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (BayPE e.V.), sind eine bayernweite Selbsthilfeorganisation von und für Menschen, die Erfahrungen mit Psychiatrie bzw. mit seelischen Krisen gemacht haben. Unter Psychiatrie-Erfahrungen verstehen wir Klinikaufenthalte, Psychopharmaka-Behandlungen, Sitzungen bei niedergelassenen Therapeuten oder sonstige psychiatrische Hilfsangebote.

Wir sind es, die seelische Krisen und die Psychiatrie live erlebt haben und wissen so aus erster Hand, dass es noch vieles zu verbessern gibt. Mehr Humanität, rechtliche Gleichstellung, bessere Lebensbedingungen sowie sinnvolle Alternativen können nur erreicht werden, wenn wir uns gemeinsam dafür einsetzen!

Selbsthilfe in unserem Sinne ist jede Aktivität, die von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene gemacht wird. sich für die Rechte und die Selbstbestimmung Psychiatrie-Erfahrener stark macht. autonom und unabhängig von Psychiatrie und Pharmaindustrie ist. Psychiatrie überflüssig macht.

Mehr Info zu UpB und Krisendienst unter  
[www.aufwind-hochfranken.de](http://www.aufwind-hochfranken.de) (Aktuelles)

MO, 11.10. um 16:00 Uhr **O N L I N E**

Eröffnung der Aktionswochen

Wir laden ein zur Online-Eröffnungsveranstaltung mit verschiedenen kurzen Vorträgen, Grußworten und weiteren Beiträgen und natürlich auch der Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren. **Die Veranstaltung ist offen für jedermann/-frau.**

Ein **LINK** zu der **ZOOM-Konferenz** wird veröffentlicht auf der **Startseite von [www.aufwind-hochfranken.de](http://www.aufwind-hochfranken.de)**

Die letzten Jahre vor Corona war ein Quiz, ausgedacht von Sonja Wietzel-Winkler, eine Bereicherung der Eröffnungsveranstaltung. Wir präsentieren das Quiz dieses Jahr online:

[www.aufwind-hochfranken.de/?Quiz](http://www.aufwind-hochfranken.de/?Quiz)

Sie können während der gesamten Dauer der HWSG bis Ende Oktober daran teilnehmen. Die Gewinner von attraktiven Preisen werden dann ermittelt und benachrichtigt.

**Unbedingt mitmachen!**

DI, 12.10. von 18:30 – 20:30 Uhr in Hof

Hochfränkisches Bildungszentrum für Gesundheit und Pflege gemeinnützige GmbH, Konradsreuther Straße 2 a-b, im EG links, Raum U 03 a+b

Vortrag und Diskussion: Rechtliche Betreuung eines Angehörigen mit einer psychischen Erkrankung

Oft übernehmen Angehörige für ihre Verwandten die rechtliche Betreuung, wenn eine psychische Erkrankung dazu führt, dass die Betroffenen ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbstständig erledigen können. In der Doppelrolle des Betreuers und Angehörigen liegen oft große Herausforderungen. Diese Herausforderungen wollen wir in diesem Vortrag mit kurzem Input und Diskussion gemeinsam unter rechtlichen und psycho-dynamischen Gesichtspunkten beleuchten.

Veranstalter: Betreuungsverein des Diakonischen Werkes Hof e.V.  
Kontakt und Anmeldung: Thomas Fehr, Tel. 09281/837-237  
thomas.fehr@diakonie-hochfranken.de

Teilnahmemöglichkeit für maximal 30 Personen. Falls aus Gründen der Pandemie keine Präsenzveranstaltung möglich ist, wird die Veranstaltung über ZOOM angeboten.

Alle Veranstaltungen (außer Kino) sind kostenfrei!

DI, 12.10. von 18:00 – 19:30 Uhr in Naila

Schulungsraum der Kliniken HochFranken,  
Klinik Naila, Hofer Straße 45

Schulung: Demenz - kann uns alle treffen

Demenz ist ein Thema, das in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung gewinnt. In Deutschland leben 1,7 Millionen Menschen mit Demenz, die zum größten Teil von ihren Angehörigen versorgt werden. Pflegende Angehörige, aber auch Interessierte sind herzlich zu einer Kurzschulung zum Thema Demenz eingeladen. Referenten sind Dr. med. Eckard Krüger, Chefarzt der Akutgeriatrie und Frührehabilitation der Klinik Naila, Nicole Hartenstein, Pflegedienstleitung der Klinik Naila und Ute Hopperdietzel, Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Stadt und Landkreis Hof. Sie informieren zum Krankheitsbild, zum Umgang mit Betroffenen, zur Rolle der Angehörigen und zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten im Hofer Land.

Alle Teilnehmenden erhalten nach dem kostenfreien Kurs eine Bescheinigung als geschulter Demenz Partner.

Veranstalter: Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Stadt und Landkreis Hof und Kliniken HochFranken, Klinik Naila  
Anmeldung bitte bis zum 08.10. bei Nicole Hartenstein, Tel. 09282/60541 oder nicole.hartenstein@kliniken-hochfranken.de

MI, 13.10. um 16:00 Uhr in Hof

Begegnungsstätte des Sozialpsychiatrischen Dienstes,  
Luitpoldstraße 18 (Hofeingang in der Wilhelmstraße)  
„Krisendienst Oberfranken, aktueller Stand, Erfahrungen und Entwicklungen“

Vortrag von Martin Schuster, Gebietskoordinator Krisendienst Oberfranken, Leiter AWF-Dienste Oberfranken und Leiter Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Hochfranken. Seit Januar diesen Jahres wird der Krisendienst Oberfranken - Hilfe bei psychischen Krisen schrittweise aufgebaut. Seit Juli 2021 ist der Krisendienst unter der kostenfreien Rufnummer **0800 655 3000** rund um die Uhr erreichbar. In dringenden Fällen können erfahrene Fachkräfte am Ort der Krise unterstützen.

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Hochfranken, Erwachsenenhilfe gGmbH  
Kontakt und Anmeldung: Über Sozialpsychiatrischen Dienst, Tel. 09281/837-530

DO, 14.10. von 18:30 – 20:30 Uhr in Hof

Hochfränkisches Bildungszentrum für Gesundheit und Pflege gemeinnützige GmbH, Konradsreuther Straße 2 a-b, im EG links, Raum U 03 a+b

Vortrag und Diskussion: Interessenvertretung für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Es ist gar nicht so leicht, sich Gehör zu verschaffen, wenn man unter einer psychischen Erkrankung leidet. Den Betroffenen und Angehörigen erzählt man da als „professionell“ Tätiger sicher nichts Neues. In diesem Vortrag mit Input und Diskussion wird vorgestellt, welche Methoden der Interessenvertretung es gibt und wie sie auf die Vertretung der Interessen von Menschen mit psychischen Erkrankungen angewendet werden können. Eingeladen ist jeder, der mit dem Thema ‚psychische Erkrankung‘ Berührung hat, sehr gerne natürlich auch Mitglieder von Betroffenen- und Angehörigenverbänden.

Veranstalter: Betreuungsverein des Diakonischen Werkes Hof e.V.  
Kontakt und Anmeldung: Thomas Fehr, Tel. 09281/837-237  
thomas.fehr@diakonie-hochfranken.de  
Teilnahmemöglichkeit für maximal 30 Personen. Falls aus Gründen der Pandemie keine Präsenzveranstaltung möglich ist, wird die Veranstaltung über ZOOM angeboten

FR, 15.10. von 14:00 – 15:30 Uhr in Selb

Treffpunkt: 1. Parkplatz Eisstadion, Hanns-Braun-Straße  
„Achtsamkeitsspaziergang“ – Mit offenen Sinnen sich und anderen begegnen

Erleben Sie die Schönheit unseres Waldes mit wechselnden, meditativen Elementen. In unserer schnelllebigen Zeit ist es gut, einen Anker für sich zu finden, um Ruhe und Gelassenheit zu integrieren. Dieser Spaziergang der Achtsamkeit dient dazu, in der Natur diesen Ausgleich für die seelische Gesundheit zu finden. Thich Nhat Hanh: „Lächle, atme ein und gehe langsam“, dieses Zitat beschreibt sehr schön, wie wir uns auf unsere Mitte fokussieren können bzw. lernen es zu können. Geeignet für alle Erwachsenen, die gut zu Fuß sind. Angepasstes Schuhwerk ist Bedingung. Für etwaige Unfälle wird keine Haftung übernommen! Bei schlechtem Wetter findet kein Spaziergang statt.

Veranstalter: EJF Evangelische Jugendfürsorge gemeinnützige AG, Familienzentrum Selb  
Kontakt und Anmeldung: fam.selb@ejf.de, Barbara Schönberner  
Tel. 09287/5009738 und 0151/52700442

FR, 15.10. von 17:30 – 19:00 Uhr in Hof

„Haus der Jugend“, Sophienstraße 23  
gegenüber der FiZ gGmbH

„Depression geht viral“ – Dialog zum Thema depressive Erkrankungen in der Pandemie

Im vergangenen Jahr lud die FiZ gGmbH im Rahmen der Hochfränkischen Wochen der seelischen Gesundheit zur Auftaktveranstaltung für eine dialogische Betrachtung der Belange von Menschen mit psychischen Erkrankungen ein. Auch in diesem Jahr sollen wieder Betroffene, Angehörige und Expert\*innen zu Wort kommen. Nach einem themenbezogenen Fachvortrag der Geschäftsführerin der FiZ gGmbH, Frau M.Sc.-Psych. Ramona Lüdtker, soll diesmal das Thema „Depressive Erkrankungen in der Pandemie“ und die daraus resultierenden besonderen Herausforderungen für Betroffene und deren Angehörige sowie für das Versorgungssystem beleuchtet werden. Der Dialog wird durch musikalische Beiträge umrahmt.

Veranstalter: FiZ gemeinnützige GmbH Hof

Kontakt und Anmeldung:

Eine vorherige telefonische Anmeldung ist erforderlich unter:  
info@fiz-hof.de, Tel. 09281-796080

MO, 18.10. von 14:00 – 16:00 Uhr in Oberkotzau

Jugendtreff im Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2

Vortrag und Diskussion im Rahmen des Begegnungscafés:  
Cannabis – Quo vadis?

Der Jugendtreff Oberkotzau und die Kriminalpolizeiinspektion Hof veranstalten zusammen einen Informationsnachmittag rund um das Thema Cannabis. Kriminaloberkommissarin Stefanie Vollert als Suchtpräventionsbeamtin, Polizeihauptmeisterin Annika Müller als Jugendkontaktbeamtin und Diplom-Sozialpädagogin Peter Braun stehen jungen Menschen, aber auch den Eltern und Interessierten Rede und Antwort. Grundlage der Veranstaltung ist der vom Zentrum für Suchtprävention – Villa Schoepflin – entwickelte Präventionsworkshop bzw. Parcours „Cannabis – Quo vadis?“ Im Rahmen der Hochfränkischen Wochen der Seelischen Gesundheit richtet sich das Augenmerk auch auf die psychischen Beeinträchtigungen, die der Cannabis-Konsum mit sich bringt.

Veranstalter: Jugendtreff im Bürgerhaus in Koop. mit der Polizeiinspektion Hof  
Kontakt und Anmeldung: Peter Braun, Tel. 09286/941-16  
braun.peter@marktgemeinde-oberkotzau.de