17. Hochfränkische Wochen der seelischen Gesundheit im Oktober/November 2026

17. Hochfränkische WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Oktober/November 2026

Veranstaltungsprogramm

Alle Veranstaltungen sind kostenlos

Hilfe bei psychischen Krisen
in über 120 Sprachen
täglich 0–24 Uhr
0800 /655 3000
Wir sind für Sie da.
KRISEN DIENSTE BAYERN
kostenfrei
www.krisendienste.bayern

Programmübersicht

ALTERSSTUFEN & GESCHLECHTER

MO	19.10. Autorenlesung Kinderbuch über Glücksspielsucht	5
MI	21.10. Entspannungsgruppe Progressive Muskelentspannung f. Ältere	5
DO	22.10. Spaziergang Selbstfürsorge	5
DO	22.10. Angst in Prüfungssituationen verstehen und bewältigen	6
DI	27.10. Entspannungsgruppe Fantasiereise für Ältere	6
MI	28.10. Familienachtsamkeit – Gemeinsam stark	6
DI	03.11. Entspannungsgruppe Bodyscan für Ältere	7
SA	14.11. BÄRTE, BEATS AND ROCK'N ROLL Vol. 3 Männergesundheit	7

STÖRUNGEN DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT & BEWÄLTIGUNG

DO	01.10. Kunstausstellung „Der gezählte Blick"	9
MO	05.10. Musiktherapeutische Ausstellung „Der Klang meines Körpers"	9
MI	07.10. Mut, Musik und Miteinander „Hofer Wege aus der Sucht"	9
DO	08.10. Führung durch die Kunstausstellung „Der gezählte Blick"	10
DO	08.10. ADHS bei Erwachsenen besser verstehen	10
MO	12.10. Schlaf gut! Ursachen von Schlafstörungen u. was wirklich hilft	10
DI	13.10. Depressionen in jedem Lebensalter	11
MI	21.10. Ambulante Soziotherapie - Was ist das überhaupt?	11
MI	21.10. Stark im Alltag: Stress verstehen und bewältigen	11
DO	22.10. Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen	12
FR	23.10. „Der gezählte Blick" - Essstörung, Sucht und Abhängigkeit	12
DI	27.10. Essstörungen im Jugendalter	12
DO	05.11. Persönlichkeitsmuster verstehen. Warum wir sind, wie wir sind	13
FR	06.11. Finissage „Der gezählte Blick" Kunstausstellung	13

HERAUSFORDERNDE LEBENSLAGEN

MO	05.10. online Herausfordernde Situationen Demenz	15
MI	07.10. Treffen der Aphasie & Schlaganfall Selbsthilfegruppe	15
FR	09.10. Wenn das Leben zur Last wird - Grundlagen der Suizidprävention	15
MO	12.10. „Ist es schon so weit?" Alltag eines Palliativpatienten	16
DI	13.10. „Alles geregelt" - Vortrag zum Thema Vorsorgevollmacht & Co.	16
MI	14.10. Was zählt am Ende? Tabuthema Sterben	16
DO	15.10. Wie trauern Kinder und Jugendliche?	17
MO	19.10. Wechseljahre im Job - Vortrag für berufstätige Frauen	17
FR	23.10. Trauer verstehen - Wege zu mehr Verständnis und Verbundenheit	17
SA	24.10. Treffen der Selbsthilfegruppe der aktiven Aphasiker Hof	18
DO	29.10. online Zwischen Neugier und Risiko – Konsumtrends Drogen	18
DI	24.11. online für Angehörige Frontotemporaler Demenz (FTD)	18

RESSOURCENSTÄRKUNG IM ALLTAG

SA	26.09. Sport vor Ort in Selbitz für Jung & Alt	19
SO	27.09. Sport vor Ort im Lorenzpark Hof für Jung & Alt	19
DO	01.10. online „Was ist Stress – und weshalb haben wir ihn?"	19
DO	08.10. online „Resilienz – Wege zu innerer Stärke"	19
FR	09.10. „Renna und waafn" Frauengesundheit	20
MO	12.10. Live-Kinetik (Gedächtnis-Jogging)	20
MO	12.10. Mit Drums Alive (Trommeln) zu mehr Wohlbefinden	20
MI	14.10. Begegnungscafé: Dankbarkeit - ein Resilienzfaktor?	21
MI	14.10. Kraft- und Energieplätze im Kurpark Bad Steben	21
DO	15.10. Geistig fit bleiben - mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen	21
DO	15.10. Urlaub im Alltag (Entspannungs- u. Achtsamkeitsübungen)	21
DO	15.10. online „Achtsamkeit im Alltag – Balance finden"	22
SA	17.10. Achtsamer Friedhofsgang Münchberg - Stille neu entdecken	22
MI	21.10. Philosophenwege Rehau: Spaziergang für Körper und Geist	22
MI	21.10. „Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst" Körperpsychotherapie	23
DO	22.10. Elterliche psychische Gesundheit im Blick behalten	23
FR	23.10. Achtsamer Friedhofsgang Naila - Stille neu entdecken	23
SA	24.10. Meditativer Spaziergang über den Hofer Friedhof	24
MO	26.10. Gelassenheit erlangen – trotz täglicher Wechselstürme	24
MI	28.10. Soular-Energy „Das Glück liegt in dir"	24
DO	29.10. Root and Rise – Pflanzen stärken seelische Ressourcen	25
MO	09.11. Gedankenkarussell, innere Unruhe und Erschöpfung	25
MI	18.11. online Resilienz: Schutzfaktoren erkennen & Ressourcen stärken	25
DO	19.11. online Seminarreihe „Hilfe beim Helfen"	26
MO	23.11. Was wirklich hilft - Mentale Gesundheit stärken	26
MO	30.11. Weihnachten ohne Streit - Entspannt(er) durch die Feiertage	26

KUNST & KULTUR

DI	13.10. Kreativnachmittag Textile Blütenbilder gestalten & Blütenspiel	27
MO	19.10. Kinofilm „Der verlorene Mann" - berührendes Demenzdrama	27
DI	20.10. Kunstausstellung „Perspektiven der Seele" SpDi Hof	28
DO	22.10. Kunstausstellung „Kreative Lichtblicke" SpDi Selb-WUN	28
DI	24.11. Kreativnachmittag mit Pflanzendruck & Spiel	28

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-hof-wunsiedel.de) mitwirken. Das Ergebnis der Zusammenarbeit in den letzten Monaten liegt nun hier als Programm der Aktionswochen vor. Das Aktionsbündnis lädt Sie herzlich ein, die Veranstaltungen in unserer Region zu besuchen.

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

Die ungekürzten Veranstaltungstexte lesen Sie unter www.aufwind-hochfranken.de

ALTERSSTUFEN & GESCHLECHTER

MO, 19.10.26, 14:30-16:00 in Hof
Stadtbücherei Hof, Wörthstraße 18
Autorenlesung Kinderbuch „Mein Papa, die Unglücksspiele und ich“

Angeregt durch die Fachstelle Glücksspielsucht der Diakonie Hochfranken findet eine besondere interaktive Lesung statt für Kinder zwischen 8-12 Jahren und interessierte Begleitpersonen. Vorgelesen wird aus dem spannenden Kinderbuch „Mein Papa, die Unglücksspiele und ich“ durch die preisgekrönte Autorin Gundi Herget.

Veranstalter: Suchtberatung und Fachstelle Glücksspielsucht der Diakonie Hochfranken
Kontakt: Ute Hofmann-Gützlaff, 09281-160710100,
ute.hofmann-guetzlaff@diakonie-hochfranken.de
Anmeldung bis 14.10.26

MI, 21.10.2026, 11:00-12:00 in Hof/Moschendorf
Rücken & Cardio Zentrum Fischer, An den Mühlwiesen 1
Entspannungsgruppe Progressive Muskelentspannung

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen. In der Entspannungsgruppe lernen die Teilnehmenden das Entspannungsverfahren Progressive Muskelentspannung kennen. Nach einer Einführung zu den Hintergründen und der Wirkung von Entspannung auf Körper und Psyche wird das Verfahren praktisch durchgeführt.

Veranstalter: Gerontopsychiatrische Fachkoordination Oberfranken in Kooperation mit Rücken & Cardio Zentrum Fischer
Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst, 09281 837530,
sozialpsychiatrischerdienst@diakonie-hochfranken.de
Anmeldung bis 16.10.2026

DO, 22.10.2026, 15:00-16:30 in Hof
vor dem Haus Theresienstein, Alte Plauener Straße
Spaziergang Selbstfürsorge

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen. Bei einem gemeinsamen Spaziergang laden verschiedene Stationen dazu ein, sich unter fachlicher Moderation mit Selbstfürsorge, den eigenen Ressourcen und dem Wohlbefinden im Alltag zu beschäftigen. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung nicht statt.

Veranstalter: Gerontopsychiatrische Fachkoordination Oberfranken
Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst, 09281 837530,
sozialpsychiatrischerdienst@diakonie-hochfranken.de
Anmeldung bis 16.10.2026

DO, 22.10.2026, 15:00-17:00 in Hof
Staatliche Schulberatungsstelle für Oberfranken (Seminarraum im 1. UG), Bahnhofsplatz 1a, Klingeln bei „Schulberatung“
Mit Zuversicht in die Prüfung –
Angst in Prüfungssituationen verstehen und bewältigen

Prüfungen müssen kein Angstgegner sein. Lernen Sie wirksame Strategien kennen, um Ängste zu verstehen und zu bewältigen. Der Workshop verbindet Hintergrundwissen, Atemübungen, mentale Techniken und Lerncoaching für mehr Sicherheit in Prüfungssituationen.

Veranstalter: Staatliche Schulberatungsstelle für Oberfranken
Kontakt: Volker Trux, 09281 1400360, mail@sb-ofr.de
Anmeldung bis 15.10.2026

DI, 27.10.2026, 16:00-17:00 in Hof/Moschendorf
Rücken & Cardio Zentrum Fischer, An den Mühlwiesen 1
Entspannungsgruppe Fantasiereise

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen. In der Entspannungsgruppe lernen die Teilnehmenden das Entspannungsverfahren Fantasiereise kennen. Nach einer kurzen Einführung zu den Hintergründen und der Wirkung von Entspannung auf Körper und Psyche wird das Verfahren gemeinsam praktisch durchgeführt.

Veranstalter: Gerontopsychiatrische Fachkoordination Oberfranken in Kooperation mit Rücken & Cardio Zentrum Fischer
Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst, 09281 837530,
sozialpsychiatrischerdienst@diakonie-hochfranken.de
Anmeldung bis 23.10.2026

MI, 28.10.2026, 16:30-17:30 in Selb
FAM, Karl- Marx-Straße 8, Seminarraum 1. OG
Familienachtsamkeit – Gemeinsam stark für die psychische Gesundheit

Ein inspirierender Nachmittag für die ganze Familie: Eltern und Kinder begeben sich gemeinsam auf eine achtsame Reise, um das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu stärken. Mit altersgerechten Übungen, spielerischen Impulsen und gemeinsamen Erlebnissen entdecken Familien Wege zu mehr Achtsamkeit, Resilienz und emotionalem Wohlbefinden.

Veranstalter: Familienstützpunkt Selb
Kontakt: Carolin Biedermann, 015252505380, biedermann.carolin@ejf.de
Anmeldung bis 22.10.2026

DI, 03.11.2026, 16:00-17:00 in Hof/Moschendorf
Rücken & Cardio Zentrum Fischer, An den Mühlwiesen 1
Entspannungsgruppe Bodyscan

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen. In der Entspannungsgruppe lernen die Teilnehmenden das Entspannungsverfahren Bodyscan kennen. Nach einer kurzen Einführung zu den Hintergründen und der Wirkung von Entspannung auf Körper und Psyche wird das Verfahren gemeinsam praktisch durchgeführt.

Veranstalter: Gerontopsychiatrische Fachkoordination Oberfranken in Kooperation mit Rücken & Cardio Zentrum Fischer
Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst, 09281 837530,
sozialpsychiatrischerdienst@diakonie-hochfranken.de
Anmeldung bis 30.10.2026

SA, 14.11.2026, 19:00-24:00 in Hof
Bürgergesellschaft, Poststraße 13
BÄRTE, BEATS AND ROCK’N ROLL Vol. 3 - Für die Männergesundheit

Verschiedene Fachstellen der psychosozialen Beratungslandschaft stehen an Infoständen für Fragen und Gespräche zu den Themen Depression, Prostata- und Hodenkrebs zur Verfügung. Ab 20:00 Uhr wird dazu der dancefloor gerockt - DJ Wolfi legt in bewährter „Zedtwitz-Manier“ auf.

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof und Gesundheitsregion Plus Hofer Land
Kontakt: Tanja Hering, 0928172129, tanja.hering@landkreis-hof.de

Anzeige

Anzeige

STÖRUNGEN DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT UND BEWÄLTIGUNG

DO, 01.10.2026, 18:00 in Hof
VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7
Kunstausstellung - Der gezählte Blick vom 1.10.26 bis 6.11.26

Die Kunstausstellung widmet sich Essstörungen, Sucht und Abhängigkeit. Gertraud Fischer, ehemals selbst betroffen und heute Heilpraktikerin für Psychotherapie, verbindet mit ihren Arbeiten persönliche Erfahrung mit therapeutischer Perspektive. Vernissage, Vorträge, Führungen und ein Kurzworkshop begleiten die Ausstellung und machen Enttabuisierung, Hoffnung und Heilung sichtbar.

Veranstalter: VHS Hofer Land und Aufwind e.V
Kontakt: Gertraud Fischer, 0176 97923523, gertraudfischer@gmx.de, Reiner Hager, 01607651101, info@aufwind-hochfranken.de

MO, 05.10.2026, 10:15 in Ahornberg
Fachakademie für Sozialpädagogik, Friedrich-Fröbel-Straße 2
Unterer Eingang bei der Bushaltestelle
Musiktherapeutische Ausstellung „Der Klang meines Körpers“ von Stefanie Lahusen

Eröffnung mit Landrat Dr. Oliver Bär. Seit der Corona-Pandemie stehen Essstörungen stärker im Fokus. Die Fälle nehmen zu, Betroffene werden jünger. Besonders bei Mädchen von 12 bis 17 Jahren stiegen die Diagnosen stark. Die Ausstellung zeigt Formen von Essstörungen und gibt Antworten zum Umgang mit Betroffenen. 5.-22. Oktober: Führungen von Klassen und Gruppen nach Anmeldung (Dauer 90 min). 9.-16. Oktober: Öffentlicher Zugang von 14:30 bis 17:00 Uhr, Führungen möglich
Veranstalter: Kommunale Jugendarbeit Landkreis Hof
Kontakt: Petra Schultz, 0928157434, petra.schultz@landkreis-hof.de
Anmeldung bis 02.10.2026
An den Tagen für die Öffentlichkeit ist eine Anmeldung nicht erforderlich.

MI, 07.10.26, 15:00-19:00 in Hof
VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7
Mut, Musik und Miteinander – das Forum Psychische Gesundheit präsentiert „Hofer Wege aus der Sucht“

Sucht & Willenskraft: Warum „Hör einfach auf“ nicht reicht. Dominique de Marné zeigt im Vortrag „Hör halt einfach auf zu denken, dass nur der Wille zählt“ Mut

machende Perspektiven auf. Vor Ort erwartet Sie ein informatives Programm mit Ansprechpartnern, Live-Musik & Snacks. Eintritt frei!

Veranstalter: Suchtarbeitskreis Hof
Kontaktpersonen: Tanja Hering, Madeleine Fischer, 09281 721-29, tanja.hering@landkreis-hof.de

DO, 08.10.2026, 18:00-20:00 in Hof
VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, Saal - Raum 3.12
Führung durch die Ausstellung „Der gezählte Blick“

Gertraud Fischer lädt zu einer begleiteten Führung ein. Die Ausstellung thematisiert Essstörungen sowie Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen und zeigt künstlerische Arbeiten als Ausdruck innerer Prozesse. Im Anschluss folgt ein kunsttherapeutischer Kurzworkshop mit angeleiteten, niedrigschwelligen Gestaltungsimpulsen. Hinweis: Das Angebot dient der Information und Selbsterfahrung und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Veranstalter: VHS Hofer Land und Aufwind e.V
Kontakt: Gertraud Fischer, 0176 97923523, gertraudfischer@gmx.de, Reiner Hager, 01607651101, info@aufwind-hochfranken.de

DO, 08.10.2026, 18:00-20:00 in Hof
FiZ gGmbH, Fröbelstraße 5
ADHS bei Erwachsenen besser verstehen –
Von Pinguinen, Steinzeithelden und Dopamin

Der Vortrag bietet einen fachlich fundierten Zugang zu ADHS bei Erwachsenen jenseits von Klischees, räumt mit Fehlannahmen auf und beleuchtet Neurobiologie, Neurodivergenz, Medikation sowie (Selbst-)Verständnis.

Veranstalter: FiZ gGmbH,
Kontakt: M.Sc.-Psych. Ramona Lüdtke, 09281 796080, info@fiz-hof.de
Anmeldung bis 07.10.2026

MO, 12.10.2026, 18:00 in Bad Steben
Klinik am Park, Berliner Straße 2
Schlaf gut! Ursachen von Schlafstörungen und was wirklich hilft

Schlafstörungen können viele Ursachen haben und beeinträchtigen Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Markus Nunez-Lötsch, Oberarzt der Rehaabteilung in der Klinik am Park und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, erläutert medizinische und psychologische Hintergründe von Schlafproblemen und vermittelt zugleich praktische, alltagstaugliche Strategien: Fachliche Informationen mit konkretem Handlungswissen für einen gesünderen Schlaf.

Veranstalter: Klinik am Park Bad Steben
Kontakt: Frau Dorsch, 0928873511, e.dorsch@rehaklinik-am-park.de

DI, 13.10.2026, 18:30 in Hof
Münch-Ferber-Villa, Pavillon, Münch-Ferber-Straße 1
„Depressionen in jedem Lebensalter – Kinder- und Jugendpsychiatrie & Erwachsenenpsychiatrie gemeinsam im Gespräch“

Depressionen können Menschen in jedem Lebensalter betreffen. Symptome, Verläufe und Herausforderungen unterscheiden sich je nach Lebensphase und erfordern eine spezialisierte, vernetzte Behandlung. Dr. Stephanie Steinmann, leitende Oberärztin der Tagesklinik und Dr. Torsten Brückner, Chefarzt der Bezirksklinik Rehau, beleuchten Besonderheiten depressiver Erkrankungen und geben Raum für Fragen und Austausch.

Veranstalter: GeBO, Bezirksklinik Rehau
Kontakt: Katrin Cetin, 092835997510, katrin.cetin@gebo-med.de

MI, 21.10.2026, 18:00 in Hof
Caritasverband Hof, Marienstraße 56
Ambulante Soziotherapie - Was ist das überhaupt?

Der Vortrag soll sowohl Betroffene, Angehörige psychisch kranker Menschen als auch verordnungsberechtigte Fachärztinnen und -ärzte über den Sinn und Zweck der ambulanten Soziotherapie informieren.

Veranstalter: Caritasverband Stadt und Landkreis Hof e.V.
Kontakt: Bettina Richter, 09281 1401748, b.richter@caritas-hof.de, info@caritas-hof.de

MI, 21.10.2026, 18:00 in Bad Steben
Rehaklinik am Park, Berliner Straße 2
Stark im Alltag: Stress verstehen und bewältigen

Stress gehört zum Alltag, kann aber auf Dauer Körper und Psyche belasten. In diesem kurzweiligen Vortrag von Ralph Klau, Oberarzt der Rehaklinik am Park und Facharzt für Psychosomatische Medizin, erfahren Sie, warum Stress entsteht, welche Folgen er haben kann und welche Bewältigungsmöglichkeiten es gibt.

Veranstalter: Klinik am Park Bad Steben
Kontakt: Frau Dorsch, 09288 73511, e.dorsch@rehaklinik-am-park.de

DO, 22.10.2026, 19:00-20:15 in Helmbrechts
Helmbrechtser Kreisel, Friedrichstraße 1
Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen –
Verstehen, begleiten und unterstützen

Der Vortrag richtet sich an Eltern und Angehörige. Selbstverletzendes Verhalten kann Ausdruck starker seelischer Belastung sein. Der Vortrag informiert über Ursachen, Gesprächsführung, hilfreichen Umgang im Alltag und professionelle Unterstützung. Ziel ist, Sicherheit zu geben und Mut zur einfühlsamen Begleitung zu machen. Fragen sind möglich. Referent: Andreas Buheitel, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut.

Veranstalter: Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung der Diakonie Hochfranken
Kontakt: Erziehungsberatungsstelle Helmbrechts, 09252 916219, helmbrechts.kreisel@diakonie-hochfranken.de, Erziehungsberatungsstelle Hof, 09281 160710200, elke.finke@diakonie-hochfranken.de
Anmeldung bis 16.10.2026

FR, 23.10.2026, 18:00-20:00, in Hof
VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7
„Der gezählte Blick“ - Essstörung, Sucht und Abhängigkeit -
Vortrag aus Betroffenenperspektive

Die Künstlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Gertraud Fischer spricht als ehemals Betroffene über Essstörungen mit Mehrfachabhängigkeit. Sie zeigt, wie Kontroll- und Suchtmechanismen entstehen können, und macht Mut, seelische Erkrankungen als behandel- und veränderbar zu begreifen. Im Rahmen der Kunstausstellung „Der gezählte Blick“.

Veranstalter: VHS Hofer Land und Aufwind e.V
Kontakt: Gertraud Fischer, 0176 97923523, gertraudfischer@gmx.de, Reiner Hager, 01607651101, info@aufwind-hochfranken.de

DI, 27.10.2026, 18:00 in Hof
Treffpunkt Familie, Saal im Erdgeschoss, Schellenbergweg 20
Essstörungen im Jugendalter - Was bedeutet das und wie kann ich helfen?

Es werden u.a. Formen der Essstörungen, Risikofaktoren für deren Entstehung und Hilfsmaßnahmen näher beleuchtet. Der Vortrag richtet sich an Angehörige und Interessierte.

Veranstalter: Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle Hof, Diakonie-Hochfranken
Kontakt: Kathleen Kleinert, 09281 160710200
Anmeldung bis 21.10.2026

DO, 05.11.2026, 16:30-18:30 in Hof
RPK Lichthof, Jakob-Schlemmer-Straße 5, Haupteingang
Persönlichkeitsmuster verstehen. Warum wir sind, wie wir sind -
Zwischen Schutz, Belastung und Veränderung

Für Betroffene, Familien und Freunde. Sie soll eine Hilfestellung für einen besseren Umgang mit Persönlichkeitsmustern oder -belastungen bieten.

Veranstalter: RPK Lichthof gfi gGmbH
Kontakt: Andrea Völkl-Endress, 09281 8402115, andrea.voelkl-endress@die-gfi.de

FR, 06.11.2026, 18:00 in Hof
VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7
Finissage „Der gezählte Blick“ - Kunstausstellung von Gertraud Fischer

Die Veranstaltung bietet Gelegenheit zu einem fachlichen Rückblick auf die Ausstellung sowie zu einem Ausblick auf weiterführende Aspekte im Themenfeld Essstörungen. Es ist die letzte Möglichkeit, die ausgestellten Werke zu besichtigen und ergänzende Informationen zum Zusammenhang von Kunsttherapie und Essstörungen zu erhalten.

Veranstalter: VHS Hofer Land und Aufwind e.V
Kontakt: Gertraud Fischer, 0176 97923523, gertraudfischer@gmx.de, Reiner Hager, 01607651101, info@aufwind-hochfranken.de

Anzeige

Diakonie Selb-Wunsiedel
MEHR IM MENSCHEN SEHEN

Sozialpsychiatrischer Dienst
Marktredwitz – Wunsiedel – Selb
Tel.: 09231 63509

Psychologische Erziehungsberatungsstelle
Selb – Wunsiedel – Marktredwitz
Tel.: 09287 2770

Gefördert durch:
Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

#freiraum EB

www.diakonie-wun.de

EEB
Evangelische
Erwachsenenbildung
Hochfranken

Lernen Sie in ganz unterschiedlichen Angeboten unsere vielfältigen Themen kennen.

Religion, Philiosophie, Gesellschaft, Medien, Persönlichkeit, Kunst, Kultur, Reisen und viele weitere Themen warten auf Sie!

Entdecken Sie unser abwechslungsreiches Programm in der Region Hochfranken!

MUTIG | ERSTAUNLICH | UNKONVENTIONELL

Wenn Sie mehr **WISSEN** wollen
www.eeb-in-hochfranken.de

AGUS SELBSTHILFEGRUPPE HOF
Bettina Nawroth - Marcus Zalewski

Telefon: 01525 2792046
E-Mail: hof@agus-selbsthilfe.de
Internet: https://hof.agus-selbsthilfe.de
Instagram: agus_selbsthilfe_hof

AGUS
Angehörige um Suizid
Selbsthilfegruppe
Hof

HERAUSFORDERNDE LEBENSLAGEN

MO, 05.10.2026, 16:30-18:00 – online Microsoft Teams
Herausfordernde Situationen in der Pflege von Menschen mit Demenz bewältigen

Die Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken informiert pflegende Angehörige und Interessierte über den Umgang mit herausforderndem Verhalten von Menschen mit Demenz in der Häuslichkeit. Fachkrankenschwester (B.Sc.) und Heilpädagogin Sandra Kapinsky gibt praxisnahe Anregungen zu Körperpflege, Mahlzeiten, Tag-Nacht-Umkehr, Sexualität, Autofahren und Aggression.

Veranstalter: Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken
Anmeldung erbeten unter eveeno.com/herausforderungdemenz oder bei Ute Hopperdietzel, 09281 57-500, hopperdietzel@demenz-pflege-oberfranken.de

MI, 07.10.2026, 15:00-17:00 in Selb
FAM, Karl-Marx-Straße 8
Treffen der Aphasie & Schlaganfall Selbsthilfegruppe

Die Gruppe (Betroffene und Angehörige) trifft sich zur Krankheitsbewältigung und Förderung des Rehabilitationsprozesses.

Veranstalter: BZO e.V. - SHG Selb
Kontakt: Heike Frankenberger, 0921 309500, frankenberger@b-z-o.de, Gisela Benker, 09287 70552 oder Ingrid Örtl, 09233 9331
Anmeldung bis 06.10.2026

FR, 09.10.2026, 19:00 in Hof
VHS, Ludwigstraße 7, 3. Stock
Wenn das Leben zur Last wird - Grundlagen der Suizidprävention für Angehörige und Interessierte

Vortrag der DGS (Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention). Im Jahr 2024 starben in Deutschland 10.372 Menschen durch Suizid. Dennoch ist Suizidalität nach wie vor tabuisiert und wird selten öffentlich thematisiert. Der Vortrag vermittelt grundlegendes Wissen über suizidale Krisen, Warnzeichen und Handlungsmöglichkeiten für Angehörige und Bezugspersonen. Zudem werden Hilfsangebote vorgestellt. Im Anschluss gibt es Raum für Fragen und Austausch.

Veranstalter: AGUS Selbsthilfegruppe Hof
Kontakt: Bettina Nawroth, 01525 2792046, hof@agus-selbsthilfe.de

MO, 12.10.2026, 18:00-20:00 in Hof
Leitstelle Pflege Hofer Land, Berliner Platz 3
„Ist es schon so weit?“ Alltag eines Palliativpatienten

Die Frage hört man oft, wenn die Palliativmedizin zur Sprache kommt. In einer gemeinsamen Veranstaltung rund um das Thema Palliativ wollen wir zusammen mit der Palliativstation Hof, der SAPV Palliativnetz im Dreiländereck und dem Hospizverein Frankenwald e.V. aufzeigen, dass wir das Leben begleiten. Mit den Vorträgen wollen wir Ängste nehmen und Aufklärung schaffen.

Veranstalter: Leitstelle Pflege Hofer Land
Kontakt: Alexandra Puchta, 09281 5469949-01, info@leitstelle-pflege.de, Annett Müller (SAPV Dreiländereck GmbH), 09283 8833995, amueller@palliativnetz.bayern

DI, 13.10.2026, 18:00 in Hof
Leitstelle Pflege, Berliner Platz 3
„Alles geregelt“ - Vortrag zum Thema Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

Haben Sie schon vorgesorgt? Was passiert, wenn Sie durch Alter, Unfall oder Erkrankung nicht mehr selbst entscheiden können? Roswitha Breu, Dipl. Sozialpädagogin (FH) im Betreuungsverein des Caritasverbands Hof e.V., informiert über Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung, wichtige Inhalte und rechtliche Betreuung.

Veranstalter: Caritasverband Hof e.V.
Kontakt: Roswitha Breu, 0151 72149801, r.breu@caritas-hof.de

MI, 14.10.2026, 15:00 in Hof
Leitstelle Pflege Hofer Land, Berliner Platz 3
Was zählt am Ende?

Woody Allen hat einmal gesagt: „Ich habe keine Angst vor dem Sterben, ich möchte nur nicht dabei sein, wenn es passiert.“ Dieser Spruch drückt aus, wie ungern man sich doch mit diesem Thema beschäftigen möchte. Der Vortrag soll aufzeigen, dass es keinesfalls ein Tabuthema sein sollte und wie wichtig es ist, die eigenen Wünsche und Vorstellungen zu formulieren. Es schafft Grundlage und Sicherheit.

Veranstalter: Leitstelle Pflege Hofer Land
Kontakt: Annett Müller, 09283 8833995, amueller@palliativnetz.bayern

DO, 15.10.2026, 19:30 – ca. 21:00 – online WebEx
Wie trauern Kinder? Trauerreaktionen von Kindern und Jugendlichen - Empathische Begleitung in Krisenzeiten

Tod gehört zum Leben – doch Kinder trauern anders als Erwachsene. Dieser Online-Elternabend vermittelt, wie Kinder und Jugendliche Trauer erleben, welche Reaktionen normal sind und wie Eltern sie in Krisenzeiten einfühlsam begleiten und ihrer Trauer Raum geben können. Näheres unter www.landkreis-hof.de oder www.eeb-in-hochfranken.de

Veranstalter: Kommunale Jugendarbeit Landkreis Hof & EEB Hochfranken
Kontakt: Petra Schultz, 09281 57-434, petra.schultz@landkreis-hof.de, nicole.tratzmueller@elkb.de

MO, 19.10.2026, 17:30-18:30 in Marktredwitz
Bürgerinformationstelle MAKmit, Dörflaser Hauptstraße 10, 1. Stock
Heiße Zeiten - Wechseljahre im Job - Vortrag für berufstätige Frauen

Überblick zum Thema Wechseljahre im Job: Wir vermitteln Gesundheitswissen und stärken die Kompetenz im Umgang mit den Wechseljahren. Wir motivieren die Teilnehmerinnen und geben ihnen Werkzeuge an die Hand, um persönliche Gesundheitsziele zu erreichen. Gleichzeitig bestärken wir darin, Bedürfnisse zu erkennen und klar zu formulieren – für ein unterstützendes Arbeitsumfeld.

Veranstalter: Stadt Marktredwitz in Kooperation mit AOK Bayern
Kontakt: Petra Bauer, 09231 8795770, makmit@marktredwitz.de

FR, 23.10.2026, 19:00 in Hof
VHS Hofer Land, 3. Stock, Ludwigstraße 7
Trauer verstehen - Wege zu mehr Verständnis und Verbundenheit

Vortrag von Stephanie Eibl. Trauer verändert Gefühle, Körper, Nervensystem und Alltag. Doch was brauchen Trauernde wirklich? Der Vortrag lädt dazu ein, Trauer besser zu verstehen und Menschen in schweren Zeiten mit mehr Offenheit und Verständnis zu begegnen. Neben körperlichen und seelischen Aspekten wird auch die Trauer nach einem Suizid einfühlsam in den Blick genommen.

Veranstalter: AGUS Selbsthilfegruppe Hof
Kontakt: Bettina Nawroth, 01525 2792046, hof@agus-selbsthilfe.de

SA, 24.10.2026, 14:00-16:00 in Hof
Logopädie-Praxis Spindler & Endt, Altstadt 16
Aufzug vorhanden. Parken im Parkhaus
Treffen der Selbsthilfegruppe der aktiven Aphasiker Hof
(Spracheinschränkung nach z.B. Schlaganfall)

Die Selbsthilfegruppe der aktiven Aphasiker lädt jede betroffene Familie dazu ein, am Gruppentreffen teilzunehmen.

Veranstalter: BZO e.V. - SHG aktive Aphasiker Hof
Kontakt: Heike Frankenberger, 0921 309500, frankenberger@b-z-o.de, Christine Jedlicka, 09289 964711
Anmeldung bis 23.10.2026

DO, 29.10.2026, 18:30-19:30 - online WebEx
Zwischen Neugier und Risiko –
Konsumtrends bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Konsumtrends verändern sich stetig – auch bei legalen und illegalen Drogen. Wir informieren über aktuelle Entwicklungen, häufige Suchtmittel sowie Risiken und Prävention. Zudem zeigen wir, wie Eltern und Bezugspersonen offen und altersgerecht mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen über Drogen sprechen können. Referenten: Kriminalpolizei Hof, Suchtberatung Diakonie Hochfranken.

Veranstalter: Sozialpädagogischer Dienst, Gesundheitsamt Wunsiedel i.F.
Kontakt: Sandra Heß, 09232 80117, praevention@landkreis-wunsiedel.de
Anmeldung bis 28.10.2026

DI, 24.11.2026, 18:45-20:45 - online
Online-Gruppe für Angehörige von an Frontotemporaler Demenz (FTD) erkrankten Menschen

Die Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken lädt An- und Zugehörige von Menschen mit Frontotemporaler Demenz (FTD) zur Online-Gesprächsgruppe ein. FTD ist die zweithäufigste Form bei an Demenz erkrankten Menschen unter 65 Jahren. Sie kann emotionales Erleben, Sozialverhalten und Sprache stark verändern und stellt Familien vor Herausforderungen. Die Gruppe bietet Austausch und Unterstützung. Moderation: Vanessa Sänger und Ute Hopperdietzel.

Veranstalter: Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken
Kontakt: Ute Hopperdietzel, 09281 57-500,
hopperdietzel@demenz-pflege-oberfranken.de
Anmeldung erforderlich

RESSOURCENSTÄRKUNG IM ALLTAG

SA 26.09.2026, 14:00-15:00 in Selbitz
SO 27.09.2026, 14:00-16:00 in Hof
Festplatz am Anger, Luitpoldplatz, Selbitz
Lorenzpark, Lorenzstraße 47, Hof
Sport vor Ort in Selbitz / Sport vor Ort im Lorenzpark

Bewegung tut der Seele gut! Erfahrene Übungsleiter laden Jung & Alt zum ungezwungenen Mitmachen ein - auch ohne Sportbekleidung. Kommen Sie vorbei! Weitere Termine jeweils von 15-16 Uhr gleichzeitig in Hof und Selbitz: dienstags 29.09.26, 06.10.26 und 13.10.26 & samstags 03.10.26, 10.10.26 und 17.10.26.

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof und Gesundheitsregion Plus Hofer Land
Kontaktpersonen: Tanja Hering, Madeleine Fischer, Simon Basedow, 09281 721-29,
gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de

DO, 01.10.2026, 18:30-19:30 - online WebEx
Onlinevortrag „Was ist Stress – und weshalb haben wir ihn?“
Was passiert eigentlich im Körper, wenn wir Stress erleben?

Der Vortrag erklärt verständlich die biologischen, psychologischen und sozialen Ursachen von Stress, zeigt Unterschiede zwischen akutem und chronischem Stress auf und beleuchtet die Folgen für Gesundheit, Psyche und Wohlbefinden. Referentin: Dr. habil. Claudia Horn-Hofmann

Veranstalter: Sozialpädagogischer Dienst, Gesundheitsamt Wunsiedel i.F.
Kontakt: 09232 80117, praevention@landkreis-wunsiedel.de
Anmeldung bis 1.10.2026 über QR-Code

DO, 08.10.2026, 18:30-19:30 - online WebEx
Onlinevortrag „Resilienz – Wege zu innerer Stärke“

Resilienz hilft uns, Krisen und Belastungen besser zu bewältigen. Die Teilnehmenden erfahren, welche Schutzfaktoren innere Stärke fördern und wie Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung und hilfreiche Denkweisen im Alltag gezielt aufgebaut werden können. Referentin: Dr. habil. Claudia Horn-Hofmann

Veranstalter: Sozialpädagogischer Dienst, Gesundheitsamt Wunsiedel i.F.
Kontakt: 09232 80117, praevention@landkreis-wunsiedel.de
Anmeldung bis 08.10.2026 über QR-Code

FR, 09.10.2026, 14:00-17:00 in Pilgramsreuth
Treffpunkt am Gasthaus Luding
Renna und waafn

Gemeinsam mit Wanderführer Reinhard Reuschel erkunden wir bei einem gemütlichen Spaziergang Pilgramsreuth und seine Umgebung. Unterwegs gibt Psychologin Ramona Lüdtke kurze Impulse, wie Bewegung, Natur und Achtsamkeit das psychische Wohlbefinden stärken können. Anschließend gemeinsame Einkehr im Traditionsgasthaus Luding.

Veranstalter: Gesundheitsämter Hof und Wunsiedel in Kooperation mit
Frau Beck-Iwens, Selbsthilfekontaktstelle Diakonie Hochfranken
Kontakt: Tanja Hering, 0928172129, tanja.hering@landkreis-hof.de,
Carina Stielke, carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de
Anmeldung bis 7.10.2026

MO, 12.10.2026 2x 15:00-16:00 und 17:00-18:00 in Bad Steben
Kurpark (bei schlechter Witterung im Prinzregent-Luitpold-Saal)
Live-Kinetik (Gedächtnis-Jogging)

Trainieren Sie spielerisch Ihr Gehirn mit spaßigen Bewegungsabläufen. Ziel ist es, das Gehirn zu fordern, neue neuronale Verbindungen zu schaffen und so die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Stressresistenz im Alltag zu erhöhen. Geeignet für alle und ohne spezielle Ausrüstung! Eine Veranstaltung i.R. des Präventionstages der Therme Bad Steben.

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof und Gesundheitsregion Plus Hofer Land
Kontakt: Tanja Hering, 0928172129, tanja.hering@landkreis-hof.de,
simon.basedow@landkreis-hof.de, 09281 57-167

MO, 12.10.2026, 16:00-17:00 in Bad Steben
Klinik am Park, Berliner Straße 2
Mit Taktgefühl, Bewegung und Musik zu mehr psychischen Wohlbefinden

Drums Alive ist ein Bewegungs- und Rhythmuskonzept, das Musik, Bewegung und Koordination verbindet. Im psychosomatischen Kontext fördert es Spannungsabbau, Körperwahrnehmung, positive Gefühle, Konzentration, Koordination, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit. Lernen Sie die Therapie kennen und probieren Sie sie aus.

Veranstalter: Klinik am Park Bad Steben
Kontakt: Frau Dorsch, 0928873511, drumsalive@rehaklinik-am-park.de
Anmeldung bis 09.10.2026

MI, 14.10.2026, 14:30 in Oberkotzau
Jugendtreff Oberkotzau, Bahnhofstraße 2
Begegnungscafé: Dankbarkeit - ein Resilienzfaktor?

Ist das Glas halb voll oder halb leer? Ist Unzufriedenheit der Motor für Veränderungen? Vortrag und Diskussion mit Marianna Haas

Veranstalter: Jugendtreff Oberkotzau
Kontakt: Peter Braun, 09286 941-50, braun.peter@oberkotzau.de

MI, 14.10.2026, 16:00-17:30 in Bad Steben
Kurpark, Oberstebener Straße 11, Parkplatz der Kurgärtnerei
Entdecken Sie die Kraft- und Energieplätze im Kurpark Bad Steben

Entdecken Sie die natürlichen Energiequellen des Kurparks Bad Steben und lernen Sie verschiedene Kraft- und Energieplätze kennen. Bewegung an der frischen Luft fördert das Wohlbefinden und positive Gedanken. Die Stationen laden ein, Stärke und Mut zu schöpfen. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und bequemes Schuhwerk.

Veranstalter: VHS Hofer Land e. V.
Kontakt: Anne Browa, 09281 7145 48, a.browa@vhshoferland.de
Anmeldung bis 13.10.2026

DO, 15.10.2026, 17:30-19:00 in Rehau
SenTa am Perlenbach, Gartenstraße 16
Geistig fit bleiben - mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Wie bleibt unser Gehirn möglichst lange fit? Dieser kurzweilige Vortrag gibt Einblicke in die Funktionsweise unseres Gehirns, erklärt, wie Erinnerungen entstehen und was bei einer Demenzerkrankung geschieht. Zudem erfahren Sie, welche zehn alltagstauglichen Maßnahmen dazu beitragen können, Ihre geistige Fitness zu erhalten und das Demenzrisiko zu senken.

Veranstalter: Fachstelle für pflegende Angehörige der Rummelsberger Diakonie
Kontakt: Tanja Ponader, 09283 5970932, ponader.tanja@rummelsberger.net
Anmeldung bis 13.10.2026

DO, 15.10.2026, 18:00 in Oberkotzau
Saal im Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2
Urlaub im Alltag

Sehnen Sie sich nach mehr Ruhe im Alltag? Bei „Urlaub im Alltag“ mit Ramona Neupert lernen Sie einfache Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Atemtechniken kennen, die sich leicht integrieren lassen. Zudem erfahren Sie, wie ätherische Öle das Wohlbefinden unterstützen können. Schon wenige

Minuten täglich können Stress reduzieren, das Nervensystem beruhigen und neue Energie schenken.

Veranstalter: Jugendtreff Oberkotzau
Kontaktperson: Peter Braun, 09286 941-50, braun.peter@oberkotzau.de

DO, 15.10.2026, 18:30-19:30, online WebEx
Onlinevortrag „Achtsamkeit im Alltag – Balance finden“

Achtsamkeit kann helfen, Stress bewusster wahrzunehmen und innere Ruhe zu stärken. Der Vortrag vermittelt einfache Übungen und praktische Impulse für Alltag und Beruf und zeigt, wie Achtsamkeit, Resilienz und psychische Gesundheit miteinander verbunden sind. Referentin: Dr. habil. Claudia Horn-Hofmann

Veranstalter: Sozialpädagogischer Dienst, Gesundheitsamt Wunsiedel i.F.
Kontakt: 0923280117, praevention@landkreis-wunsiedel.de
Anmeldung bis 15.10.2026 über QR-Code

SA, 17.10.2026, 15:00 in Münchberg
Friedhof, Friedhofweg, Haupteingang bei der Kirche zur Himmelspforte
ACHTSAMER FRIEDHOFSGANG - Stille neu entdecken

Der Friedhof lädt ein, ihn als Ort der Stille und Achtsamkeit neu zu entdecken. Der herbstliche Wandel der Natur eröffnet neue Perspektiven und stärkt die bewusste Wahrnehmung. Impulse und Segensworte begleiten den Weg. Anschließend sind Sie herzlich zu Tee und Gespräch ins Gemeindehaus eingeladen. Mehr unter www.eeb-in-hochfranken.de

Veranstalter: Evangelische Erwachsenenbildung Hochfranken e.V.
Kontakt: Nicole Tratzmüller, 09251 4309626, eeb.muenchberg-naila@elkb.de

MI, 21.10.2026, 16:00-17:30, in Rehau
Parkplatz Bezirksklinik, Fohrenreuther Straße 48
Philosophenwege in Rehau: Ein Spaziergang für Körper und Geist

Ein Spruch sagt oft mehr als tausend Worte – unter diesem Motto laden wir Sie herzlich zu einem gemeinsamen Spaziergang auf den Philosophenwegen in Rehau ein. Auf befestigten Wegen entlang der Philosophenwege genießen wir eine erfüllende Stunde in der Natur. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und bequemes Schuhwerk.

Veranstalter: VHS Hofer Land e. V.
Kontakt: Anne Browa, 09281 7145 48, a.browa@vhshoferland.de
Anmeldung bis 15.10.2026 unter 09281 7145-0

MI, 21.10.2026, 16:30-17:30 in Bad Steben
Klinik am Park, Berliner Straße 2
„Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst“
Körperpsychotherapie – Einführung & Workshop

Die Körperpsychotherapie ergründet die Lebensgeschichte und früh erlernte Bewältigungsmuster, die zu emotionalen und körperlichen Blockaden führen können. Sie zielt darauf, Entwicklungstrauma zu heilen, das Selbstgefühl zu stärken und Ressourcen, Lebendigkeit und Selbstausdruck zu fördern. Sabine Böhm, Achtsamkeits- und Körpertherapeutin der Klinik am Park, stellt Methoden vor und lädt zu alltagstauglichen Übungen ein.

Veranstalter: Rehaklinik am Park, 0928873511, koerperpsychotherapie@rehaklinik-am-park.de
Anmeldung bis 16.10.2026

DO, 22.10.2026, 18:00-20:00, in Marktredwitz
Familienstützpunkt Marktredwitz, Dörflaser Hauptstraße 10, 1. Stock
Zwischen Alltag, Erwartungen und Selbstfürsorge
Elterliche psychische Gesundheit im Blick behalten

Eltern stehen im Alltag oft unter hohem Druck. Zwischen Terminen, Verantwortung und eigenen Ansprüchen bleibt die seelische Gesundheit leicht auf der Strecke. Dieses Angebot hilft, Belastungen wahrzunehmen, Schuldgefühle loszulassen und mit Impulsen, Austausch und Übungen mehr innere Balance zu finden.

Veranstalter: Familienstützpunkt Marktredwitz,
Kontakt: Andrea Fabry, 015252505369, fabry.andrea@ejf.de
Anmeldung bis 16.10.2026

FR, 23.10.2026, 16:00 in Naila
Friedhof, Albin-Klöber-Straße, Friedhofstor gegenüber der Grundschule
ACHTSAMER FRIEDHOFSGANG Stille neu entdecken

Der Friedhof lädt ein, ihn als Ort der Stille und Achtsamkeit neu zu entdecken. Der herbstliche Wandel der Natur eröffnet neue Perspektiven und stärkt die bewusste Wahrnehmung. Impulse und Segensworte begleiten den Weg. Anschließend sind Sie herzlich zu Tee und Gespräch ins Bonhoefferhaus eingeladen. Mehr unter www.eeb-in-hochfranken.de

Veranstalter: Evangelische Erwachsenenbildung Hochfranken e.V.
Kontakt: Nicole Tratzmüller, 092514309626, eeb.muenchberg-naila@elkb.de

SA, 24.10.2026, 13:30-15:00, in Hof
Friedhof Hof an der Friedhofskirche
Vermissen und neu aufspüren -
Meditativer Spaziergang über den Hofer Friedhof

Der herbstliche Wandel der Natur spiegelt unser eigenes Erleben von Abschied und Neubeginn. Zwischen alten Bäumen, Steinkreuzen und stillen Wegen lädt der Friedhof dazu ein, Tröstliches neu zu entdecken. Impulse und Segensworte begleiten den gemeinsamen Weg.

Veranstalter: Evangelische Erwachsenenbildung Hochfranken e.V.
Kontakt: Heidi Sprügel, 0151 2963 7309, heidi.spruegel@elkb.de

MO, 26.10.2026, 18:00-19:30 in Hof
VHS Hofer Land, Raum 0.04, Ludwigstraße 7
Gelassenheit erlangen – trotz täglicher Wechselstürme

Dauerhafter Stress und Überforderung führen dazu, dass die psychische Gesundheit leidet. Dieser Abend dröselt Stress-Faktoren auf, grenzt Erschöpfung von Burnout und Depression ab, zeigt typische Warnsignale und vermittelt, warum einfach weitermachen keine gute Lösung ist.

Veranstalter: VHS Hofer Land
Kontakt: Lena Schöffel, 09281 714567, l.schoeffel@vhshoferland.de
Anmeldung bis 19.10.2026

MI, 28.10.2026, 18:00-19:30 in Hof
Caritasverband Stadt und Landkreis Hof e.V., Marienstraße 56,
Konferenzraum EG
Soular-Energy

„Das Glück liegt in dir“ - gönne dir eine Auszeit vom Alltag und stärke deine Soular-Energy. Gemeinsam wollen wir einfache Yoga Übungen für den Alltag kennenlernen und herausfinden, welche Wege es gibt, Stress zu erkennen und zu reduzieren.

Veranstalter: Caritasverband Stadt und Landkreis Hof e.V.
Kontakt: Thea Pflaum und Tanja Schmidt , 09281 140170, info@caritas-hof.de
Anmeldung bis 21.10.2026

DO, 29.10.2026, 18:00-19:30 in Hof
Caritasverband Stadt und Landkreis Hof e.V., Marienstraße 56,
Konferenzraum EG
Root and Rise

Entdecken Sie, wie Pflanzen dabei helfen können, seelische Ressourcen zu stärken. Beim gemeinsamen Gärtnern erleben Sie Achtsamkeit, kommen zur Ruhe und fördern Ihr persönliches Wachstum. Ein inspirierendes Angebot für alle, die Natur als Kraftquelle entdecken möchten.

Veranstalter: Caritasverband Stadt und Landkreis Hof e.V.
Kontakt: Julian Heinze, erzb. Jugendamt, 09281 85317,
julian.heinze@eja-bamberg.de
Anmeldung bis 22.10.2026

MO, 09.11.2026, 18:00-19:00 in Hof
VHS Hofer Land, Raum 3.12, Ludwigstraße, 7
Gedankenkarussell, innere Unruhe und Erschöpfung

Dieser Abend nimmt Sie mit auf eine kleine Entdeckungsreise in die innere Welt. Sie erfahren, warum Grübeln so erschöpfend ist und was uns oft unbewusst unter Druck setzt. Vor allem aber mit welcher Haltung Sie den Teufelskreis durchbrechen können.

Veranstalter: VHS Hofer Land
Kontakt: Lena Schöffel, 09281714567, l.schoeffel@vhshoferland.de
Anmeldung bis 02.11.2026

MI, 18.11.2026, 18:00-19:00 – online Microsoft-Teams
Resilienz: Schutzfaktoren erkennen und eigene Ressourcen stärken

Der Vortrag sensibilisiert zum Thema Resilienz und motiviert dazu, die persönlichen und umweltbedingten Ressourcen zu reflektieren. Zusammenhänge zwischen Stress, Resilienz und psychischer Gesundheit werden erkennbar. Praktische Hinweise zur eigenen Resilienzförderung runden das Angebot ab.

Veranstalter: AOK Bayern - Die Gesundheitskasse
Kontakt: Astrid Eller, 09232 603-0, ho.gesundheit@service.by.aok.de
Anmeldung bis 02.11.2026

DO, 19.11.2026, 16:00-20:00 – online Microsoft Teams
Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“

Die Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken bietet gemeinsam mit Partnern eine kostenlose vierteilige Online-Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ am 19., 20., 23. und 25.11.2026 für pflegende An- und Zugehörige sowie Interessierte an. An vier Terminen im November vermittelt Martha Link, Referentin der Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V., Wissen und praktische Impulse zu Demenz, Recht, Pflegeversicherung, Alltagsbegleitung, Entlastungsangeboten, herausfordernden Situationen und Wohnformen.
Veranstalter: Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken

Anmeldung bis 18.11.2026 erforderlich unter eveeno.com/hilfebeimhelfen oder bei Ute Hopperdietzel, 09281 57-500, hopperdietzel@demenz-pflege-oberfranken.de

MO, 23.11.2026, 18:00-19:30 in Hof
VHS Hofer Land, Raum 3.12. Ludwigstraße 7
Was wirklich hilft - Mentale Gesundheit stärken

Dieser Abend gibt Ihnen alltagstaugliche Orientierung: Was stärkt die seelische Gesundheit – und was steht ihr im Weg? Es geht nicht um Selbstoptimierung oder noch mehr Disziplin, sondern um gesunde Grenzen und realistische Wege zur Veränderung. Sie erfahren, wann Beratung, Coaching oder Therapie sinnvoll sein können.

Veranstalter: VHS Hofer Land
Kontakt: Lena Schöffel, 09281714567, l.schoeffel@vhshoferland.de
Anmeldung bis 16.11.2026

MO, 30.11.2026, 18:00-19:30 in Hof
VHS Hofer Land, Raum 3.12, Ludwigstraße 7
Weihnachten ohne Streit - Entspannt(er) durch die Feiertage

Wissen Sie, welcher Konflikt-Typ Sie sind? Wie streiten Ihre Familienmitglieder? Warum sind die Feiertage oft so viel stressiger, als wir es uns eigentlich wünschen? Was können wir tun, um das Weihnachtsfest entspannter zu gestalten? Der Abend erklärt, welche Konfliktmuster typisch sind, wie Kommunikation besser gelingen kann und was das alles mit unseren Erwartungen zu tun hat.

Veranstalter: VHS Hofer Land
Kontakt: Lena Schöffel, 09281 714567, l.schoeffel@vhshoferland.de
Anmeldung bis 23.11.2026

KUNST & KULTUR

DI, 13.10.2026, 14:00-18:00 in Hof
Seniorentreff der Hospitalstiftung Hof, Christiansreuther Straße 27
Hinter dem Haupteingang - rechte Tür
Kreativnachmittag -Textile Blütenbilder gestalten & Blütenspiel

Ines Schwotzer (freiberufliche Textilkünstlerin) und Anja Muschik-Motzkus (Grafikerin) gestalten mit den Teilnehmern einen Wandschmuck mit gesticktem Blütenmotiv. Die kleine Leinwand ist präpariert und kann auch von Menschen mit feinmotorischen Einschränkungen bestickt werden. Die Aktion wird von der Hospitalstiftung Hof bezuschusst.

Veranstalter: Hospitalstiftung Hof
Kontakt: Elke Zuber, 092818151356, elke.zuber@hospitalstiftung-hof.de,
Peggy Schmidt (MO bis DO/14-18 Uhr), 09281 7799290
Anmeldung bis 05.10.2026

MO, 19.10.2026, 18:00 (Einlass) in Hof
Central Kino, Altstadt 8
“Der verlorene Mann” -
Ein sehr berührend gespieltes und fast dokumentarisches Demenzdrama

Die Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel zeigt den deutschen Spielfilm „Der verlorene Mann“ (2026), ein berührendes Demenzdrama. Im Mittelpunkt stehen Hanne und ihr Ehemann Bernd, deren Leben durch Hannes früheren Mann Kurt, der an Demenz erkrankt ist, durcheinandergerät. Im Anschluss informiert ein Podiumsgespräch über Entlastungsangebote. Im Foyer gibt es Infos zu Demenz, Pflege und Senioren. Eintritt frei. Kein Vorverkauf, keine Reservierung möglich.

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V.
Kontakt: Ute Hopperdietzel, 09281 57-500, hopperdietzel@demenz-pflege-oberfranken.de

DI, 20.10.2026, 17:30 in Hof
SpDi Hof, Begegnungsstätte Eingang B, Luitpoldstraße.18
Ausstellung „Perspektiven der Seele“

Die Ausstellung zeigt Bilder, Texte und handwerkliche Arbeiten von Klientinnen und Klienten des SpDi Hof. Die Werke geben Einblicke in Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen, Krisen, Hoffnung und Lebensfreude. Eine Lesung ergänzt die Ausstellung und fördert Verständnis sowie Austausch.

Veranstalter: SpDi Hof/Betreutes Wohnen
Kontakt: Fabian Steinmeyer, 09281 837530, sozialpsychiatrischerdienst@diakonie-hochfranken.de

DO, 22.10.2026, 15:30 in Marktredwitz
MAKkultur, Markt 58
Kreative Lichtblicke

Vernissage der Kreativgruppe des sozialpsychiatrischen Dienstes Selb-Wunsiedel unter dem Motto „Kunst, die inspiriert - Perspektiven, die verbinden - Lichtblicke, die bleiben“

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Selb-Wunsiedel e.V.
Kontakt: Fabienne Vugrinec, 0159 04413001, fabienne.vugrinec@diakonie-wun.de

DI, 24.11.2026, 15:00-18:00 in Hof
Seniorentreff der Hospitalstiftung Hof Christiansreuther Straße 27
hinter dem Haupteingang - rechte Tür
Kreativnachmittag mit Pflanzendruck & Spiel

Ines Schwotzer (freiberufliche Textilkünstlerin) und Anja Muschik-Motzkus (Grafikerin) bieten einen kostenlosen (von der Hospitalstiftung bezuschussten) Kreativnachmittag mit Pflanzendruck & Spiel an.

Veranstalter: Hospitalstiftung Hof
Kontakt: Elke Zuber, 09281 8151356, elke.zuber@hospitalstiftung-hof.de, Peggy Schmidt (MO-DO/14-18), 09281 7799290
Anmeldung bis 16.11.2026

Anzeige

Teilhabe beginnt hier!

Diakonie Hochfranken
Evangelisch. Menschlich. Nah.

EUTB®
Ergänzende **unabhängige** Teilhabeberatung

Wir beraten Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen sowie Angehörige zu allen Fragen rund um Teilhabe und Rehabilitation.
Kostenlos, unabhängig, zeitnah und auf Augenhöhe.

Hier finden Sie uns:

EUTB - Diakonie Hochfranken

- Hof, Klostertor 2
- Marktredwitz, Fabrikgasse 3
- Marktplatz 8, 95119 Naila
- Außenstelle Leitstelle Pflege, Berliner Platz 3, Hof (nur donnerstags)

Terminvereinbarung unter Telefon 09281 837 240 oder 241
E-Mail: eutb@diakonie-hochfranken.de

www.diakonie-hochfranken.de

Anzeige

ArzWerk der Lebenshilfe im Fichtelgebirge e.V.
Am-Schumann-Park 1, 95659 Arzberg
Tel. 09233 / 400 969 0
thomas.fehr@lebenshilfe-fichtelgebirge.de
www.lebenshilfe-fichtelgebirge.de.de

Lebenshilfe im Fichtelgebirge e.V.

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

PSAG Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Hof - Wunsiedel im Fichtelgebirge

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit Hochfranken

Unser Beitrag zum Masterplan Prävention Bayern

BEZIRK OBERFRANKEN

LEITSTELLE PFLEGE HOFER LAND

Stadt Hof

Landkreis Hof wir sind Heimat

Gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

#freiraum fichtelgebirge

Gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

Lebenshilfe im Fichtelgebirge e.V.

AGUS Angehörige um Suizid Selbsthilfegruppe Hof

EEB Evangelische Erwachsenenbildung Hochfranken

Diakonie Hochfranken Evangelisch. Menschlich. Nah.

Aufwind e.V. Hilfen für Psychiatrie-Erfahrene

Diakonie Selb-Wunsiedel MEHR IM MENSCHEN SEHEN

FiZ FiZ gGmbH Hilfen für Familien und Erwachsene

Die grüne Schleife symbolisiert Akzeptanz für psychische Erkrankungen.

Anzeige

Du musst es nicht alleine schaffen!

Wir sind für dich da.

Vertraulich. Menschlich. Qualifiziert.

Kostenfrei

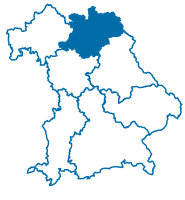
In über 120 Sprachen

täglich 0–24 Uhr

0800 / 655 3000

Wir sind für Sie da.

KRISEN DIENSTE BAYERN



Krisendienst Oberfranken

Gefördert durch

BEZIRK OBERFRANKEN

Hilfe bei psychischen Krisen

www.krisendienste.bayern/oberfranken