

## 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:



**DO, 22.10. von 19:00 – 20.30 Uhr in Münchberg**  
**Bürgerzentrum Münchberg, Bürgermeister-Specht-Platz 3**  
**Vortrag "Kreativ-Therapeutische Ansätze bei Essstörungen"**  
**im Rahmenprogramm zur Ausstellung**  
**"Der Klang meines Körpers" (FAKS Ahornberg)**

Der Weg aus der Ess-Störung, die Reise zu mir selbst. Ein Erfahrungsbericht und ein Behandlungsansatz aus ganzheitlicher Sicht betrachtet.

Referentin: Gertraud Fischer, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Tanz- und Ausdruckstherapie  
Veranstalter: Gertraud Fischer, Heilpraktikerin  
Kontakt: Gertraud Fischer, Tel. 09256/1786

**FR, 23.10. von 15:30 – 17:00 Uhr in Ahornberg**  
**Fachakademie Ahornberg, Friedrich-Fröbel-Straße 2**  
**Ausstellung "Der Klang meines Körpers"**

Öffentliche Führung, Anmeldung ist nicht notwendig  
siehe Informationen unter 5.10. und 9.10.

**FR, 23.10. in Hof**  
**um 18:00 Uhr "Hatha-Yoga"**  
**um 19:00 Uhr "Bewegung / Tanz 50+"**  
**T-Studio Ballett und Pilates, 1. OG, Hinterhof Königstraße 58\***  
**Workshop „Bewegung macht Freude“**

Den Körper mit viel Freude bewegen und ihm etwas Gutes tun: Entspannen und Spaß haben für Interessierte aller Altersgruppen und 50+. Verschiedene Entspannungs- und Bewegungsmöglichkeiten zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens werden kurz vorgestellt.

Anschließend darf hineingeschnuppert werden in "Hatha-Yoga" mit geführter Tiefenentspannung sowie „Bewegung / Tanz 50+“. **Wegen begrenzter Teilnehmerzahl und Corona-Auflagen ist die vorherige, telefonische Anmeldung bei den Veranstaltern notwendig.**

Veranstalter: Sandra Scherzer, Yogalehrerin (BYV, krankenkassenzertifiziert) und Vlad Turishchev, Ballettpädagoge und Choreograf, STOTT Pilates Trainer  
Kontakt und Anmeldung: Sandra Scherzer, Tel. 0151/11252033 oder E-Mail: [info@sandhya-yoga.org](mailto:info@sandhya-yoga.org)  
Vlad Turishchev, Tel. 0179/9734777

Wenn Sie sich für beide Veranstaltungen anmelden wollen, melden Sie sich bitte bei Frau Scherzer und bei Herrn Turishchev an.

\*Achtung, Zugang über Alsenberger Straße, der Einfahrt zum Parkplatz folgen!

**FR, 23.10. von 19:30 – 21:30 Uhr in Hof (incl. ½ Stunde Pause)**  
**Pavillon der Münch-Ferber-Villa, Münch-Ferber-Straße 1**  
**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.

**Wegen Auflagen aufgrund der Corona-Pandemie ist eine telefonische Anmeldung erforderlich.**

Veranstalter: Betreuungsstelle Landkreis Hof  
Kontakt und Anmeldung: Manuela Malecki, Tel. 09281/57-494

**DI, 27.10. um 19:00 Uhr in Hof**  
**Pavillon der Münch-Ferber-Villa, Münch-Ferber-Straße 1**  
**Vortrag "Kopfsache"**

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.

**Wegen Auflagen aufgrund der Corona-Pandemie ist eine telefonische Anmeldung erforderlich.**

Referent: Dipl.-Psych. Alexander Höme  
Veranstalter: Psychologische Beratungsstelle  
Kontakt und Anmeldung: Alexander Höme, Tel. 09281/160710200



Foto Tobi Katze: ©Sandra\_Limberg  
Foto Titel: klimkin auf Pixabay

11. Hochfränkische Wochen der seelischen Gesundheit  
vom 10. bis 27. Oktober 2020

# 11. Hochfränkische WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

## 10.10. - 27.10.2020

### Veranstaltungsprogramm



Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei!

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen hier das Programm der 11. Hochfränkischen Wochen der seelischen Gesundheit vorlegen zu können. Dass dies jetzt so ist, war vor einigen Monaten noch durchaus unsicher.

Im Organisationsteam des Aktionsbündnis seelische Gesundheit Hochfranken haben wir uns schon gefragt, ob wir im "Corona-Jahr" 2020 eine Veranstaltungsreihe anbieten sollen, bzw. zustandebringen können.

Letztlich hat uns die Bereitschaft mehrerer Veranstalter bewogen, dieses Engagement für die Sache der seelischen Gesundheit wieder in einem Programm zu bündeln. Dieses Programm ist kleiner als in den letzten Jahren und wir haben auch auf die allgemeine Eröffnungsveranstaltung am 10.10. verzichten müssen.

Gleichwohl gibt es nun auch 2020 wieder die Hochfränkischen Wochen der seelischen Gesundheit und wir bitten Sie, die Veranstaltungen zahlreich zu besuchen. Bitte beachten Sie dabei die meist notwendige Voranmeldung sowie die vor Ort geltenden Hygieneregeln.

Bleiben Sie gesund. Wir sehen uns im Oktober.

Das Organisationsteam des Aktionsbündnis seelische Gesundheit Hochfranken.



## Ausführliches Programm

**SA, 10.10.**

Heute ist der **INTERNATIONALE TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT** und es gäbe "normalerweise" eine Eröffnungsveranstaltung. Diese kann leider nicht stattfinden. Stattdessen ist geplant, am 10.10. mit einer Medien-Aktion wichtige aktuelle Projekte in unserer Region vorzustellen:

- Neuauflage des PSAG-Flyers "Wege aus der Krise"
- Krisendienst Oberfranken/Hochfranken
- Programm 11. Hochfränkischen Wochen der seelischen Gesundheit

**Bitte beachten Sie die entsprechenden Artikel in der regionalen Presse.**

**MO, 05. – FR, 23.10. in Ahornberg**

**Fachakademie Ahornberg, Friedrich-Fröbel-Straße 2**

**Ausstellung "Der Klang meines Körpers"**

Zur Prävention von Essstörungen Rahmenprogramm zur Ausstellung: Das junge Theater Hof bietet ein Klassenzimmerstück "Food Diaries" an. Information und Buchung bei Petra Schultz.

Veranstalter: Landkreis Hof, Kreisjugendpflege  
Kontakt: Petra Schultz, Tel. 09281/57-434

**FR, 09.10. von 15:30 – 17:00 Uhr in Ahornberg**

**Fachakademie Ahornberg, Friedrich-Fröbel-Straße 2**

**Ausstellung "Der Klang meines Körpers"**

Öffentliche Führung, Anmeldung ist nicht notwendig

**MO, 12.10. in Hof um 13:00 Uhr**

**Landratsamt Hof, Schaumbergstraße 14**

**Foto-Ausstellung "Das kann Selbsthilfe"**

Ausstellungseröffnung mit Herrn Landrat Dr. Bär Wanderausstellung des Verbandes der Ersatzkassen e.V. Von Kinderrheuma über Suchthilfe bis hin zu Seniorensport sind die unterschiedlichsten Themen rund um die Selbsthilfe umgesetzt.

Die Ausstellung kann bis zum 26.10. zu den Öffnungszeiten des Landratsamtes im Foyer besichtigt werden.

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie Hochfranken in Kooperation mit dem Landratsamt Hof  
Kontakt: Ulrike Beck-Iwens, Tel. 09281/540390590 und Tanja Hering, Tel. 09281/721-29

**MO, 12.10. um 19:00 Uhr in Rehau**

**Bezirksklinik Rehau, Fohrenreuther Straße 48, in der Mehrzweckhalle im Sozial- und Therapiegebäude**

**Offener Dialog – miteinander statt aneinander vorbei**

In dieser einführenden Veranstaltung wird ein Angebot vorgestellt, in dem sich Betroffene, Angehörige von Betroffenen und Fachpersonal zu verschiedenen Themen von psychischer Gesundheit austauschen können. Die Veranstaltung soll in Form von Impulsreferaten von Herrn Dr. Brückner und Mitarbeitenden der FiZ sowie unter Beteiligung von anwesenden Selbst-erfahrenen und Angehörigen stattfinden. Themen sind z.B. das Leben mit Psychosen, Depression und Borderline-Erkrankungen. Vorgestellt werden an diesem Abend bekannte Konzepte wie der Borderline-Trialog und das Psychose-Seminar.

**Um Anmeldung wird aus bekannten Gründen gebeten.**

Veranstalter: FiZ gGmbH Hof (Familie im Zentrum gemeinnützige GmbH)  
Kontakt und Anmeldung: FiZ Sozialunternehmen, Josephine König, Thomas Herrmann Tel. 09281/5493986

**MI, 14.10. von 15:00 – 16:30 Uhr in Oberkotzau**

**Rathaus Oberkotzau, im Sitzungssaal, Am Rathaus 2**

**DemenzPartner Schulung für pflegende Angehörige und alle Interessierten**

Kompaktkurs mit Grundlagen zum Krankheitsbild, zum Umgang mit Menschen mit Demenz und zu Hilfemöglichkeiten und Anlaufstellen im Hofer Land. Alle Teilnehmer erhalten nach Teilnahme eine Urkunde sowie Informationsmaterialien und werden abschließend als geschulte Demenzpartner ausgezeichnet.

**Achtung! Anmeldung erforderlich:**

Bitte melden Sie sich bis zum 07.10.2020 bei Alexandra Pape, Diakonie Hochfranken, unter Tel. 09281/837530 oder per E-Mail sozialpsychiatrischerdienst@diakonie-hochfranken.de an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 20 Personen. Bitte denken Sie an Ihren Mundschutz, den Sie an Ihrem Platz abnehmen können.

Veranstalter: Gesundheitsregion Plus Stadt- und Landkreis Hof in Kooperation mit der Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle der Diakonie Hochfranken, dem ASD Soziale Dienste e.V. Oberkotzau und der VHS Hofer Land  
Kontakt: Ute Hopperdietzel, Tel. 09281/57-500  
Weiterer Termin: 20.10.

Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei!

**FR, 16.10. von 15:30 – 17:00 Uhr in Ahornberg**

**Fachakademie Ahornberg, Friedrich-Fröbel-Straße 2**

**Ausstellung "Der Klang meines Körpers"**

Öffentliche Führung, Anmeldung ist nicht notwendig  
siehe Informationen unter 5.10. und 9.10.

**MO, 19.10. von 18:30 – 20:00 Uhr in Hof**

**Psychologische Beratungsstelle im Treffpunkt Familie, Schellenbergweg 20**

**Vortrag "Essstörungen – Was bedeutet das und wie kann ich helfen?" im Rahmenprogramm zur Ausstellung "Der Klang meines Körpers" (FAKS Ahornberg)**

**Anmeldung erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl**

Referentin: Kathleen Kleinert, Dipl.Psych.  
Veranstalter: Psychologische Beratungsstelle  
Kontakt und Anmeldung: Tel. 09281/160710200

**MO, 19.10. um 18:00 Uhr in Hof**

**Caritas Hof Marienstraße 56**

**Vortrag "Salutogenese und Migration"**

Was tut mir gut? Wie bleibe ich - trotz Belastungen - gesund? Diese und ähnliche Fragen interessierten den Soziologen Aaron Antonovsky. Mit der Erklärung seines Konzeptes lernen wir, welche Rolle die innere Grundhaltung gegenüber dem eigenen Leben und der Welt für unsere Gesundheit spielt. Gemeinsam betrachten wir den Einfluss von Migration auf die seelische Gesundheit und wie wir von Antonovskys Konzept für aktuelle Herausforderungen in der Migrationsgesellschaft lernen können.

**Anmeldung bis zum 13.10. erforderlich**

Veranstalter: Caritasverband Stadt- und Landkreis Hof e.V., MBE Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer  
Kontakt und Anmeldung: Sandra Scherzer, Tel. 09281/14017-42, E-Mail: s.scherzer@caritas-hof.de

**DI, 20.10. von 17:00 – 18:30 Uhr in Leupoldsgrün**

**Seminarraum im Feuerwehrhaus, Hauptstraße 48**

**DemenzPartner Schulung für pflegende Angehörige und alle Interessierten**

siehe Informationen unter 14.10. in Oberkotzau