

Programmübersicht

DO, 10.10. um 18:00 Uhr in Hof, Kulturkantine im Theater
Eröffnungsveranstaltung der Aktionswochen
FR, 11.10. um 10:30 Uhr in Hof, siehe auch 16.10. 19:00 Uhr
Vortrag „Biografiearbeit - Die eigenen Schätze bergen“
FR, 11.10. um 17:00 - 19:00 Uhr in Hof, Münch-Ferber-Villa
Entspannungserlebnis mit Yoga und Klang
MO, 14.10. um 14:30 - ca. 16:00 Uhr in Oberkotzau, siehe auch 17.10.
Vortrag „Depression – Ursachen, Anzeichen und Therapie“
MO, 14.10. um 16:00 – 17:30 Uhr in Bad Steben, Klinik am Park
Workshop „Drums alive“
MO, 14.10. um 18:00 Uhr in Hof, Münch-Ferber-Villa
Vortrag „Betreuungsrecht und Vorsorgemöglichkeiten“
MO, 14.10. um 18:30 Uhr in Hof, Ev. Gemeindehaus, Maxplatz 2
Vortrag „Nix gsagt is gelobt genug“
MO, 14.10. um 19:00 Uhr in Wunsiedel, Ev. Gemeindehaus
Vortrag „Wenn die Arbeit krank macht Burnout im betrieblichen Kontext“
MO, 14.10. um 19:30 Uhr in Hof; Central-Kino, Altstadt 8
Vortrag zum Thema Schlafstörungen
DI, 15.10. um 18:30 Uhr in Hof, Münch-Ferber-Villa,
Vortrag mit Fotos zur Depression „Mal gut, mehr schlecht“ 
MI, 16.10. um 18:00 Uhr in Hof, SpDi, Luitpoldstraße 18,
Aufsuchende Krisenversorgung in Oberfranken
MI, 16.10. um 19:00 Uhr in Hof, Biografiearbeit, siehe 11.10.
MI, 16.10. um 20:00 Uhr in Hof, Klostertor 2
Vortrag „Hochbegabung – ein Risiko für die seelische Gesundheit?“
DO, 17.10. um 18:00 Uhr in Hof, siehe 14.10., Vortrag Depression
DO, 17.10. um 18:00 Uhr in Marktrechwitz
Vortrag „Burnout in pädagogischen Berufen – nicht mit mir!“
FR, 18.10. um 15:00 Uhr in Hof, Treffpunkt Haus am Theresienstein
Spaziergang im Park „Selbsthilfe in Bewegung“
FR, 18.10. um 17:00-18:30 Uhr bei Helmbrechts, Unterbrumberg 5
Informationsabend „Krankheit und Krise als Chance verstehen“
FR, 18.10. um 18:00 Uhr in Hof, Gaststätte Postsportverein
Vortrag und Diskussion zum Thema Altersarmut
MO, 21.10. ab 17:00 Uhr in Hof, Central-Kino, Altstadt 8
Film zum Thema Demenz: „Für Dich dreh' ich die Zeit zurück“
MO, 21.10. um 18:00 - 20:00 Uhr bei Helmbrechts, Unterbrumberg 5
Informationsabend „Der Intuition auf der Spur“
DI, 22.10. um 19:00 Uhr in Hof, Landratsamt Hof
Vortrag „Mut zur Heiterkeit und Gelassenheit“ 
MI, 23.10. um 17:00 Uhr in Hof, RPK LICHTHOF
Interviews mit RPK LICHTHOF Rehabilitanden
MI, 23.10. um 19:00 Uhr in Münchberg, Luitpoldstr. 25
Vortrag „Zuhause ist es am besten“
DO, 24.10. um 18:30 Uhr in Hof, Münch-Ferber-Villa,
Lesung mit Christiane Wirtz aus „Neben der Spur“ 
FR, 25.10. von 17:00 bis 19:00 Uhr in Hof, AOK, siehe auch 30.10.
Veranstaltungen für pflegende Angehörige
MO, 28.10. um 14:30 Uhr in Oberkotzau, Bürgerhaus
Vortrag „Demenzvermeidungsstrategien - gibt es so etwas?“
DI, 29.10. um 19:00 Uhr in Hof, Münch-Ferber-Villa
Vortrag „Umgang mit Grübelmonstern“
MI, 30.10. von 15:30 – 17:30 Uhr in Hof, AOK, siehe 25.10.
MI, 06.11. ab 18:00 Uhr in Selb, FAM/EJF-Saal
Liederabend zum Mitsingen „Lieder, die die Seele streicheln...“
DI, 12.11. um 18:30 Uhr in Rehau, Bezirksklinik
Vortrag „Aus der Klinik – ins Leben zurück“

Ausführliches Programm

DO, 10.10. um 18:00 Uhr in Hof (Einlass ab 17:30 Uhr)
Kulturkantine im Theater Hof

Eröffnungsveranstaltung der Aktionswochen

Mit trialogischen Informationen, einem Quiz zu psychiatrischen Fragen, Vorstellung einzelner Veranstaltungen, musikalische Umrahmung, Theater. Begegnung, Kontakte, Unterhaltung

Veranstalter: Aktionsbündnis Seelische Gesundheit Hochfranken

Kontakt: Reiner Hager, Tel. 0160/7651101 oder 09286/411

FR, 11.10. um 10:30 Uhr in Hof, siehe auch 16.10. 19:00 Uhr
Raum für persönliche Entwicklung, Schützenstraße 2

Vortrag „Biografiearbeit - Die eigenen Schätze bergen“

In unserer modernen Gesellschaft gibt es für viele Menschen immer mehr Wahlmöglichkeiten und damit auch immer mehr Entscheidungen zu treffen. Gerade in Umbruchsituationen und an Lebenswenden bietet Biografiearbeit Orientierung und Ermutigung. Der Blick auf das gelebte Leben lädt uns ein, selbstbewusst unser Leben zu betrachten. Er möchte die Kräfte der Vergangenheit als Schätze für unsere Gegenwart und Zukunft wieder sichtbar machen.

Veranstalterin: Astrid Horner, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Systemische
Therapeutin/Familietherapeutin (DGSF)

Kontakt: Astrid Horner, Tel. 0151/20247845

FR, 11.10. um 17:00 - 19:00 Uhr in Hof
Münch-Ferber-Villa, Raum Luise 1. OG, Münch-Ferber-Str. 1
Vortrag mit praktischen Übungen

„Entspannungserlebnis mit Yoga und Klang“

Bestandteile sind Entspannungs- und Atemübungen, langsame und fließende Bewegungen, Dehnung verspannter Muskelgruppen, sowie Kräftigung der Tiefenmuskulatur, z.B. im Rücken, Schulter- und Nackenbereich. Obertonreiche Klangschaalen unterstützen optimal die beruhigende, zentrierende und entspannende Wirkung der Yogaübungen. Bei der geführten Tiefenentspannung mit Klangerlebnis können Körper, Geist und Seele zu Ruhe und Stabilität finden. Die Frequenz von 8 - 12 Hz der Klangschaalen entspricht dem messbaren Entspannungszustand des Gehirns (Alpha-Frequenz).

Referentinnen: Tanja Maugeri und Elisabeth Panzer

Veranstalter: Oase der Entfaltung, Schützenstraße 2, Hof

Kontakt: Tanja Maugeri, Tel. 0177/9636484

MO, 14.10. um 14:30 - ca. 16:00 Uhr in Oberkotzau
siehe auch 17.10. 18:00 Uhr in Hof

Begegnungscafé im Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2

Vortrag „Depression – Ursachen, Anzeichen und Therapie“

Depression ist eine ernst zu nehmende und weit verbreitete psychische Erkrankung. Die Referentin wird auf Ursachen, Anzeichen und Therapiemöglichkeiten der Depression eingehen, sowie im Anschluss gerne Fragen zum Thema beantworten.

Referentin: Alexandra Pape, Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Veranstalter: Begegnungscafé im Bürgerhaus Oberkotzau in Kooperation mit der Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle der Diakonie Hochfranken

Kontakt: Peter Braun Tel. 09286/941-16, Alexandra Pape Tel. 09281/1401210

MO, 14.10. um 16:00 – max. 17:30 Uhr in Bad Steben
Klinik am Park, Berliner Straße 2

Workshop „Drums alive“

aus dem sporttherapeutischen Angebot der Klinik ist ein ganzheitliches Workout mit großem Gymnastikball und Trommeln in der Gruppe. Es steigert die physische und mentale Fitness und verbreitet eine Menge gute Laune. Für Jung und Alt, Mann und Frau. **Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist telefonische Anmeldung erforderlich: Tel. 09288/73-500**

Veranstalter: Klinik am Park, Bad Steben

Kontakt: Arnd Ehlerding, Tel. 09288/73-500

MO, 14.10. um 18:00 Uhr in Hof
Münch-Ferber-Villa, Münch-Ferber-Straße 1
Vortrag „Betreuungsrecht und Vorsorgemöglichkeiten“

Auf Fragen wird gerne eingegangen.

Referentinnen: Karin Knöchel und Doris Rehbach

Veranstalter: Betreuungsstelle der Stadt Hof

Kontakt: Karin Knöchel 09281/815-1295, Doris Rehbach 09281/815-1298

MO, 14.10. um 18:30 Uhr in Hof
Evangelisches Gemeindehaus, Saal im EG, Maxplatz 2
Vortrag „Nix gsagt is gelobt genug“

Über den Sinn des Lobens bei Kindern und Erwachsenen.

Veranstalter: Ergotherapie-Praxis Christel Schlisio

Kontakt: Christel Schlisio, Tel. 09281/889734

Der Eintritt zu allen Veranstaltungen außer Kino ist frei!

MO, 14.10. um 19:00 Uhr in Wunsiedel

Evangelisches Gemeindehaus, Großer Saal, Jean-Paul-Pl. 3

**Vortrag „Wenn die Arbeit krank macht –
Burnout im betrieblichen Kontext“**

Burnout wurde in diesem Jahr von der WHO als Krankheit anerkannt. Ein längst fälliger Schritt, wenn man bedenkt, wie viele Menschen unter Burnout-Zuständen leiden. Doch was macht eigentlich krank an der Arbeit, und in welcher Weise können Firmen darauf reagieren? Diese Fragen diskutieren wir an diesem Abend nach einem kurzen Eingangsfilm mit Menschen, die sich in diesem Bereich engagieren.

Referenten: Doris Brotzki, Andreas Büttner, Peter Hirschberg u.a.

Veranstalter: Netzwerk "Gemeinsam für die Region"

Kontakt: Dr. Peter Hirschberg, c/o Evangelisches Bildungszentrum Bad Alexandersbad, Tel. 09232/9939-0

MO, 14.10. um 19:30 Uhr in Hof

Central-Kino, Altstadt 8 - EINTRITT FREI

Vortrag zum Thema Schlafstörungen

Informationen über Schlafphasen, Formen und Ursachen von Schlafstörungen sowie Behandlungsmöglichkeiten

Referent: Dr. Torsten Brückner, Chefarzt der Bezirksklinik Rehau,

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Veranstalter: Bezirksklinik Rehau in Kooperation mit der Veranstaltungsreihe "Consenio" der Frankenpost Hof

Kontakt: Sascha Mainhardt, BZK Rehau, Tel. 09283/599-7154

DI, 15.10. um 18:30 Uhr in Hof

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

„Mal gut, mehr schlecht“ Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression. Fotografie, Vortrag, Gespräch.

Der Fotografin Nora Klein ist es gelungen, jenseits von Worten eine visuelle Ausdrucksform für die Gefühlswelt depressiver Menschen zu finden. Gemeinsam mit der depressionserfahrenen Sabine Fröhlich macht Nora Klein eine unsichtbare Krankheit sichtbar. Für alle, die die Krankheit Depression besser verstehen wollen - durch Bilder und Worte.

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

Kontakt: Reiner Hager, Tel. 0160/7651101 oder 09286/411

MI, 16.10. um 18:00 Uhr in Hof

SpDi, Luitpoldstraße 18, Eingang Wilhelmstraße, Haus 1

Informationsveranstaltung „Aufsuchende Krisenversorgung in Oberfranken“ - Hurra, sie kommt!

Geplante Gestaltung der mobil aufsuchenden Krisenhilfe für die vier Planungsregionen in Oberfranken sowie Möglichkeiten der Beteiligung an den AWF-Diensten (Abende, Wochenenden, Feiertage) im Rahmen geringfügiger Beschäftigungen.

Referent: Martin Schuster, Leiter des SpDi Hof

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi) der Diakonie Hochfranken

Kontakt: Martin Schuster, Tel. 09281/837530

MI, 16.10. um 19:00 Uhr in Hof

Raum für persönliche Entwicklung, Schützenstraße 2

Vortrag „Biografiearbeit - Die eigenen Schätze bergen“

siehe Informationen unter 11.10. um 10.30 Uhr

MI, 16.10. um 20:00 Uhr in Hof

Mehrzweckraum der Diakonie Hochfranken, Klostertor 2

Vortrag „Hochbegabung – ein Risiko für die seelische Gesundheit?“

Hochbegabung ist ein Geschenk - aber mit Risiken verbunden. Anderssein kann zu Unverständnis und Ausgrenzung/Ablehnung führen und Nährboden für sozial-emotionale und psychische Störungen in der Entwicklung sein. Frau Schraml geht in ihrem Vortrag auf Hochbegabung, Risiken und Chancen ein.

Veranstalter: Forum Hochbegabung

Kontakt: Sabine Schraml, Tel. 09281/960273 (ECHA-Coach, Begabungspädagogin, PSI-Kompetenzberaterin)

DO, 17.10. um 18:00 Uhr in Hof

Haus am Lorenzpark, Lorenzsaal, Biengäßchen 5

Vortrag „Depression im Alter“

siehe Informationen unter 14.10. in Oberkotzau

DO, 17.10. um 18:00 Uhr in Marktredwitz

Alexander-v.-Humboldt-Mittelschule, Schulstraße 1

Vortrag „Burnout in pädagogischen Berufen – nicht mit mir!“

In den letzten 10 Jahren haben sich die Krankheitstage aufgrund psychiatrischer Belastung nahezu verdoppelt. Wirkmechanismen von Stress und Maßnahmen gegen das Ausbrennen werden thematisiert.

Referent: Dr. phil. Alexander Pröls, Staatlicher Schulpsychologe (Beratersekretär)

Veranstalter: Schulpsychologischer Dienst am Schulamt Wunsiedel

Kontakt: Dr. Alexander Pröls, Tel. 09231/661667

FR, 18.10. um 15:00 Uhr in Hof

Treffpunkt: Haus am Theresienstein

Spaziergang im Park „Selbsthilfe in Bewegung“

Für alle, die sich für Selbsthilfe interessieren und hier die Möglichkeit haben, mit Selbsthilfe-Aktiven ins Gespräch zu kommen.

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle und Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Hochfranken

Kontakt: Ulrike Beck-Iwens, Tel. 09281/540390590

FR, 18.10. um 17:00-18:30 Uhr bei Helmbrechts

Atelier für Kunst und Begegnung,

Unterbrunnberg 5 (hinter der Gaststätte Brax)

Informationsabend

„Krankheit und Krise als Chance verstehen“

Erfahren Sie, wie ganzheitliche Zusammenhänge einer Krankheit oder Krise zu verstehen sind und was die Kunsttherapie unterstützend bewirken kann. **Wegen begrenzter Platzzahl ist eine Anmeldung erforderlich bis zum 16.10.**

Veranstalterin: Anja Henseler, Kunsttherapeutin

Kontakt und weitere Auskunft: Anja Henseler, Tel. 09222/9909405

info@dieherzensschule.de, www.dieherzensschule.de

FR, 18.10. um 18:00 Uhr in Hof

Gaststätte Postsportverein, Ossecker Straße 52

Vortrag und Diskussion zum Thema Altersarmut

Informationen zum Anstieg der psychischen Erkrankungen und Senkung des Rentenniveaus unter Berücksichtigung der Auswirkungen von psychischen Erkrankungen auf das Risiko der Altersarmut.

Referent (angefragt): Klaus Witzgall, Sozialverband VdK Bayern, KV Hof

Veranstalter: Verein für psychisch Kranke und gegen Altersarmut in Deutschland

Kontakt: Ernst Günter Deeg, Tel. 0151/10610645



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)

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 hofft auf Ihren Besuch der zahlreichen 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
www.aufwind-hochfranken.de

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



MO, 21.10. ab 17:00 Uhr in Hof (Filmstart 18:00 Uhr)

Central-Kino, Altstadt 8 EINTRITT 5,- €

Filmabend zum Thema Demenz:

„Für Dich dreh' ich die Zeit zurück“

Ab 17 Uhr Informationsstände im Foyer. Podiumsdiskussion mit pflegenden Angehörigen und Rechtsanwalt Hergen von Varel, Hof

Veranstalter: Gesundheitsregion Plus Stadt und Landkreis Hof,
ASD Soziale Dienste Oberkotzau e.V., Alzheimer Gesellschaft Hof-Wunsiedel
Kontakt: Ute Hopperdietzel, 09281/57-161

MO, 21.10. um 18:00 - 20:00 Uhr bei Helmbrechts

Atelier für Kunst und Begegnung

Unterbrumberg 5 (hinter der Gaststätte Brax)

„Der Intuition auf der Spur“

Ein Informations- und Schulungsabend zur Verbesserung der Eigenwahrnehmung und der praktischen Intuition. Lernen Sie sich selbst und Ihrer inneren Stimme (wieder) zu vertrauen.

Wegen begrenzter Platzzahl ist eine Anmeldung erforderlich bis zum 17.10.

Veranstalterin: Anja Henseler, Kunsttherapeutin
Kontakt und weitere Auskunft: Anja Henseler, Tel. 09222/9909405
info@dieherzensschule.de, www.dieherzensschule.de

DI, 22.10. um 19:00 Uhr in Hof

Sitzungssaal im LRA Hof, Schaumbergstraße 14

Vortrag „Mut zur Heiterkeit und Gelassenheit“

Humor – eine wichtige Ressource in der täglichen Selbstfürsorge

Referentin: Eva Ullmann, Deutsches Institut für Humor
Veranstalter: Betreuungsstelle Landkreis Hof, GesundheitsregionPlus und Landkreis Hof
Kontakt: Manuela Malecki, Tel. 09281/57-494

MI, 23.10. um 17:00 Uhr in Hof

RPK LICHTHOF, Jakob-Schlemmer-Straße 5

Interviews mit RPK-LICHTHOF-Rehabilitanden

Die Besucher bekommen einen Einblick in die therapeutischen Angebote der RPK LICHTHOF. Durch die Interviews mit derzeitigen und ehemaligen Rehabilitanden werden individuelle Therapieverläufe und Entwicklungen erlebbar gemacht.

Veranstalter: RPK LICHTHOF der gfi gGmbH
(RPK = Rehabilitationseinrichtung für psychisch Kranke)
Kontakt: Christian Schrader, Tel. 09281/84021-0

MI, 23.10. um 19:00 Uhr in Münchberg

Cafeteria der Diakonie-Seniorenwohnanlage, Luitpoldstr. 25

Vortrag „Zuhause ist es am besten“

Ergotherapeutische Angebote für betagte Menschen, mit und ohne psychischer Erkrankung

Veranstalter: Ergotherapie-Praxis Christel Schlisio
Kontakt: Christel Schlisio, Tel. 09281/889734

DO, 24.10. um 18:30 Uhr in Hof

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

Lesung mit Christiane Wirtz aus „Neben der Spur“



Christiane Wirtz, 53, Journalistin, Coach und Autorin aus Köln hat es 2018 drei Wochen mit „Neben der Spur“ in die Spiegel-Bestsellerlisten geschafft. Sie beschreibt darin ihre letzte, zweieinhalbjährige Psychose und das „Danach“. Sie stellt auch ihr neues Buch „Katzenprinzip“ vor, das Wege aus einer psychischen Krise aufweist. Beiden Büchern gemeinsam ist, dass die Autorin system-

ische Therapie als einen der Schlüssel raus aus der Diagnose „Schizoaffektiv“ oder „Schizophren“ hin zur Heilung ansieht. Die Fokussierung auf Ressourcen statt auf stigmatisierende Krankheitsschablonen scheint ihr hilfreicher, das Antrainieren von Resilienz auf Dauer sogar wichtiger als Psychopharmaka.

Veranstalter: Aufwind e.V. – Hilfen für Psychiatrie-Erfahrene
Kontakt: Reiner Hager, Tel. 0160/7651101 und 09281/411

FR, 25.10. von 17:00 bis 19:00 Uhr in Hof, siehe auch 30.10.

AOK, 4. Stock, Raum 403 (Kantine), Ernst-Reuter-Str. 117

Veranstaltungen für pflegende Angehörige

Viele Angehörige haben keine oder kaum Zeit für sich selbst. Wir möchten Ihnen Wege zeigen und einfache Tipps an die Hand geben, wie Sie die eine oder andere Belastungs-Spitze ausgleichen können. Das Beste: Sie müssen dafür in Ihrem Alltag keine zusätzliche Zeit investieren.

Referentin: AOK-Expertin Brigitte Sommerer
Veranstalter: AOK
Kontakt: Elke Schramm Tel. 09281/602-123, Ina Möller 09281/602-124

MO, 28.10. um 14:30 Uhr in Oberkotzau

Bürgerhaus Oberkotzau, Bahnhofstraße 2

Vortrag „Demenzvermeidungsstrategien - gibt es so etwas?“

Ernst Mittelsdorf liefert als ehrenamtlich tätiger Laie im Bereich Schauspielausbildung, Theater und Yoga einen lebenspraktischen Erfahrungsbericht, der Ableitungen für ein aktives Leben bietet und damit einen Beitrag zur Prävention von Demenz leisten kann. Ziele seiner Angebote sind u.a. der Erhalt und, im besten Fall, die Steigerung unserer geistigen und körperlichen Fähigkeiten, auch in fortgeschrittenem Alter. Nach einem Impulsvortrag freuen wir uns auf eine gemeinsame Diskussion. Der Vortrag richtet sich an Interessierte und Angehörige.

Veranstalter: Begegnungscafé für Jung und Alt, Jugendtreff im Bürgerhaus Oberkotzau

Kontakt: Ernst Mittelsdorf, Tel. 09286/7579

DI, 29.10. um 19:00 Uhr in Hof

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

Vortrag „Umgang mit Grübelmonstern“

Grübeln kann sehr lästig sein. Oft ist es von der Idee geleitet, für bestehende Probleme Lösungen zu finden. Das bedeutet, Grübeln wird mit hilfreichen Arten des Nachdenkens verwechselt: Im Vortrag bekommen Sie eine Checkliste vermittelt, die bei der Unterscheidung hilft und Auswege aus dysfunktionalen Denkschleifen ermöglicht.

Referent: Alexander Höme, Diplom-Psychologe und Leiter der Psychologischen Beratungsstelle

Veranstalter: Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Hochfranken

Kontakt: Alexander Höme, Tel. 09281/160710200

MI, 30.10. von 15:30 – 17:30 Uhr in Hof

AOK, 4. Stock, Raum 403 (Kantine), Ernst-Reuter-Str. 117

Veranstaltungen für pflegende Angehörige

siehe Informationen unter 25.10. um 17:00 Uhr

MI, 06.11. ab 18:00 Uhr (Einlass) in Selb

Begrüßung/Vorträge 19:00 – ca. 21:00 Uhr in Selb

FAM/EJF-Saal, Karl-Marx-Straße 8

Liederabend - auch zum Mitsingen „Lieder, die die Seele streicheln – die heilsame Kraft des Singens“

Mit großer Freude, Begeisterung, Leidenschaft und kreativer Vielfalt möchte Silvia Wachter mit ihren Liedern begeistern, andererseits in Vorträgen zur heilsamen und gesundheitsfördernden Wirkung des Singens Menschen zum Singen animieren (Stärkung des Immunsystems, Wirkung als Anti-Depressivum, Anti-Stress- und Anti-Aging-Mittel usw.). Hierbei überprüft sie ihre Aussagen zur Wirkung des Singens gleich an Ort und Stelle beim gemeinsamen Singen in der Gruppe. Mit Sololiedern werden ihr Vortrag und das gemeinsame Singen umrahmt. **Info unter www.silviasingt.de**

Bitte Pressemitteilungen und INFO-Plakate beachten

Referentin: Silvia Wachter aus Marktrodach, Singleleiterin für heilsames Singen

Veranstalter: Diabetiker-Selbsthilfe Hochfranken-Fichtelgebirge

Kontakt: Klaus Fiedler, Tel. 09238/9909820

Nach Bedarf Zubringerbus ab Hof und ab Marktredwitz/Weißstadt, Anmeldung/Reservierung für den Bus bis 10.10.2019 über Tel. siehe oben

DI, 12.11. um 18:30 Uhr in Rehau

Bezirksklinik, Multimediarium, Fehrenreuther Straße 48

Vortrag „Aus der Klinik – ins Leben zurück“

Vorstellung der Arbeit des Psychologischen Dienstes in der Klinik. Weiterer Anlass ist der vollzogene Umzug der psychiatrischen Institutsambulanz der Bezirksklinik Rehau.

Referent: Gerd Müller, Leitender Psychologe der Bezirksklinik Rehau

Veranstalter: Psychologischer Dienst der Bezirksklinik Rehau

Kontakt: Gerd Müller, Tel. 09283/599-0

Vorschau auf weitere Angebote:

DI, 10.03.2020 von 09:00 – 12:00 Uhr in Bad Alexandersbad

EBZ Bad Alexandersbad, Markgrafenstraße 34

Burnout-Symposium

Veranstalter: Netzwerk „Gemeinsam für die Region“

in Kooperation mit der Wirtschaft

Kontakt: Dr. Peter Hirschberg, c/o Evangelisches Bildungszentrum (EBZ)

Bad Alexandersbad, Tel. 09232/9939-0

**10. Hochfränkische Wochen der seelischen Gesundheit
vom 10. Oktober bis 12. November 2019**

Mit Lesung Christiane Wirtz „Neben der Spur“ (Spiegel Bestseller 2018)

10. Hochfränkische WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

10.10. - 12.11.2019
Veranstaltungsprogramm



Der Eintritt zu allen Veranstaltungen außer Kino ist frei!