

14. Hochfränkische Wochen der seelischen Gesundheit
vom 10. bis 27. Oktober 2023

14. Hochfränkische
WOCHEN DER
SEELISCHEN
GESUNDHEIT

10.10. - 27.10.2023
Veranstaltungsprogramm



Hilfe bei
psychischen
Krisen

0800
/655
3000

Wir sind für Sie da.

täglich
0-24
Uhr

KRISEN
DIENSTE
BAYERN

kostenfrei & anonym
www.krisendienste.bayern

Fast alle Veranstaltungen
sind kostenlos

Programmübersicht

MO	09.10.	Ausstellungseröffnung „Klang meines Körpers“	4
DI	10.10.	Eröffnungsveranstaltung der HWSG	4
MI	11.10.	Fachkräfte Seelische Gesundheit Schwangerschaft	4
MI	11.10.	Heilsam - Die Seele durch Bilder sprechen lassen	5
MI	11.10.	Lesung zum Thema Einsamkeit mit Nora Gomringer	5
MI	11.10.	Dufte Auszeit gefällig? (Ätherische Öle)	5
DO	12.10.	„Häng dein Herz nicht an Dinge“ (Messie-Syndrom)	6
DO	12.10.	Therapeutisches Yoga für alle – Theorie & Praxis	6
FR	13.10.	Ausstellung „Krisen nach der Geburt“ in MAK	7
FR	13.10.	Filmprojekt, Filmvorführung „Mitten unter Euch“	7
FR	13.10.	[[[loneliness]]] Lesung mit Roland Spranger	7
MO	16.10.	Seelenstark-Tour der AOK Bayern	7
MO	16.10.	Seelenstark mit Sven Hannawald	8
MO	16.10.	Psychohygiene – sinnvollen Gedanken nachgehen	8
MO	16.10.	online Sport erhält psychische und geistige Gesundheit	8
MO	16.10.	Filmvorführung „Schattenkind“ von Jo Müller	9
MO	16.10.	Vorsorgevollmacht – ein Must-Have für JEDES Alter	9
DI	17.10.	„Alles geregelt?“ Vortrag zu Vorsorgevollmacht & Co.	9
DI	17.10.	online Riskanter Konsum bei Jugendlichen	10
MI	18.10.	„Renna und Waafn“ Wandern zum Kornberghaus	10
MI	18.10.	Heilsames Singen	11
MI	18.10.	Saale-Rad-Oase „Fit auf Schritt und Tritt“	11
MI	18.10.	Filmprojekt, Filmvorführung „Mitten unter Euch“	11
MI	18.10.	Vortrag und Dialog „ADHS bei Frauen“	11
DO	19.10.	Ausstellung Werke Begegnungsstätte Lichtblicke	11
DO	19.10.	Vortrag „Pflegegrad bei Depression?“	12
DO	19.10.	Vortrag/Workshop „Lass dich nicht ärgern!“	12
FR	20.10.	online Umgang mit Emotionen	12
FR	20.10.	Vortrag für Eltern „Mobbing – Täter suchen Opfer“	13
FR	20.10.	Filmprojekt, Filmvorführung „Mitten unter Euch“	13
FR	20.10.	Finde deinen Wohlfühlduft (ätherische Öle)	13
SA	21.10.	Herbstflüstern Naturcoaching-Wanderung für Frauen	13
MO	23.10.	Kinoabend mit Dokumentarfilm „Mitgefühl“	14
MO	23.10.	Unterscheidung Depression – Demenz	14
MO	23.10.	Lesung „Seelen Smoothies“	15
DI	24.10.	Rehabilitation und seelische Gesundheit (RPK)	15
DI	24.10.	Informationen und Strategien gegen Einsamkeit	15
Mi	24.10.	Vortrag Psychotrauma	16
DI	24.10.	Vortrag „Depression und Männergesundheit“	16
MI	25.10.	Vortrag und Austausch „Trans*“	16
FR	27.10.	Ausstellung „Krisen nach der Geburt“ in Hof	17
FR	27.10.	Vortrag „Essstörungen“ mit Finissage Ausstellung	17
Ankündigung Nov./Dez. Kunstausstellung Simone Cruz			17
MO	29.09.	Hinweis Fachkräfte Fortbildung „Geschlechtsdysphorie“	17

Am 10. Oktober ist jedes Jahr der „Internationale Tag der seelischen Gesundheit“

Rund um den Internationalen Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober finden auch dieses Jahr in vielen Städten und Regionen in ganz Deutschland wieder die bundesweiten Wochen der seelischen Gesundheit statt. Ziel der Veranstaltungen ist es, über psychische Krankheiten aufzuklären, Hilfs- und Therapieangebote aufzuzeigen, die Diskussion anzuregen oder konkret etwas für das eigene seelische Wohlbefinden zu tun.

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ist eine bundesweite Initiative, gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit. Zu den rund 80 Mitgliedsorganisationen zählen die Selbsthilfeverbände 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)

In Hochfranken hat sich ein regionales Aktionsbündnis gebildet, dessen Mitglieder alle in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (www.psag-hofwunsiedel.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
info@aufwind-hochfranken.de
www.aufwind-hochfranken.de



Ausführliches Programm

MO, 09.10. um 10:30 Uhr in Ahornberg

Fachakademie für Sozialpädagogik, Friedrich-Fröbel-Straße 2

Ausstellungseröffnung „Klang meines Körpers“ (9. bis 27.10.)

Seit Jahren wird in den Medien publiziert, dass Essstörungen zunehmen, seit der Corona-Pandemie ist eine Erhöhung um 9% zu verzeichnen. Auch die immer frühere Nutzung sozialer Medien wird u.a. als Begründung angeführt. Umso wichtiger ist es, die angehenden Erzieher*innen der Fachakademie Ahornberg zu schulen. Aber auch andere Schulen, Gruppen und Einzelpersonen sind eingeladen, gern auch mit einer Führung. Die von der Musiktherapeutin Stefanie Lahusen konzipierte Ausstellung begleitet fünf junge Frauen anhand von Bildern und Texten in ihrem Lebensabschnitt der Krankheitsbewältigung. Auch kommt ein junger Mann in einem eigenen Modul zu Wort. Mit Rahmenprogramm.

Führungen für die Öffentlichkeit:

FR 13.10., 20.10. + 27.10.2023 jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr, sonst nach Vereinbarung - Finissage am 27.10.

Veranstalter: Landkreis Hof, Kommunale Jugendarbeit KJA

Kontakt und Anmeldung erbeten: Petra Schultz, Kreisjugendpflegerin, Tel. 09281 57-434 oder petra.schultz@landkreis-hof.de

DI, 10.10. um 18:00 Uhr (Einlass 17:30) in Selb

FAM – Familienzentrum der Evangelischen Jugendfürsorge EJF, Karl-Marx-Straße 8

Öffentliche Eröffnungsveranstaltung der HWSG

Auf nach Selb ins FAM! Wir freuen uns darauf, unsere Eröffnungsveranstaltung heuer erstmals im Landkreis Wunsiedel abzuhalten und werden einen gemeinsamen Abend zur Vorstellung des Programms mit einem begleitenden Rahmen aus Unterhaltung, Buffet, Live-Musik, Quiz etc. haben.

Veranstalter: Aktionsbündnis Seelische Gesundheit Hochfranken

Kontakt: Reiner Hager, Tel. 0160 7651101

Diese Veranstaltung ist nur für Fachkräfte ausgeschrieben.

MI, 11.10. von 13:00 bis 17:00 Uhr in Hof

Einstein 1, Digitales Gründerzentrum Hof, Albert-Einstein-Straße 1

Seelische Gesundheit rund um Schwangerschaft und Geburt und ihr Einfluss auf die frühe Kindheit

Referentin: Frau Dr. Brigitte Kastner, Klinikum Nürnberg, Mutter-Kind-Tagesklinik und Ambulanz

Veranstalter: KoKi's Stadt u. Landkreis Hof u. Landkr. Wunsiedel i. F. m. Partnern

Kontakt und Anmeldung bis 22.09.2023: Jennifer Brodmerkel,

Tel. 09232 80-287, koki@landkreis-wunsiedel.de

Anmeldung online: <https://www.landkreis-wunsiedel.de/koki-fachtag>

Shuttle Service für Fachkräfte aus dem Landkreis Wunsiedel

MI, 11.10. ab 16:00 Uhr in Hof

Diakonie am Park, Selbsthilfekontaktstelle Hof, Sophienstraße 18a im EG

Heilsam - Die Seele durch Bilder sprechen lassen

Eröffnung der Bilderausstellung der Selbsthilfegruppe „Das Boot“

Die Bilder wurden alle von Teilnehmenden der Selbsthilfegruppe gemalt, begleitet von der Kunsttherapeutin Frau Henrici. Über die gesamte Zeit der Hochfränkischen Wochen der Seelischen Gesundheit bleibt die Ausstellung geöffnet. Am 18.10.2023 findet ab 17 Uhr eine Veranstaltung „Heilsames Singen“ statt.

Veranstalter: Selbsthilfegruppe „Das Boot“

Kontakt: Gabriela Hasler, Tel. 0176 47123788, gabriela.ha5@gmail.com

MI, 11.10. von 18:00 bis 19:30 Uhr in Hof

Sozialpsychiatrischer Dienst Hof, Luitpoldstraße 18, Eingang A

Lesung zum Thema Einsamkeit

von und mit Nora Gomringer, Lyrikerin, Schriftstellerin und Leiterin des Internationalen Künstlerhauses Villa Concordia in Bamberg. Im Anschluss Gespräch zwischen Nora Gomringer und Martin Schuster zum Zugang und Angebot des SpDi Hof. Rund um die Veranstaltung stellt der Sozialpsychiatrische Dienst in seinen Räumlichkeiten verschiedenste Angebote von Beratung, Gruppenangeboten, bis zur Unterstützung beim selbstständigen Leben für Menschen mit psychischen Erkrankungen vor.

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Hochfranken

Kontakt und Anmeldung: Voranmeldung wegen begrenzter Platzzahl bitte unter Tel. 09281 837530, sozialpsychiatrischerdienst@diakonie-hochfranken.de

MI, 11.10. um 20:00 Uhr in Nagel

Kräuterhaus Nagel, Kemnather Straße 3

Duften Auszeit gefällig?

Tauche ein in die Welt der ätherischen Öle und lerne die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten kennen. In entspannter Atmosphäre erlebst du, wie uns ätherische Öle nicht nur körperlich, sondern auch emotional unterstützen können. Schenke dir eine kleine Auszeit vom Alltag.

Veranstalter: Ölfieber by Lissi Suttner
Kontakt und Anmeldung: Tel. 0151 28715747, oelfieber@gmx.de
(Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

DO, 12.10. von 17:00 bis 19:00 Uhr in Hof

Sitzungssaal Landratsamt Hof, Schaumbergstraße 14, Ebene 0

„Häng dein Herz nicht an Dinge: Wenn Sammeln zum Problem wird“

Vortrag und Diskussion von/vu Wedigo von Wedel, H-Team e.V. München
Was steht hinter dem Phänomen Wohnungsverwahrlosung (Messie-Syndrom)?
„Wichtig ist, genau hinzuschauen, was dahintersteckt. Es geht nicht nur um die Äußerlichkeit, also eine unordentliche Wohnung, sondern es hat etwas mit dem Bewohner und seinen inneren Befindlichkeiten zu tun.“ erklärt der Experte Wedigo von Wedel.

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof und Betreuungsstelle Landratsamt Hof
Kontakt: Denise Kuhn, Betreuungsstelle, Tel. 09281 57-560,
denise.kuhn@landkreis-hof.de oder Nicole Tratzmüller, Gesundheitsamt,
Tel. 09281 57-220, nicole.tratzmueller@landkreis-hof.de

DO, 12.10. von 18:00 bis 19:00 Uhr in Wunsiedel

**Kleiner Sitzungssaal Landratsamt Wunsiedel i. F.,
Jean-Paul-Straße 9, Raum E.08, barrierefreier Zugang**

Therapeutisches Yoga für alle – Theorie & Praxis

Yoga werden eine ganze Reihe gesundheitsfördernder Eigenschaften zugeschrieben - auf physischer wie auf psychischer Ebene. Doch gilt das für alle Yogaformen? Und für wen ist Yoga eigentlich geeignet? Der erste Teil des Vortrags vermittelt einen Überblick über mögliche Einsatzgebiete von therapeutischem Yoga inkl. der aktuellen Studienlage zur Wirksamkeit von Yoga als präventiver wie therapiebegleitender Maßnahme. Im Fokus stehen Beschwerden wie muskuläre Dysbalancen und Verspannungen sowie Stress, innere Unruhe, Angstzustände und depressive Verstimmungen. Im zweiten Teil gibt es die Gelegenheit, das Gehörte direkt praktisch zu erfahren - im Sitzen und im Stand sowie in (bequemer) Alltagskleidung. Eingeladen sind alle Interessierten, auch ohne jegliche (Yoga-)Vorkenntnisse!

Veranstalter: Dr. Sabine Nunius, SANU Training, www.sanu-training.com
Kontakt und Anmeldung: Sabine Nunius, info@sanu-training.com,
Tel. 0176 23947988, Anmeldung erforderlich



FR, 13.10. bis MI, 25.10. in Marktrechwitz

Klinikum Fichtelgebirge, Haus Marktrechwitz, Schillerhain 1 - 8

Ausstellung „Krisen nach der Geburt“

Es wird über psychische Krisen während der Schwangerschaft und der Geburt informiert und konkrete Hilfsangebote aufgezeigt.

Veranstalter: KoKi's Wunsiedel und Hof (Netzwerk Frühe Kindheit) mit Partnern
Kontakt: koki@landkreis-wunsiedel.de, keine Anmeldung notwendig

FR, 13.10. um 19:30 Uhr in Hof

Gaststätte Postsporthaus, Ossecker Straße 52

Filmprojekt, Filmvorführung „Mitten unter Euch“

Spielfilm mit anschließender Diskussion über eine generalisierte Angsterkrankung.
„Der Film ist entstanden als Projekt mit einem Klienten im Betreuten Wohnen, der selbst an einer Angsterkrankung leidet. Die Handlung wurde von ihm und mir frei erdacht. Mitwirkende kommen aus allen Bereichen, also von Betroffenen, Mitarbeitern diverser Arbeitsfelder, Angehörigen, Ehrenamtlichen und von mir gecasteten Externen...“ sagt Jürgen Coler zum Film.

Veranstalter: Ambulant Betreutes Wohnen Sozialpsychiatrischer Dienst Hof
Kontakt: Jürgen Coler, über SpDi Hof Tel. 09281 837530

FR, 13.10. von 20:00 bis 22:00 Uhr in Hof

Gaststätte Galeriehaus, Sophienberg 28

[[([loneliness)]]

Lesung von und mit dem deutschen Autor, Schauspieler und Regisseur Roland Spranger mit begleitenden visuals von Hannes Buchta und musikalischen Interpretationen von Gerhard Plietsch (Klavier) und Siggie Kraft (Kontrabass) - ein einfühlsamer Abend in Hof's bewährter Künstlerschmiede!

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof
Kontakt: Gesundheitsamt Hof, Tanja Hering, Tel. 09281 721-29

MO, 16.10. von 11:00 bis 16:00 Uhr in Hof

Festsaal und Konferenzbereich der Freiheitshalle Hof, Kulmbacher Straße 4

Seelenstark-Tour der AOK Bayern

Vorträge, Workshops, Kurse und weitere Präventionsangebote für mehr Achtsamkeit und mentale Gesundheit.

Veranstalter: AOK Bayern
Mehr Infos und Anmeldung zu den Angeboten ab September unter
www.aok.de/bayern/seelenstark/tour

MO, 16.10. ab 16:30 Uhr in Hof

Festsaal der Freiheitshalle Hof, Kulmbacher Straße 4

**„Seelenstark. Sven Hannawalds Sprung zurück ins Leben“
Erleben Sie live die Skisprung-Legende Sven Hannawald!**

Wir zeigen den exklusiv für die AOK Bayern gedrehten Dokumentationsfilm mit und über Sven Hannawald. Der Gewinner der Vierschanzentournee und Olympiasieger von Salt Lake City litt selbst unter psychischen Belastungen und beendete nach einem Burnout seine Karriere als Spitzensportler. Lassen Sie sich von seiner Geschichte inspirieren und lernen Sie, was es heißt, starke Wurzeln zu haben und seelisch aufzublühen.

Im Anschluss: Podiumsdiskussion sowie Meet and Greet mit Sven Hannawald.

Veranstalter: AOK Bayern

Teilnahme begrenzt! Anmeldung erforderlich –

ab September unter www.aok.de/bayern/seelenstark/tour

MO, 16.10. um 14:00 Uhr (Beginn 14:30) in Oberkotzau

Bürgerhaus – Jugendtreff, Bahnhofstraße 2

Psychohygiene – sinnvollen Gedanken nachgehen

Als Workshop wollen wir dem Begriff „Psychohygiene“ pragmatische Aspekte abgewinnen. Mit kurzen Impulsreferaten diskutieren wir verschiedene destruktive wie heilsame Facetten und Strategien. Im Anschluss kann man an unserem Yoga-Schnupperkurs teilnehmen. Die Veranstaltung findet statt als Begegnungscafé, zu dem alle Altersgruppen herzlich eingeladen sind.

Veranstalter: Begegnungscafé im Jugendtreff

Kontakt: Peter Braun, Tel. 09286 941-16, braun.peter@oberkotzau.de

MO, 16.10. von 17 bis 18 Uhr online-Vortrag von Karen Göbel, Psychologin

„Wie Sport die psychische und geistige Gesundheit erhält“

Dass Bewegung hilft, sich ausgeglichener zu fühlen, ist mittlerweile bekannt. Dabei müssen es keine Höchstleistungen sein. Regelmäßige Bewegung, mehrmals in der Woche, an der frischen Luft, wenn es das Wetter zulässt, reicht vollkommen aus. Warum das so ist, was dabei im Körper passiert und wie regelmäßige körperliche Bewegung bei verschiedenen psychischen Problemlagen präventiv und kurativ wirkt, erklärt die Psychologin Karen Göbel im Vortrag mit anschließender Diskussion.

Veranstalter: Aufwind e.V. - Hilfen für Psychiatrie-Erfahrene

Kontakt: Karen Göbel, Tel. 0173 8750086, Reiner Hager, Tel. 0160 7651101

Anmeldung bis 16.10. an karen-goebel@gmx.de (Link wird zugemailt)

MO, 16.10 von 19:00 bis 21:00 Uhr (Einlass 18:30 Uhr) in Hof

Central-Kino, Altstadt 8

**Filmvorführung mit anschließendem Publikumsgespräch:
„Schattenkind“, 88 Minuten, D 2022**

von Jo Müller, Preisträger des Hofer Dokumentarfilmpreises GRANIT 2022

Im Mittelpunkt des filmischen Portraits steht der Ausnahmefotograf Andreas Reiner. Der richtet seinen Blick auf die Vergessenen und Verlorenen der Gesellschaft, weil er sich auch selbst als einer von ihnen betrachtet. Er fängt in seinen Bildern Menschen ein, die selten in der Öffentlichkeit stehen - seien es Verstorbene und ihre Grabbeigaben, Menschen mit Behinderungen oder Frauen, die Sternenkinder zur Welt gebracht haben. Im Anschluss an die Filmvorführung findet ein Publikumsgespräch mit dem Protagonisten Andreas Reiner, Torsten Schaumann, dem künstlerischen Leiter der Hofer Filmtage und einem Vertreter der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) Hof-Wunsiedel statt.

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof in Zusammenarbeit mit
Hofer Filmtage e.V. und Central Kino Hof

Kontakt und Anmeldung: Tanja Hering, Tel. 09281 721-29

Eintritt frei, Sitzplätze begrenzt!

MO, 16.10. um 20:00 Uhr in Wunsiedel

Landratsamt Wunsiedel, Jean-Paul-Str. 9, Kleiner Sitzungssaal

Vorsorgevollmacht – ein Must-Have für JEDES Alter

„Sowas braucht man doch nur im Alter.“ Nein! Ein plötzlicher Unfall oder eine schwere Erkrankung kann uns alle treffen. Wer trifft dann alle notwendigen Entscheidungen, wenn wir es selbst nicht mehr tun können? Angehörige haben nicht automatisch das Recht, uns vollumfänglich zu vertreten. Alle Teilnehmer erhalten im Anschluss eine kostenlose Vorsorgevollmacht.

Veranstalter: Betreuungsstelle, Landkreis Wunsiedel i. F.

Kontakt und Anmeldung: lissi.suttner@landkreis-wunsiedel.de,

Tel. 09232 80-102 (Anmeldung erforderlich)

DI, 17.10. um 15:30 Uhr in Hof

Leitstelle Pflege Hofer Land, Berliner Platz 3

**„Alles geregelt?“ - Vortrag zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
und Betreuungsverfügung**

Was tun bei Unfall, Gebrechlichkeit im Alter oder bei Krankheit? Es gibt Situationen im Leben, in denen ein Mensch über seine medizinische Behandlung, die Kündigung seiner Wohnung, über sein Vermögen und viele andere Dinge

nicht mehr selbst bestimmen kann. Angehörige, Ärzte oder Gerichte müssen dann stellvertretend Entscheidungen treffen. Dies fällt ihnen bedeutend leichter, wenn die Wünsche des Betroffenen rechtzeitig schriftlich festgehalten wurden.

Veranstalter: Betreuungsverein, Caritasverband Stadt und Landkreis Hof e.V.

Kontakt: Roswitha Breu, Tel. 09281 14017-47, r.breu@caritas-hof.de

und Christina Fröhlich, Tel. 09281 14017-16, c.froelich@caritas-hof.de

DI, 17.10. von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr

Online-Vortrag: „Riskanter Konsum bei Jugendlichen“ Cisco Webex

Jugendliche probieren sich in ihren Verhaltensweisen aus und zeigen zum Teil auch risikofreudiges Verhalten als Teil ihrer Jugendphase. So kann es auch zum Konsum von Alkohol und/oder Drogen kommen. Es gibt Informationen über Gründe des Konsums sowie zur Abgrenzung von riskantem Konsum und Sucht. Wie kommt man ins Gespräch und kann sich als nahestehende Person positionieren? Zielgruppe: Eltern, Erziehungsberechtigte, Fachkräfte, Interessierte.

Veranstalter: Diakonie Hochfranken, Suchtberatung, Christiane Rothmund und Stefan Hechtfischer in Kooperation mit dem Sozialpädagogischen Dienst, Fachbereich Gesundheitswesen Wunsiedel i. F.

Kontakt und Anmeldung: Bitte mit einer formlosen E-Mail an praevention@landkreis-wunsiedel.de (Betreff: „Onlinevortrag HWSG“)

Die Zugangsdaten erhalten Sie bis spätestens 16.10.2023 per E-Mail.

Kontakt für fachliche Nachfragen: Christiane Rothmund, Tel. 09287 3311

MI, 18.10. um 14:00 Uhr am Kornberg

Versuchshütte 1, 95100 Kirchenlamitz, Parkplatz Versuchshütte

„Renna und Waafn“ – Gemeinsam auf dem Weg zum Kornberghaus

Im gemütlichen Tempo bahnen wir uns den Weg durchs schöne Fichtelgebirge, so dass alle mithalten können. Die leichte Wanderung von der Versuchshütte zum Kornberghaus umfasst 2 km bei einer geringen Steigung. Die Veranstalter laden Sie herzlich zur gemeinsamen Einkehr ins Kornberghaus ein (Verpflegungsgutschein). Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität können auch am Kornberghaus direkt parken. Das Angebot ist kostenfrei, wetterabhängige Durchführung.

Veranstalter: Fachbereiche Gesundheitswesen Wunsiedel i. F. und Hof in

Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Diakonie Hochfranken,

Ulrike Beck-Iwens, begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung bis 12.10. erforderlich

Kontakt und Anmeldung: Tanja Hering, tanja.hering@landkreis-hof.de,

Tel. 09281 721-29 und Carina Stielke, carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de,

Tel. 09232 80-133

MI, 18.10. um 17:00 Uhr in Hof

Diakonie am Park, Selbsthilfekontaktstelle Hof, Sophienstraße 18a im EG

Veranstaltung „Heilsames Singen“

zu den Bildern der Ausstellung siehe 11.10. um 16 Uhr

Veranstalter: Selbsthilfegruppe „Das Boot“

Kontakt: Gabriela Hasler, Tel. 0176 47123788, gabriela.ha5@gmail.com

MI, 18.10. um 17:00 Uhr in Hof

Saale-Rad-Oase an der Michaelisbrücke

„Fit auf Schritt und Tritt“

Körpertraining beflügelt auch die Seele! Sechs Trainingsgeräte bietet der ProHof-Fitnessparcours an den Saaleauen. Ihre Handhabung mit Variationen, Schwierigkeitsgraden und Trainingseffekten werden fachkundig vorgestellt. Wer sie ausprobieren möchte, erhält Trainingstipps von Dominik Zeh, dem Präsidenten des Hofer Sportverbandes. Die Geräte sind auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof in Kooperation mit ProHof e.V.

Kontakt/Anmeldung: Sarah Kilgert, Tel. 09281 721-21, sarah.kilgert@landkreis-hof.de

MI, 18.10. um 19:00 Uhr in Hof

Kafe Jasmin, Karolinenstraße 34, Obergeschoss

Filmprojekt, Filmvorführung „Mitten unter Euch“

Infos unter 13.10. um 19:30 Uhr

MI, 18.10. von 19:00 bis ca. 20:30 Uhr in Selb

Bayerisches Rotes Kreuz BRK, Rotkreuzstraße 1

Vortrag und Dialog: „ADHS bei Frauen“

Nach wie vor sind Frauen im Vergleich zu Männern in Bezug auf ADHS deutlich unterdiagnostiziert. Der Vortrag von Theresa Aures (Psychologin, M.Sc., univ.) beschäftigt sich mit der Diagnostik und typischen Verhaltensweisen von Frauen mit (Verdacht auf) ADHS sowie Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern.

Veranstalter: BRK, Kreisverband Wunsiedel i.F.

Kontakt und Anmeldung: Anmeldung erwünscht, Psychosoziale Beratungsstelle, beratungsstelle@kvwunsiedel.brk.de, Tel. 09231 962616

DO, 19.10. um 17:00 Uhr in Selb

Café „Schwarzer Peter“, Goetheplatz 1, (Bahnhofsgebäude)

Ausstellungseröffnung: „Werke aus der Begegnungsstätte Lichtblicke“

Zugänglich von 11.10. bis 27.10.2023. Die Kreativgruppe des Ambulanten Sozialpsychiatrischen Fachdienstes bietet Menschen mit psychischen

Erkrankungen wöchentlich einen Raum zum Abschalten und zum entspannten Malen und Zeichnen. Diese Werke wollen gezeigt und wertgeschätzt werden.

Veranstalter: Melanie Gebhardt, Ambulante Fachdienste der Sozialpsychiatrischen Versorgung in Kooperation mit dem Sozialpädagogischen Dienst Fachbereich Gesundheitswesen Landratsamt Wunsiedel i. F.

Kontakt: Melanie Gebhardt, Tel. 0157 81858578, melanie.gebhardt@diakoniewun.de u. Carina Stielke, Tel. 09232 80-133, carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de

DO, 19.10. von 18:30 bis 20:00 Uhr in Hof

Leitstelle Pflege Hofer Land, Berliner Platz 3

„Pflegegrad bei Depression?“

Information und Austausch zu den Möglichkeiten eines Pflegegrades bei psychischen Erkrankungen. Zielgruppe: Menschen, die an einer Depression leiden, oder ihre Angehörige. Wir wollen zunächst auf die Facetten einer Depression hinweisen und dann ausführlich darüber aufklären, welche Schritte notwendig sind, um einen Pflegegrad bei psychischer Erkrankung zu bekommen.

Veranstalter: Pflegestützpunkt Hofer Land, Leitstelle Pflege Hofer Land in Kooperation mit Carolin Peetz, Gerontopsychiatrische Beratung/

Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Hochfranken

Kontakt: Carolin Peetz, Tel. 09281 837-530, carolin.peetz@diakonie-hochfranken.de

Anmeldungen erwünscht: Katja Müller, Leitstelle Pflege, Tel. 09281 5469949-01

DO, 19.10. um 17:00 Uhr in Oberkotzau

Bürgerhaus – Jugendtreff, Bahnhofstraße 2

Vortrag/Workshop „Lass dich nicht ärgern!“

Wenn dich jemand ärgern will und vielleicht noch deinen „wunden Punkt“ gefunden hat, kommt es oft zu Wutausbrüchen und Streitigkeiten. Braucht jemand nur deinen „roten Knopf“ drücken, damit er dich in eine unglückliche Lage bringt? Wir beschäftigen uns mit beliebten provokativen Aussagen und überlegen uns kreative Lösungen! Als Belohnung essen wir anschließend gemeinsam Pizza. Das Angebot richtet sich an Jugendliche oder wer sich dafür interessiert.

Veranstalter: Kommunale Jugendarbeit (KJA) Oberkotzau

Kontakt: Andreas Hertel, Tel. 09286 941-16, hertel.andreas@oberkotzau.de

FR, 20.10. von 17 bis 18 Uhr online-Vortrag von Karen Göbel, Psychologin

„Ressourcenorientierter Umgang mit Emotionen“

Emotionen fallen uns meist nur auf, wenn sie von angenehmen Gefühlen begleitet sind oder wenn sie uns belasten. Aber Emotionen begleiten uns in jedem Moment unseres Lebens. Sie sind der Motor aller unserer Handlungen und Gedanken. Mit

anschließender Diskussion erläutert die Psychologin Karen Göbel die neuesten Erkenntnisse aus der Wissenschaft und wie Sie sich diese zunutze machen können.

Veranstalter: Aufwind e.V. - Hilfen für Psychiatrie-Erfahrene

Kontakt: Karen Göbel, Tel. 0173 8750086, Reiner Hager, Tel. 0160 7651101

Anmeldung bis 20.10. an karen-goebel@gmx.de (Link wird zugemailt)

FR, 20.10. um 19:00 Uhr in Hof

Quartierstreff Diakonie am Park, Sophienstraße 18a

Vortrag „Mobbing – Täter suchen Opfer“ - Ein Vortrag für Eltern

Kinder werden oft Opfer von Mobbing. Woran erkennen Eltern, ob ihr Kind betroffen ist? Welche Arten von Mobbing gibt es? Wer sind die Täter und wie kommt man aus der Opferrolle wieder heraus? Wie ziehe ich eine Grenze und bewache sie? Warum ist Körpersprache so wichtig und wie bzw. wo bekommt man Hilfe? Referent: Klaus Gerlach

Veranstalter: Forum für Hochbegabung Hof

Kontakt und Anmeldung: Melanie Aßmann, Tel. 09208 3130735

Bitte Anmeldung (nur 30 Personen möglich) an mail@forumhochbegabung.de

FR, 20.10. um 20:00 Uhr in Hof

Galeriehaus, Sophienberg

Filmprojekt, Filmvorführung „Mitten unter Euch“

Infos unter 13.10. um 19:30 Uhr

FR, 20.10. um 19:30 Uhr in Schwarzenbach an der Saale

Saale-Apotheke, Kirchenlamitzer Straße 1

Vortrag und Workshop „Finde deinen Wohlfühlduft – Ätherische Öle für die stürmischen/schwierigen Zeiten des Lebens“

Wer sich körperlich und emotional wappnen will, findet in ätherischen Ölen wirksame Unterstützung. Die naturreinen Öle wirken direkt auf das limbische System, also den Teil des Gehirns, in dem die Gefühle gesteuert werden. Es gibt auch kleine „Versucherle“ für alle Teilnehmer.

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof in Kooperation mit der Saale-Apotheke

Kontakt: Nicole Tratzmüller, Tel. 09281 721220

Anmeldung bitte bei 09284 949000 wegen begrenzter Teilnehmerzahl

SA, 21.10. von 14:00 bis 16:00 Uhr in Selb

Treffpunkt: Waldparkplatz hinter der Eishalle erreichbar über Hanns-Braun-Str.

„Herbstflüstern“ - Naturcoaching-Wanderung für Frauen

„Die Natur lässt uns niemals im Stich“ – sie verbindet uns auch wieder mit

unseren eigenen, inneren Bedürfnisse. Neben einem Mangel an sozialen Kontakten ist es häufig auch ein Mangel an Verbundenheit und Verbindlichkeit, der zu einem Erleben von Einsamkeit führt. Bitte feste Schuhe und passende Kleidung tragen, evtl. Brotzeit, ein kleines Sitzkissen mitbringen. Ihre Anmeldung gilt als verbindlich, sofern der Kurs nicht Veranstalterseits abgesagt wird.

Veranstalter: natURweise – Pädagogik, Naturverbindung, Coaching und SpDi, Fachbereich Gesundheitswesen, Landkreis Wunsiedel i. Fichtelgebirge
Kontakt und Anmeldung bis 15.10.: Nadine Heintel, nadine.heintel@naturweise-fichtelgebirge.de, Tel. 0157 33222609 (begrenzte Teilnehmerzahl)

MO, 23.10. von 18:30 bis 20:45 Uhr (Einlass: 18:00) in Hof

Central-Kino, Altstadt 8

Kinoabend mit dem Dokumentarfilm „Mitgefühl“

„Mitgefühl“ ist ein berührender Dokumentarfilm. Inspiriert von Florence Nightingales Methoden von vor 150 Jahren, praktiziert ein kleines Pflegeheim in Dänemark eine umstrittene Behandlung für Menschen mit Demenz: „Umsorgung“, ein Rezept aus Umarmungen, Gesprächen, Augenkontakt, Kuchen und Cocktails. Das Personal verbessert die Lebensqualität der Bewohner durch die Förderung eines Gemeinschaftsgefühls, das das Leben feiert, Trost schafft und die Konversation fördert. Danach folgt ein Gespräch mit der Koordinatorin der Leitstelle Pflege Hofer Land, Alexandra Puchta: „Welche Hilfen für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen bieten die Mitarbeiterinnen der Leitstelle?“

Veranstalter: Gesundheitsregion plus Hofer Land (Tel. 09281 57-500), ASD e.V. - Soziale Dienste Oberkotzau, Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V.

Kontakt und Anmeldung: Kartenvorverkauf ab 09.10. im Central-Kino Hof unter Tel. 09281 142488 oder online www.kino-hof.de. Eintritt: 5 €

MO, 23.10. um 18:30 Uhr in Hof

Pavillon der Münch-Ferber-Villa, Münch-Ferber-Straße 1

Unterscheidung (Differentialdiagnostik) von Depression – Demenz

Vortrag von Dr. Torsten Brückner, Chefarzt der Bezirksklinik Rehau
Demenz und Depression sind zwei der häufigsten Krankheitsbilder im Alter. Dabei sind sie manchmal gar nicht so leicht voneinander zu unterscheiden. Fundiertes Wissen über die jeweiligen Störungen kann helfen, sie frühzeitig zu erkennen, richtig zu behandeln und für die Betroffenen eine höhere Lebensqualität zu ermöglichen.

Veranstalter: GEBO BZK Rehau

Kontakt: Frau Cetin, Tel. 09283 599-7510

MO, 23.10. um 19:00 Uhr in Münchberg

Bürgerzentrum, Bürgermeister-Specht-Platz 3

Lesung mit anschließendem Austausch „Seelen Smoothies“

Gerd Roßner, nicht nur fränkisch sprechender Pfarrer, sondern auch humorvoller Autor und Musiker, liest veröffentlichte und unveröffentlichte Kurzgeschichten aus seiner Feder. Die Erzählungen handeln von ganz normalen Begebenheiten, Zwickmühlen und auch ausweglosen Situationen des Alltags, in denen sich jeder wiederfinden kann. Wie man solchen Situationen begegnet, was Gott damit zu tun hat und wie jede dieser Begebenheiten auch etwas Positives und Heilsames verspricht, versucht Gerd Roßner zu offenbaren.

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof

Kontakt: Nicole Tratzmüller, Tel. 09281 721-220

nicole.tratzmueller@landkreis-hof.de



DI, 24.10. von 16:00 bis 18:00 Uhr in Hof

RPK Lichthof, Jakob-Schlemmer-Straße 5, barrierefreier Zugang

RPK = Rehabilitationseinrichtung für psychisch kranke Menschen

Rehabilitation u. seelische Gesundheit – Herausforderung für jeden Betroffenen

Die Erhaltung und Wiederherstellung von psychischer Gesundheit und Arbeitsfähigkeit ist im Interesse zahlreicher Akteure in Betrieben, Sozialversicherungen und Kliniken. Die medizinische und berufliche Rehabilitation kann als eine wesentliche Säule der Versorgung psychisch erkrankter Menschen in Deutschland gesehen werden. Mit Erfahrungsberichten von zwei „Ehemaligen“. Vorstellung der Maßnahme RbQ durch betreuende Fachkräfte. Austausch mit dem Team der RPK „LICHTHOF“. Für eine kleine Stärkung wird gesorgt.

Veranstalter: RPK „LICHTHOF“ der gfi gGmbH

Kontakt: Sachbearbeitung RPK Lichthof, Tel. 09281 84021-0 oder

Andrea Völkl-Endreß Tel. 09281 84021-15

DI, 24.10. von 18:00 bis ca. 19:30 Uhr in Selb

FAM-EJF Familienzentrum, Karl-Marx-Str. 8, barrierefreier Zugang

Gemeinsam statt einsam im höheren Lebensalter -

Informationen und Strategien gegen Einsamkeit

„Zusammen ist man weniger allein?“ - Einsamkeit ist nicht das selbst gewählte Abstandhalten oder sich Abwenden. Sie ist etwas anderes als soziale Isolation oder Alleinleben. Einsamkeit kann Fluch oder Segen sein. Für den einen bedeutet sie schmerzhaftes Isolation und Abgeschiedenheit, dem anderen ist sie ein wertvoller Freiraum zu Selbstentfaltung. Der Vortrag von Frau Pape,

Gerontopsychiatrische Fachkoordinatorin Oberfranken, möchte zum einen Informationen über das Thema „Einsamkeit“ geben und gleichzeitig präventive Strategien zur Vermeidung von Einsamkeitsgefühlen im Prozess des Älterwerdens aufzeigen. Darüber hinaus erfolgt eine Information über Angebote und Ansprechpartner*innen in Ihrer Nähe.

Veranstalter: Alexandra Pape, Gerontopsychiatrische Fachkoordinatorin für Oberfranken mit dem Sozialpäd. Dienst des Landratsamtes Wunsiedel i. F.
Kontakt: Carina Stielke, Tel. 09232 80-133, carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de



Mi, 24.10 von 19:00 bis 20:30 Uhr in Hof

SpDi, Luitpoldstraße 18, Eingang A über Wilhelmstraße

Psychotrauma - wenn Menschen Bedrohung an Leib und Leben erfahren

Ein Informations- und Gesprächsabend über die Posttraumatische Belastungsstörung: Ihre Ursachen, die Veränderungen des Erlebens und Verhaltens traumatisierter Menschen und über Möglichkeiten therapeutischer Hilfe.

Referent: Gerhard Putzig, Diplom-Pädagoge i.R., vormals Leiter der Sozialpsychiatrischen Fachdienste „Lichtblicke“ im Landkreis Wunsiedel
Veranstalter: Aufwind e.V. – Hilfen für Psychiatrie-Erfahrene
Kontakt: Reiner Hager, Tel. 0160 7651101

Di, 24.10. um 19:00 Uhr

Pavillon der Münch-Ferber-Villa, Münch-Ferber-Straße 1

Vortrag „Depression und Männergesundheit“

Der renommierte Facharzt, Autor mehrerer Fachbücher und langjährige ärztliche Direktor der Bezirksklinik Bayreuth Prof. Dr. Manfred Wolfersdorf referiert über „Depressionerscheinungen“ des Mannes, u.a. mit dem Fokus auf die Themen Sexualität, Suizidalität und geschlechtspezifische Erkrankungen.

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof
Kontakt: Tanja Hering, Tel. 09281 721-29

Mi, 25.10. um 19:00 bis ca. 20:30 Uhr in Selb

Bayerisches Rotes Kreuz BRK, Rotkreuzstraße 1

Vortrag und Austausch: „Trans*“

Das Thema Trans* gewinnt immer mehr an Wichtigkeit und nimmt in unserer Gesellschaft einen immer größeren Raum ein. Der Vortrag von Theresa Aures (Psychologin, M.Sc., univ.) beschäftigt sich mit den Leidenswegen von trans* Personen bis hin zum Outing, Möglichkeiten des Umganges mit der Thematik, Vorgehensweise bei Transitionswunsch sowie Hilfsangeboten.

Veranstalter: BRK, Kreisverband Wunsiedel i.F.

Kontakt und Anmeldung: (Anmeldung erwünscht) Psychosoziale Beratungsstelle, beratungsstelle@kvwunsiedel.brk.de, Tel. 09231 962616

FR, 27.10. – FR, 10.11. in Hof

Sana Klinikum Hof, Eppenreuther Straße 9

Ausstellung „Krisen nach der Geburt“

Gleiche Info wie am 13.10. Marktrechwitz

FR, 27.10. um 16:00 Uhr in Ahornberg

Fachakademie für Sozialpädagogik, Friedrich-Fröbel-Straße 2

Finissage der Ausstellung und Vortrag

„Essstörungen – Was bedeutet das und wie kann ich helfen?“

Für Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen.
Referentin: Kathleen Kleinert, Dipl. Psychologin, Psychologische Beratungsstelle, Diakonie Hochfranken im Rahmenprogramm der Ausstellung „Klang meines Körpers“ siehe Info 9.10.

Veranstalter: Landkreis Hof, Kommunale Jugendarbeit KJA
Kontakt: Petra Schultz, Tel. 09281 57-434, petra.schultz@landkreis-hof.de
in Kooperation mit Treffpunkt Familie, Psychologische Beratungsstelle, Kathleen Kleinert, Dipl.Psych.
Kontakt und Anmeldung: Tel. 09281 160710200

Vorankündigung für November und Dezember

Landratsamt Hof, Kleine Galerie im OG 1

Kunstaussstellung „Vom Schwarz zum Bunt - wie aus Wunden Wunder werden“

Die Hofer Künstlerin Simone Cruz gewährt Einblick in ihre gemalte Lebenslinie - Für einen Regenbogen braucht es viele Tränen - Aus tiefster Finsternis zum bunten Licht. Oft haben wir Angst, die dunklen Flecken unseres Leben zu betrachten.

Veranstalter: Landkreis Hof
Kontakt: Landratsamt Hof, Birgit Kant, Tel. 09281 57-468

Hinweis auf eine Veranstaltung, nur für Fachkräfte ausgeschrieben:

MO, 25.09.2023 von 09:00 bis 17:00 Uhr in Hof

Mensa der Diakonie am Campus, Südring 96

Dr. med. Werner Ettmeier, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, München referiert zu „Geschlechtsdysphorie“: Phänomenologie, Diagnostik und Differentialdiagnostik. Es wird eine Gebühr erhoben.
Anmeldung bis zum 11.09. unter www.darum-diakonie.de/weiterbildung



Wird dir alles zu viel? Verlierst du den Boden unter den Füßen?

Wir beraten dich und
zeigen dir Wege auf.

Kostenfrei

0800
/655
3000

Wir sind für Sie da.

**KRISEN
DIENSTE
BAYERN**

täglich
0–24
Uhr



**Krisendienst
Oberfranken**

Gefördert durch



Hilfe bei psychischen Krisen
www.krisendienste.bayern/oberfranken

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



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Die grüne Schleife
symbolisiert Akzeptanz für
psychische Erkrankungen.





360°



Seelenstark auf Tour – mit Sven Hannawald.

Seien Sie dabei und erleben Sie unsere exklusive Dokumentation „**Seelenstark. Sven Hannawalds Sprung zurück ins Leben.**“ Lassen Sie sich von spannenden Gästen zu mehr Achtsamkeit inspirieren und erfahren Sie in zahlreichen Workshops, Vorträgen und Entspannungs-Sessions, was es heißt, aufzublühen und aktiv etwas für Ihr seelisches Wohlbefinden zu tun.

Keine Zeit, um vor Ort teilzunehmen? Kein Problem! Streamen Sie die Premiere ganz bequem von Ihrer Couch aus. **#seelenstark**



Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Jetzt anmelden auf:
aok.de/bayern/seelenstark/tour