

15. Hochfränkische Wochen der seelischen Gesundheit
vom 2. bis 31. Oktober 2024



15. Hochfränkische
WOCHEN DER
SEELISCHEN
GESUNDHEIT

2.10. - 31.10.2024

Veranstaltungsprogramm



Hilfe bei
psychischen
Krisen

0800
/655
3000

Wir sind für Sie da.

täglich
0-24
Uhr

kostenfrei & anonym
www.krisendienste.bayern

KRISEN
DIENSTE
BAYERN

Fast alle Veranstaltungen
sind kostenlos

Programmübersicht

MI	02.10.	Mentale Gesundheit trotz chronischer Krankheit	4
MI	09.10.	BayPE-Workshop zum neuen Betreuungsrecht	4
MI	09.10.	Film zu Demenz „Blauer Himmel – weiße Wolken“	4
DO	10.10.	15. HWSG 2024 – Eröffnungs-Veranstaltung backstage	5
FR	11.10.	Spaziergang „Renna und Waafn“ Girls/Women only!	5
FR	11.10.	Achtsamkeitsspaziergang – Mit offenen Sinnen	6
MO	14.10.	Alkoholismus, Vortrag und Selbsterfahrungs-Bericht	6
MO	14.10.	Doku-Film „Hinter guten Türen“ – Gewalt in der Familie	6
DI	15.10.	Vernissage Fotoausstellung „AltersBilder“	7
DI	15.10.	Alles geregelt? Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung...	7
DI	15.10.	online Essstörungen Teil 1 „Perfekt, schlank,...“	8
MI	16.10.	Krank im Beruf – was jetzt? Öffentliche PSAG-Ak	8
MI	16.10.	Bewegung für die grauen Zellen – Seniorentagespflege	9
MI	16.10.	„Glaub’ nicht alles was Du denkst“ – Selbsterfahrung	9
DO	17.10.	Bin ich gut genug? Selbstwert, Selbstfürsorge	10
DO	17.10.	Helfen in seelischer Not – ein „Erste-Hilfe-Kurs“	10
DO	17.10.	online Essstörungen Teil 2 „Normal essen?“	10
FR	18.10.	Wanderung & Einkehr – Bewegung, Begegnung, Natur	11
FR	18.10.	Film „Morgen ist auch noch ein Tag“ – Häusliche Gewalt	11
MO	21.10.	Nie ohne uns über uns – Opfer von Missbrauch	12
MO	21.10.	Soular- Energy - Das Glück liegt in dir	12
MO	21.10.	Doku-Film „Human Forever“ – Demenz, Podium	12
MO	21.10.	Psychische Gesundheit und Geschlecht	13
DI	22.10.	Beratung zum Anfassen – Wird da nur geredet?	13
DI	22.10.	Gewalt in der Pflege – ein Tabuthema	14
DI	22.10.	online Essstörungen Teil 3 – verstehen und bewältigen	14
MI	23.10.	Die Würde des Menschen ist unantastbar – auch am Ende	15
MI	23.10.	Begegnungscafé – Menschen in schwierigen Lebenslagen	15
DO	24.10.	online Mental Load – Der Stress im Kopf – Überforderung	15
DO	24.10.	Heute selbstständig – morgen Pflegefall – Pflegeleistungen	16
DO	24.10.	Sorge oder Angst? Trauer oder Depression?	16
DO	24.10.	online Cannabis und dessen Folgen – neues Gesetz	16
DI	29.10.	Wenn die Müdigkeit zur Qual wird – Fatigue bei Krebs	17
MI	30.10.	Broken-Heart-Syndrom – Herzkrank durch Trauma?	18
DO	31.10.	Seelische Gesundheit & Arbeitsleben – Reha-Maßnahmen	18

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 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

MI, 02.10. von 19:00 - 21:00 Uhr in Selb

VHS Selb, Lessingstraße 8, Vortragsraum

„Lebensfreude stärken: Mentale Gesundheit trotz chronischer Krankheit“

Vortrag von Susann Egginger und Prof. Dr. Thomas Egginger. Chronische Erkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus stellen für die Betroffenen besondere Anforderungen. Die Diagnose, lebenslang chronisch krank zu sein, macht Angst, beeinflusst Lebensqualität, Arbeitsfähigkeit, und letztlich auch die Sterblichkeit. Ständig Regeln beachten, ständig die Blutzuckerwerte im Blick, führt zu Dauerstress, häufig mit gravierenden Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit.



Veranstalter: DIABETIKER-Selbsthilfe Hochfranken-Fichtelgebirge e.V.

Kontakt: Klaus Fiedler, 09238 9909820, diabetiker-sh-hf@t-online.de

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung sinnvoll

MI, 09.10. von 10.00 - 16.00 Uhr in Hof

Gemeindehaus St. Lorenz, Lorenzstraße 49

Workshop Betreuungsrecht (nach Reformierung ab 2023)

Das Betreuungsrecht wurde zum Jahr 2023 angeglichen. Der Workshop bietet Betroffenen, Angehörigen und Profis die Möglichkeit, Fragen dazu zu stellen und sich auf den neuesten Stand zu bringen.

Veranstalter: Bayerischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Kontakt: 0821 45047863, kontakt@baype.info

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung bis 26.09.2024

MI, 09.10.2024 um 19:00 (Einlass 18:00 Uhr) in Wunsiedel

Luisenburg-Resort WUN, Luisenburg 1, Saal

Filmvorführung „Blauer Himmel - weiße Wolken“

Eine Reise einer Enkelin und eines Enkels mit ihrer an Demenz erkrankten Oma mit einem Boot.

Veranstalter: Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Raum Wunsiedel/
Mehrgenerationenhaus Wunsiedel

Kontakt: Heike Syma, 09232/602 107, heike.syma@wunsiedel.de,
mgh@wunsiedel.de

Eintritt 2 Euro, Die Platzzahl ist eingeschränkt. Kartenreservierung und Vorverkauf im Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4/6, 95632 Wunsiedel

Für Menschen mit Gehbehinderung besteht die Möglichkeit, bis zum Eingang zu fahren. Des Weiteren kann ein Shuttle-Service eingerichtet werden.

DO, 10.10. von 18:00 (Einlass 17:30) bis 20:30 Uhr in Hof

Theater Hof, Kulmbacher Str. 5, „Backstage“ Kantine

Eröffnung 15. HWSG 2024

Es ist nun schon seit Jahren eine schöne Tradition, den Start unserer HWSG gemeinsam zu feiern. 2024 machen wir das in der Theater-Kantine „backstage“ in Hof und freuen uns auf einen unterhaltsamen Abend mit Sektempfang, Infotainment, cooler live-Musik, kniffligen Quizfragen und Begegnungen in lockerer Atmosphäre. Die Veranstaltung ist öffentlich und für die ganze HWSG-Community, Veranstalter, Organisatoren, Sympathisanten und alle Interessierten gemacht. Bringen Sie gerne Freunde und Bekannte mit, wir freuen uns über zahlreichen Besuch. Getränke und Snacks werden von der Theaterkantine vorgehalten. Wir danken dem backstage-Chef Sebastian Mocker.

Veranstalter: Aktionsbündnis Seelische Gesundheit Hochfranken

Kontakt: Reiner Hager, Aufwind e.V., 0160 7651101,

reiner_hager@freenet.de

FR, 11.10. von 14:00 – ca. 17:00 Uhr in Schwarzenbach a.d.S.

Förmitzspeicher, Parkplatz Talsperre Höhe Bootsclub

„Renna und Waafn“- Girls and women only!

In einem gemeinsamen Spaziergang (ca. 4,5 km) mit anschließender Einkehr rund um den Förmitzspeicher möchten wir über die Themen der Frauengesundheit mit Frauenärztin, Psychotherapeutin und Psychoonkologin Frau Dr. med. Annette Pins ins Gespräch zu kommen. Eingeladen ist die weibliche Bevölkerung von Jung bis Alt, die offen für neue Kontakte sind und sich interessante Gespräche über das vielschichtige Thema der Frauengesundheit wünschen. Die Veranstalter laden Sie herzlich zur gemeinsamen Einkehr ein (Verpflegungsgutschein).

Veranstalter: Fachbereiche Gesundheitswesen Hof und Wunsiedel i. F. in Kooperation mit Frau Beck-Iwens, Selbsthilfekontaktstelle Diakonie Hochfranken
Kontakt: Landkreis Wunsiedel i.F., Carina Stielke, carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de, 09232 80-133 / Landkreis Hof, Tanja Hering, tanja.hering@landkreis-hof.de, 09281 721-29

Anmeldung bis 08.10.2024



FR, 11.10. von 14:00 – 15:30 Uhr in Selb

Erster Parkplatz am Eisstadion

“Achtsamkeitsspaziergang“ – Mit offenen Sinnen sich und anderen begegnen

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

Veranstalter: FAM EJF-Familienzentrum Selb

Kontakt: Frau Schönberner, 09287 5009738 oder 0151 52700442, fz.fam@ejf.de

Anmeldung bis 10.10.2024

MO, 14.10. um 16:30 Uhr in Selb

FAM, EJF-Familienzentrum Selb, Karl-Marx-Straße 8

Vortrag „Alkoholismus“

Alkoholismus stellt nicht nur eine körperliche, sondern auch eine schwerwiegende seelische Belastung dar. Nach einem kurzen Vortrag von Herrn Hechtfisher, (Suchtberatung der Diakonie Hochfranken), wird eine Betroffene über ihre eigene Suchtgeschichte berichten und das Netzwerk „Freundeskreis“ vorstellen, eine Selbsthilfegruppe von und für Menschen mit Suchterfahrungen. Es wird genügend Zeit für alle Fragen geben. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Veranstalter: FAM EJF-Familienzentrum Selb

Kontakt: Michaela Küster, 09287 9985668, kuester.michaela@ejf.de

MO, 14.10. von 19:00 (Einlass 18:30) - 21:00 Uhr in Hof

Central-Kino Hof, Altstadt 8

„Hinter guten Türen“, 83 Minuten, Dokumentarfilm 2023

Ein Beitrag zu den Internationalen Hofer Filmtagen. Die Geschichte zweier Geschwister - Ihre Eltern liebten und förderten sie, übten aber auch rohe Gewalt aus: Durch Schläge, sogar auf Wunden. Sie wurden geohrfeigt, wenn sie hinfielen. Manchmal grundlos. Für die Eltern kein Widerspruch. Sie behaupteten, ihre Kinder zu lieben, und die Kinder glaubten es. Die beiden Kinder sind die Regisseurin und ihr Bruder. Der Film dokumentiert die Geschichte der Familie sowie den Versuch, über dieses Tabu zu sprechen: Die Misshandlung der eigenen Kinder. Im Anschluss findet ein Publikumsgespräch statt mit der

Regisseurin Julia Beerhold, dem künstlerischen Leiter der Hofer Filmtage Thorsten Schaumann, sowie einem Vertreter der PSAG Hof-Wunsiedel.

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

Kontakt: Tanja Hering, 09281 72129, Tanja.Hering@landkreis-hof.de

DI, 15.10. von 17:00 – 18:00 Uhr in Hof

Klostergalerie Diakonie Hochfranken, Klostertor 2, 1. Stock

Vernissage zur Fotoausstellung „AltersBilder - Das Alter(n) neu betrachten“

Altersbilder in der Gesellschaft sind Vorstellungen vom Alter, die sich auf den Prozess des Älterwerdens, das Altsein und generell auf die soziale Gruppe älterer Menschen bezieht. Diese Vorstellungen sind allzu häufig negativ besetzt und von Krankheit und Verfall geprägt. In der Fotoausstellung „AltersBilder“ laden der Fotograf Georg Hornfischer und der Sozialpsychiatrische Dienst Hof ein, das Alter(n) neu zu betrachten: Kein Lebensabschnitt ist so vielfältig und heterogen wie das höhere Lebensalter und so weisen ältere Menschen u.a. ein hohes Maß an Lebenserfahrung, individuellen Fähigkeiten und Ressourcen, aber auch Schönheit auf. Wer seine Altersbilder differenziert neu ausrichten möchte, ist herzlich zur Vernissage eingeladen!

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst Hof

Kontakt: Martin Schuster, 09281 837530,
sozialpsychiatrischerdienst@diakonie-hochfranken.de

DI, 15.10. um 17:30 Uhr in Hof

Leitstelle Pflege Hofer Land, Berliner Platz 3

Alles geregelt?!?

Vortrag zum Thema Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung. Uns allen kann es passieren, dass wir im Alter, durch einen Unfall oder eine Erkrankung nicht mehr für uns selber sorgen können.

Machen Sie sich Gedanken und sorgen vor!

- Wer soll für mich entscheiden, wenn ich es nicht mehr kann?
- Wie schaffe ich es, dass mein Wille auch zählt?
- Wie stehe ich zu lebenserhaltenden Maßnahmen?

Mittels einer Vorsorgevollmacht, Patienten- oder Betreuungsverfügung können Sie alle wichtigen Inhalte festlegen. Roswitha Breu, Dipl. Sozialpädagogin (FH), informiert Sie zu diesen Themen und beantwortet Ihre Fragen.

Veranstalter: Caritasverband Stadt und Landkreis Hof e.V.

(Fachstelle für pflegende Angehörige und Betreuungsverein)

Kontakt: Roswitha Breu, 09281 14017-47

DI, 15.10. von 18:30 – ca. 20:00 Uhr

Online-Vortrag Cisco Webex

Perfekt, schlank und ohne Makel -

Die Selbstinszenierung von Mädchen auf Instagram und ihre Folgen

Insgesamt zeigt sich: Die Mädchen nutzen Instagram, mit dem Bedürfnis, sich in ihrer Identität darzustellen. Doch die lustigen identitätsgeprägten Bilder weichen bald einer allgemeinen Anpassung an ein überhöhtes Schönheitsideal. Rund die Hälfte der 12- bis 19-Jährigen nutzt dabei regelmäßig Filter, u.a. um sich den Körper schlanker zu gestalten. Bekommen sie dann auf diese Bilder besonders viel positive Rückmeldung, wird noch einmal deutlicher: „So wie Du aussiehst, reicht nicht!“ Es verschiebt sich nachweislich das Gefühl davon, was „schön“ und „natürlich“ ist. Dies kann bis in eine Essstörung führen, insbesondere, wenn Fitness- und Ernährungsinfluencerinnen regelmäßig verfolgt und zur Orientierung genutzt werden. Wo hier Ansatzpunkte für die Förderung der Medienkompetenz und eine Erweiterung des Schönheitsbegriffs liegen, werden in diesem unterhaltsamen Vortrag zur Diskussion gestellt. Referentin: Dr. phil. Maya Götz, Leiterin des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungfernsehen (IZI) beim Bayerischen Rundfunk



Veranstalter: Fachbereich Gesundheitswesen Wunsiedel i. F.
Kontakt: Sozialpädagogischer Dienst, 09232 80-117 oder 80-133,
praevention@landkreis-wunsiedel.de

Anmeldung erforderlich, über Scan des QR Codes und Link möglich

Anmeldelink: <https://ozg.landkreis-wunsiedel.de/frontend-server/form/provide/1953/>

MI, 16.10. von 14:00 – ca. 16: 30 Uhr in Rehau

Bezirksklinik Rehau (Mehrzweckhalle), Fohrenreuther Str. 48

Krank im Beruf – was jetzt?

Informationen zur Teilhabe am Arbeitsleben bei psychischer Erkrankung

Im Zehn-Jahres-Vergleich stieg die Anzahl der Arbeitsausfälle wegen psychischer Erkrankungen um 48 Prozent an. Dies zeigt die erhöhte Bedeutung psychischer Erkrankungen und die Entwicklung hin zu einem der relevantesten gesellschaftlichen Krankheitsbildern und einem der wichtigsten Faktoren für Arbeitsunfähigkeit (vgl. Psychreport 2023 DAK Gesundheit). Wenn die Arbeitsunfähigkeit nicht nur vorübergehend ist, sondern die Arbeitskraft langfristig eingeschränkt bleibt, droht oftmals der Verlust des Arbeitsplatzes. Welche Möglichkeiten der Unterstützung, Beratung und staatlichen Förderung es für Betroffene in unserer Region gibt, darüber informieren maßgebliche Fachstellen wie die Agentur für Arbeit, der Bezirk Oberfranken und verschiedene Rehabilitationsträger. Der

Arbeitskreis Psychiatrie der PSAG Hof-Wunsiedel nimmt sich diesem Thema an und lädt Sie herzlich zu einer öffentlichen Sitzung des Fachgremiums ein.

Veranstalter: PSAG Hof-Wunsiedel (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft)
Kontakt: Landratsamt Hof, Tanja Hering, tanja.hering@landkreis-hof.de,
09281 721-29 oder Landratsamt Wunsiedel, Carina Stielke,
carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de, 09232 80-133

MI, 16.10. von 18:30 – ca. 19:30 Uhr in Rehau

Seniorentagespflege am Perlenbach, Gartenstraße 16

Bewegung für die grauen Zellen -

Seelische Gesundheit und geistige Fitness fördern

Viele Studien sehen einen Zusammenhang zwischen seelischer Gesundheit, geistiger Fitness und körperlicher Aktivität. Um diesen Zielen näher zu kommen, lädt die Fachstelle für pflegende Angehörige zu einem unterhaltsamen Abend ein. Anne Browa, VHS Hofer Land, stellt vielseitige Elemente vor, die die grauen Zellen fit halten und die Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessern. Und das Schönste dabei: Es macht jede Menge Spaß!

Veranstalter: Fachstelle für pflegende Angehörige der Rummelsberger Diakonie
Kontakt: Tanja Ponader, 09283 5970932, ponader.tanja@rummelsberger.net
Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung bis 14.10.2024

MI, 16.10. um 19:30 Uhr in Selb

Café im FAM-EJF Familienzentrum, Karl-Marx-Straße 8

„Glaub` nicht alles was Du denkst“

Ein Vortrag aus der Selbsterfahrung / Thema: Stress, Burnout und Depressionen
An diesem kurzweiligen Abend spreche ich aus eigenen Erfahrungen über Stress, Burnout und Depressionen. Seit Jahrzehnten beschäftige ich mich als Betroffener mit diesen Themen. Es ist mir gelungen, aus den verschiedensten Krisen Wege zu finden, um so wieder meinen Platz im Leben einzunehmen. In dieser Zeit habe ich mir entwicklungsorientierte Verhaltensmuster angeeignet und immer wieder trainiert. Ich freue mich anschließend auf Fragen und auf eine rege Diskussion.

Veranstalter: Günter Seidel
Kontakt: Günter Seidel, 0160 4409777, g-s-seidel@t-online.de



DO, 17.10. von 17:00 – 19:00 Uhr

Landratsamt Hof, Sitzungssaal, Schaumbergstraße 14

Bin ich gut genug? -

Meine Beziehung zu mir selbst als Basis der seelischen Gesundheit

Ja, Sie sind gut genug! Und zwar genau so, wie Sie sind. Auch dann, wenn Sie nicht perfekt sind. Corinna Stenzel ist psychologische Beraterin und möchte Sie dazu inspirieren, sich liebevoll anzunehmen, so wie Sie sind, und eine gute Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Es geht um Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstfürsorge. Gern dürfen Sie im Vortrag nur still zuhören oder sich an einem Austausch beteiligen. Freuen Sie sich auf einen wohltuenden Abend mit der Ermutigung, dass Sie Freundschaft mit sich selbst schließen dürfen!

Veranstalter: Betreuungsstelle Landratsamt Hof

Kontakt: Denise Kuhn, 09281 57560, denise.kuhn@landkreis-hof.de

DO, 17.10. um 18:30 Uhr in Wunsiedel

Landratsamt, Jean-Paul Straße 9, Großer Sitzungssaal/Seiteneingang

Helfen in seelischer Not

Das Thema „Psychische Belastungen und seelische Krisen“ ist hochaktuell und äußerst relevant. Aber wir wissen auch, dass im Alltag oft Unsicherheit, Hilflosigkeit oder Ohnmacht entstehen, wenn es Menschen in unserem Umfeld nicht gut geht. „Helfen in seelischer Not“ ist ein Erste-Hilfe-Kurs, in dem einfache Handlungsstrategien zur direkten Deeskalation und Linderung seelischer Not im direkten Umfeld vermittelt werden.

Veranstalter: Kommunale Jugendarbeit Landkreis Wunsiedel i. F.

Kontakt: Svenja Faßbinder, 09232 80316,
svenja.fassbinder@landkreis-wunsiedel.de

Begrenzte Teilnehmerszahl, Anmeldung bis 10.10.2024

DO, 17.10. von 18:30 – ca. 20:00 Uhr

Online-Vortrag Cisco Webex

Warum isst du nicht einfach normal? -

Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen

An Essstörungen erkranken meist junge Menschen und es trifft Frauen im Durchschnitt ca. 11 Mal häufiger als Männer. Der Vortrag „Essstörungen - Warum isst du nicht einfach normal?“ gibt einen kurzen Überblick über mögliche Risikofaktoren und letztendliche Auslöser. Es wird erklärt, was die unterschiedlichen Krankheitsbilder, wie z.B.



Magersucht ausmacht und warum sie oft von Familie und Freunden spät erkannt werden. Zum Schluss wird noch auf aktuelle Behandlungskonzepte und Anlaufstellen bei einem Verdacht eingegangen. Regionale Beratungsangebote werden vorgestellt. Referent: Dr. med. Martin Diruf, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Universitätsklinikum Erlangen

Veranstalter: Fachbereich Gesundheitswesen Wunsiedel i. F.

Kontakt: Sozialpädagogischer Dienst, 09232 80-117 oder 80-133,
praevention@landkreis-wunsiedel.de

Anmeldung über Scan des QR Codes und Link möglich.

Anmeldelink: <https://ozg.landkreis-wunsiedel.de/frontend-server/form/provide/1953/>

FR, 18.10. von 15:00 – 18:00 Uhr in Kirchenlamitz

Buchhaus, Parkplatz

Wanderung und Einkehr

Gemeinsame Wanderung vom Buchhaus Parkplatz zum Epprechtstein, anschließend Einkehr im Naturfreundehaus. Der Wald und die Natur als Bewegungs- und Begegnungsort, zur Entspannung und zum Ausgleich für die seelische Gesundheit.

Veranstalter: Ambulante Sozialpsychiatrische Fachdienste des DW Wunsiedel-Selb

Kontakt: Melanie Gebhardt, 0157 81858578 oder 09231 63509,
melanie.gebhardt@diakonie-wun.de

Begrenzte Teilnehmerszahl, Anmeldung bis 14.10.2024

FR, 18.10. um 17:00 Uhr (Einlass 16:30 Uhr) in Hof

Kino Central, Altstadt 8

Film: „Morgen ist auch noch ein Tag“

Im Zentrum des sehr erfolgreichen Films „Morgen ist auch noch ein Tag“ steht eine Ehefrau, die immer wieder Opfer häuslicher Gewalt wird. Anliegen dieser Kooperationsveranstaltung der hochfränkischen Gleichstellungsbeauftragten ist es, für die Gefährdung der psychischen Gesundheit durch häusliche Gewalt zu sensibilisieren. Vor Ort sind Beraterinnen des Frauennotrufs und des Frauenhauses, die bei Bedarf für Fragen und Gespräche zur Verfügung stehen.

Der Eintritt kostet 5 Euro.

Veranstalter: Dr. Katharina Bunzmann, Gleichstellungsbeauftragte, Stadt Hof,
Manuela Malecki, Gleichstellungsbeauftragte, LRA Hof

Kontakt: 09281 815-1790 und 09281 57-494,
dr.katharina.bunzmann@stadt-hof.de und gleichstellung@landkreis-hof.de

MO, 21.10. von 11:00 – 12:00 Uhr in Hof

Foyer der Volkshochschule Hofer Land, Ludwigstraße 7

Nie ohne uns über uns

Menschen, die in Kindheit und Jugend sexualisierte Gewalt/sexuellen Missbrauch erlebt haben, wissen, welche Strukturen in Familien, Institutionen und Gesellschaft dazu beigetragen haben, dass die Gewalt erst möglich wurde, was es gebraucht hätte, damit ihnen frühzeitig geholfen worden wäre und wo auch heute noch Lücken im Hilfesystem sind. Noch viel zu oft wird aber nach wie vor über Betroffene gesprochen statt mit ihnen. Noch viel zu oft wird Betroffenen ihre Expertise abgesprochen und das, obwohl es auf vielen Ebenen bereits ein Umdenken gibt und Betroffene sehr wohl eingebunden und gefragt werden. Wir möchten dazu einladen, sich über diese Möglichkeiten zu informieren und ein Bild über die Situation auf Bundes-, Landes- und lokaler Ebene geben.

Veranstalter: Männer*Beratung Oberfranken, Verein Schutzhöhle e.V.

Kontakt: 09281 7798682, info@maennerberatung-oberfranken.de

MO, 21.10. von 18:00 – 19:30 Uhr in Hof

Caritasverband Stadt und Landkreis Hof e.V., Marienstr. 56, Konferenzraum EG

Soular- Energy

Das Glück liegt in dir - gönne dir eine Auszeit vom Alltag und stärke deine Soular-Energy. Gemeinsam wollen wir meditieren, Yoga-Übungen für den Alltag kennenlernen, unsere Stressoren ausfindig machen und reflektieren, welche Wege es gibt, diesen Stress zu reduzieren. Weitere Informationen erhalten Sie online unter www.caritas-hof.de/aktuelles/soular-energy oder über unsere Instagram Page @soular_energy2024

Veranstalter: Caritasverband Stadt und Landkreis Hof e.V.

Kontakt: 09281 140170

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung bis 07.10.2024

MO, 21.10. von 18:30 (Einlass 18:00) bis 20:30 Uhr in Hof

Central-Kino Hof, Altstadt 8

**Demenzkinoabend mit dem Dokumentarfilm „Human Forever“
und Podiumsgespräch**

Der preisgekrönte Dokumentarfilm der Filmemacher Jonathan de Jong und Teun Toebe wurde am 2. Oktober 2023 auf einem G20-Gipfel zum Thema Demenz uraufgeführt. Teun ist 24, kerngesund und lebt mit Menschen mit Demenz in einem Pflegeheim, um ihr Leben dort und ihre Wünsche für die Pflege zu verstehen.

Um 18 Uhr stehen für die Gäste im Kino-Foyer Beraterinnen zum Themenkreis

Senioren/Demenz/Pflege bereit. Im Anschluss an den Film findet ein kurzes Podiumsgespräch zur Vorstellung der Arbeit der Fachstellen für pflegende Angehörige statt.

Veranstalter: Gesundheitsregion plus Hofer Land, Alzheimer Gesellschaft

Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V., ASD e.V. - Soziale Dienste

Kontakt: Ute Hopperditzel, 09281 57500, ute.hopperditzel@leitstelle-pflege.de

Kartenvorverkauf ab 07.10.2024 im Central-Kino Hof unter 09281 142488 oder online www.kino-hof.de. Eintritt: 5 Euro.

MO, 21.10. um 18:30 Uhr in Hof

Münch-Ferber-Villa, Münch-Ferber-Str. 1, Pavillon

Psychische Gesundheit und Geschlecht:

Ursachen, Unterschiede und Behandlungsansätze

Psychische Gesundheit ist ein Thema, das jeden betrifft, doch wie beeinflusst das Geschlecht die Art und Weise, wie psychische Erkrankungen erlebt und behandelt werden? Warum weinen Frauen bei einer Depression, während Männer eher schimpfen? Welche Unterschiede sind hormonell bedingt und welche sind kulturell geprägt? Warum besteht bei Frauen im hohen Alter ein erhöhtes Risiko für eine Psychose, während dies bei Männern nicht der Fall ist? Welche Medikamente wirken bei Männern besser, welche bei Frauen? Warum unterscheiden sich die Häufigkeit von Suizid und Suizidversuchen bei Männern und Frauen so deutlich? Und wie sollte man mit einer psychiatrischen Erkrankung vor, während und nach der Geburt umgehen?

Unsere Referenten, Frau Oberärztin Dr. Teresa Müller, die u.a. die perinatale Ambulanz der BK Rehau verantwortet, und Herr Chefarzt Dr. Torsten Brückner, beleuchten die geschlechtsspezifischen Aspekte psychischer Erkrankungen, deren hormonelle und kulturelle Hintergründe sowie effektive Therapien. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit zur Diskussion und Fragestellung.

Veranstalter: GeBO, Bezirksklinik Rehau

Kontakt: Katrin Cetin, 09283 599-7510, katrin.cetin@gebo-med.de

DI, 22.10. um 17:30 Uhr in Hof

Sozialpsychiatrischer Dienst Hof, Luitpoldstraße 18, Eingang A

Beratung zum Anfassen

Bei einer Beratung „wird ja nur geredet“ und „es geht da nur um Probleme.“ „Wie soll mir das helfen?“ Doch in der Beratung geht es um viel mehr als nur ums Reden über Probleme. Eine Beratung darf sogar Spaß machen! Wie das gelingen kann? Mit den unterschiedlichsten Materialien und Methoden, die an diesem

Abend gerne selbst in die Hand genommen und ausprobiert werden können. Der Sozialpsychiatrische Dienst stellt auch seine verschiedenen Angebote vor: Von Beratung über Gruppenangebote bis zur Unterstützung beim selbstständigen Leben für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Hochfranken
Kontakt: 09281 837530, sozialpsychiatrischerdienst@diakonie-hochfranken.de

DI, 22.10. um 18:00 Uhr in Hof

Leitstelle Pflege Hofer Land, Berliner Platz 3, Foyer

Gewalt in der Pflege

Gewalt in der Pflege ist ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Wir möchten Bürgerinnen und Bürger über die verschiedenen Formen der Gewalt in der Pflege und deren gravierende Auswirkungen sensibilisieren. Darüber hinaus werden wir über die möglichen Hilfsangebote und Unterstützungsmaßnahmen aufklären. Die Leitstelle Pflege Hofer Land in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt Hof und dem Frauennotruf Hof möchte gemeinsam eine gewaltfreie Pflegeumgebung fördern.

Veranstalter: Leitstelle Pflege Hofer Land
Kontakt: Kathrin Hücherig, 09281 546994999,
kathrin.huecherig@leitstelle-pflege.de



DI, 22.10. von 18:30 – ca. 20:00 Uhr

Online-Vortrag Cisco Webex

Essstörungen - ein Überblick: Erkennen, verstehen und bewältigen

Essstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, von den Frauen häufiger betroffen sind als Personen anderer Geschlechter. Oft sind sie verbunden mit wenig selbstfürsorglichem Verhalten, Einsamkeit, Angst und Scham sowie diversen körperlichen Folgen. Die Psychotherapeutin Dr. Kathrin Peters unterstützt Betroffene in der Schön Klinik Bad Staffelstein in ihrer Bewältigung. Sie erklärt im Vortrag, wie Anorexie (Magersucht), Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und Binge-Eating-Störung (Essattacken) erkannt und therapiert werden können. Regionale Beratungs- und Unterstützungsangebote werden vorgestellt. Referentin: Dr. Kathrin Peters, Psychotherapeutin, Schön Klinik Bad Staffelstein



Veranstalter: Fachbereich Gesundheitswesen Wunsiedel i. F.
Kontakt: Sozialpädagogischer Dienst, 09232 80-117 oder 80-133,
praevention@landkreis-wunsiedel.de

Anmeldung erforderlich, über Scan des QR Codes und Link möglich.

Anmeldelink: <https://ozg.landkreis-wunsiedel.de/frontend-server/form/provide/1953/>

MI, 23.10. von 17:00 – 18:30 Uhr in Hof

Landratsamt, Schaumbergstr. 14, Sitzungssaal

„Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ (Art. 1 GG)

Jeder Mensch hat ein Recht auf ein Sterben unter würdigen Bedingungen. Aber was heißt das? Frau Dr. Stoidner-Amann (ärztliche Leitung) und Frau Müller (Palliativpflegekraft) möchten in ihrem Vortrag über ihren Arbeitsalltag in der speziellen ambulanten Palliativversorgung (SAPV) berichten. Das Team der SAPV Palliativnetz im Dreiländerdreieck versucht, Menschen mit einer fortgeschrittenen schweren Erkrankung zu helfen, damit diese bis zuletzt ein Leben mit Würde und Identität führen und solange wie möglich ihre Selbstständigkeit erhalten können. Daneben kommt es in der palliativen Versorgung auch immer wieder zu ethischen Konfliktsituationen (z. B. Nahrungsaufnahme am Lebensende). Die Referentinnen stellen daher auch ihre Arbeit im Rahmen der Ethikberatung e.V. vor, welche alle Beteiligten zur psychischen Entlastung bei der Entscheidungsfindung und Konfliktlösung unterstützt.

Veranstalter: Betreuungsstelle Landkreis Hof

Kontakt: Denise Kuhn, 09281 57560, denise.kuhn@landkreis-hof.de

MI, 23.10. von 14:30 – 16:00 Uhr in Oberkotzau

Jugendzentrum, Bahnhofstr. 2

Begegnungscafé: Thomas-Breit-Haus und Bahnhofsmision stellen sich vor

Das Thomas-Breit-Haus betreut Menschen mit besonderen sozialen Schwierigkeiten, die von Wohnungs- oder Obdachlosigkeit betroffen sind. Die Menschen können stationär aufgenommen und dabei unterstützt werden, wieder in ein selbstständiges Leben zu starten. Daneben gibt es unser Notübernachtungsheim, in dem kurzfristig und unbürokratisch Übernachtungen möglich sind. Die Bahnhofsmision direkt am Bahnsteig ist eine niedrigschwellige Anlaufstelle für alle Menschen, die sich beim Bahnhof aufhalten. Es werden nicht nur Umstiegshilfen angeboten, sondern auch niedrigschwellige Gespräche bei sozialen Problemen und die Weitervermittlung an spezialisierte Anlaufstellen.

Veranstalter: Jugendzentrum Oberkotzau

Kontakt: Peter Braun, 09286 951-50, braun.peter@oberkotzau.de

DO, 24.10. von 14:00 bis 16:00 Uhr

Onlinevortrag: Mental Load - der Stress im Kopf

Mental Load beschreibt die mentale Last der täglichen Aufgaben, die wir nicht nur planen, sondern auch umsetzen und für die wir überwiegend allein die Verantwortung tragen. Die einzelnen Aufgaben sind für sich gesehen oftmals nicht der Rede wert, sie sind manchmal auch unsichtbar und einige werden

erwartet, aber nicht geschätzt oder bezahlt. Daraus kann Druck und Überforderung entstehen, ein Gefühl, das besonders Frauen gut kennen mit all den negativen Folgen für ihre mentale Gesundheit. Stefanie Mädler spricht über die Zusammenhänge rund um Mental Load und zeigt Auswege.

Veranstalter: Landratsamt Hof, Fachbereich Gesundheitswesen
Kontakt: Sarah Kilgert, 09281 721-21, sarah.kilgert@landkreis-hof.de

DO, 24.10. um 17:00 Uhr in Hof

Landratsamt Hof, Schaumbergstraße 14, Sitzungssaal

Pflegefall - Kurzübersicht für Pflegeleistungen nach dem SGB XI

Heute selbständig – morgen Pflegefall! Wie kann ich für mich oder für meine Angehörigen die Versorgung sicherstellen? Die Pflegeberaterinnen Frau Seiler (AOK) und Frau Dörfler (compass) informieren kassenunabhängig über mögliche Pflegeleistungen nach dem SGB XI. Inhalte des Fachvortrages sind sowohl die Leistungen der Pflegekasse als auch Ansprüche bei vorliegenden psychischen Problemlagen oder psychischen Erkrankungen und Besonderheiten der privat Versicherten. Jeder Interessierte ist herzlich eingeladen, insbesondere gerichtlich bestellte ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer.

Veranstalter: Betreuungsstelle Landkreis Hof
Kontakt: Frau Malecki, 09281 57494, betreuungsstelle@landkreis-hof.de

DO, 24.10. von 18:00 bis 19:30 Uhr in Oberkotzau

Jugendzentrum, Bahnhofstraße 2

Sorge oder Angst? Trauer oder Depression? Verstimmung oder Krise?

Was bedeutet psychische Gesundheit, wie kann man sie fördern, erhalten oder wiederherstellen? Der Vortrag soll der groben Einführung in das Thema der seelischen Gesundheit, Einflüsse, Veränderungen und entsprechender Probleme geben. Fragen und Diskussionsbeiträgen soll im Anschluss Zeit eingeräumt werden und diese sind herzlich willkommen. Referent: Thomas Hermann vom Sozialpsychiatrischen Dienst der Diakonie Hochfranken

Veranstalter: Jugendzentrum Oberkotzau
Kontakt: Peter Braun, 09286 951-50, braun.peter@oberkotzau.de

DO, 24.10. von 18:30 – ca. 19:30 Uhr

online, Cisco WebEx

„Cannabis und dessen Folgen“

Die Einführung des Konsumcannabisgesetzes führt weiterhin bei vielen Menschen zu Unsicherheiten und Fragen. Was ist erlaubt und was nicht? Wann

verstößt man gegen das Gesetz und welche Konsequenzen drohen? Welche Anzeichen gibt es, dass Menschen in meinem Umfeld zu viel „kiffen“ und welche Folgen hat der Konsum auf den Körper und die sozialen Kontakte? Und wie läuft das in der Region eigentlich mit der Prävention? In einer Kurzvorstellung geben Fachstellen einen Einblick in die Arbeit rund um das Thema Cannabis. Mit dabei sind u.a. die Kriminalpolizei Hof, die Suchtberatung der Diakonie Hochfranken und der Sozialpädagogische Dienst, Gesundheitsamt Wunsiedel. In der anschließenden Fragerunde bietet sich die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen und dadurch mehr Klarheit zu erhalten. Zur Anmeldung senden Sie bitte eine formlose Email an praevention@landkreis-wunsiedel.de. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. eine Woche vor der Veranstaltung.

Veranstalter: Sozialpädagogischer Dienst, Gesundheitsamt Wunsiedel
Kontakt: Sandra Heß, 09232 80117, praevention@landkreis-wunsiedel.de
Anmeldung erforderlich bis 24.10. wegen Versand des Teilnahmelinks

DI, 29.10. von 17:00 – 18:30 Uhr in Hof

**Krebsberatungsstelle, Konrad-Adenauer-Platz 1, Gruppenraum,
Eingang über Poststraße, gegenüber Frankenpost**

„Wenn die Müdigkeit zur Qual wird – Wege aus der Fatigue bei Krebs“

Die Tumorererschöpfung, auch Tumor Fatigue genannt, bedeutet eine außerordentliche Müdigkeit, mangelnde Energiereserven oder ein massiv erhöhtes Ruhebedürfnis, das absolut unverhältnismäßig zu vorangegangenen Aktivitätsänderungen ist. Fatigue hindert die Patienten, ein „normales“ Leben zu führen, schränkt die Lebensqualität ein und kann sogar zur dauerhaften Erwerbsunfähigkeit führen. Welche Ursachen führen zur Fatigue und wie kann sich diese im Alltag äußern? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Circa 70% aller KrebspatientInnen sind – in unterschiedlicher Ausprägung - von einer Tumor Fatigue betroffen. Daher ist es uns ein besonderes Anliegen, über dieses Thema aufzuklären.

Veranstalter: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof mit Außensprechstunde Marktredwitz der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Kontakt: Monja Huber, 09281 540090, kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de
max. 15 TeilnehmerInnen, Anmeldung bis 15.10.2024



MI, 30.10. von 19:00 – 20:30 Uhr in Hof

Münch-Ferber-Villa, Münch-Ferber-Str. 1, Pavillon

Broken-Heart-Syndrom: Wenn ein gebrochenes Herz krank macht

Kann Trauer das Herz schädigen? Warum tut das Herz weh, wenn man traurig ist? Ist ein gebrochenes Herz heilbar? Nach traumatischen Erlebnissen und emotionalem Schmerz wie dem Tod einer nahestehenden Person, Trennung, Erleben einer Naturkatastrophe oder einem schweren Unfall kann das sog. Broken-Heart-Syndrom auftreten, ein psychokardiologisches Phänomen, das die Herzfunktion beeinträchtigt. Prof. Dr. Bodky, Facharzt für Kardiologie, spricht über Ursachen, Risikofaktoren, Symptome und Therapiemöglichkeiten und stellt den Unterschied zum Herzinfarkt dar.

Veranstalter: Herzgruppe der ifl und das Gesundheitsamt Hof

Kontakt: Tanja Hering, 09281 72129, Tanja.Hering@landkreis-hof.de

DO, 31.10. um 16:30 Uhr in Hof

RPK Lichthof, Jakob-Schlemmer-Straße 5

Seelische Gesundheit und Teilhabe am Arbeitsleben

Was ist Teilhabe am Arbeitsleben? Vorstellung verschiedener Rehabilitationsmaßnahmen für Menschen mit einer seelischen Beeinträchtigung, Einblick in die Komplexleistung medizinischer und beruflicher Rehabilitation.

Fachvortrag: Resilienz, das Geheimnis der Stärke für Beruf und Alltag

Veranstalter: gfi gGmbH

Kontakt: Frau Völkl-Endreß, 09281/8402115 oder 01754068486, andrea.voelkl-endress@die-gfi.de

Anzeige



DIABETIKER-Selbsthilfe Hochfranken Fichtelgebirge	DIA-Treff DSH-HF DIA-Treff Typ 1 DIA-Treff Rehau DIA-Treff Selb	DIA-Treff Röslau DIA-Treff Wunsiedel DIA-Treff Hof DIA-Treff Mak
---	--	---

**Hilfe zur Selbsthilfe
durch Wissen und Erfahrung**

DIABETIKER-Selbsthilfe Hochfranken-Fichtelgebirge e.V.
Waldrandsiedlung 16, 95195 Röslau, Tel.: 09238 99098-20, Fax: 99098-21, diabetiker-sh-hf@t-online.de

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



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit
Hochfranken



Die grüne Schleife
symbolisiert Akzeptanz für
psychische Erkrankungen.



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

Wir beraten dich und
zeigen dir Wege auf.

Kostenfrei

In über 120 Sprachen
täglich
0–24
Uhr

**0800
/655
3000**

Wir sind für Sie da.

**KRISEN
DIENSTE
BAYERN**



**Krisendienst
Oberfranken**

Gefördert durch



Hilfe bei psychischen Krisen

www.krisendienste.bayern/oberfranken