

Teilhabe
Netzwerk



Kempton • Oberallgäu

TAGE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

10. – 31. OKTOBER 2026



Grußworte

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“ – damit hat Voltaire, berühmtester französischer Philosoph des 18. Jahrhunderts, einen weisen Entschluss gefasst.

Und doch wissen wir, dass es nicht immer ganz einfach ist, glücklich zu sein. Unsere Seele kann durch einen Schicksalsschlag, eine psychische Erkrankung oder aufgrund schwieriger Lebensumstände aus dem Gleichgewicht kommen. Als Kommunen müssen wir deshalb zusammenhalten und für die Menschen in Schwaben die bestmögliche Versorgung sicherstellen. Gerade Betroffene haben jedoch oft Hemmungen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Hier bedarf es leicht zugänglicher Angebote, welche die Menschen unmittelbar dort abholen, wo sie stehen. Die Tage der seelischen Gesundheit sind ein niederschwelliges Angebot für Prävention und Selbstfürsorge. Der Gemeindepsychiatrische Verbund Kempten-Oberallgäu organisiert sie in diesem Jahr bereits zum 18. Mal. Dafür sind wir als Schirmherren der Veranstaltungsreihe außerordentlich dankbar. Auf interessierte Bürgerinnen und Bürger, Menschen mit psychischer Erkrankung und ihre Angehörigen wartet ein ansprechendes und abwechslungsreiches Programm. Es trägt dazu bei, das Bewusstsein für seelische Gesundheit in der Gesellschaft weiter zu verankern.

Allen Akteurinnen und Akteuren wünschen wir gutes Gelingen, allen Besucherinnen und Besuchern wertvolle Informationen und interessante Eindrücke.

Herzlichst

Foto: Martin Augsburg



Martin Sailer
Schirmherr
Bezirkstagspräsident



Foto: Stadt Kempten



Christian Schoch
Schirmherr
Oberbürgermeister der
Stadt Kempten

Kempten Allgäu

Foto: Klaus Ruland



Christian Wilhelm
Schirmherr
Landrat des
Landkreises Oberallgäu



02.10.-16.10.2026

Foyer

LRA Oberallgäu,
Oberallgäuer Platz 2,
87527 Sonthofen

Öffnungszeiten:

Mo und Do

8.00 – 16.00 Uhr

Di und Mi

8.00 – 12.30 Uhr,

Fr 7.30 – 12.30 Uhr

**Beraterinnen/
Fachkräfte vor**

Ort:

jeweils Di

von 10.00 – 12.00

Uhr und Do

14.00 – 16.00 Uhr

Kostenfrei

Barrierefrei

**Ausstellung: „Sternenkinder –
wenn die Wiege leer bleibt“**

Obwohl viele Frauen im Laufe ihres Lebens den Verlust eines Kindes erleben, sind Fehl- und Totgeburten nach wie vor gesellschaftlich tabuisiert. Betroffene fühlen sich mit ihrer Trauer allein gelassen und wissen oft nicht, welche Möglichkeiten des Abschieds und der Bestattung für ihr Kind bestehen. Auch Angehörige, Freunde und Bekannte sind häufig verunsichert im Umgang mit der Situation.

Die Ausstellung macht sichtbar, was der Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft oder nach der Geburt für Eltern und Angehörige bedeutet. Neben Informationen und Aufklärung zum Thema vermittelt sie tröstende Impulse für Betroffene und ihr Umfeld, zeigt unterstützende Rituale auf und informiert über professionelle Hilfs- und Beratungsangebote in Kempten und dem Oberallgäu.

Ziel der Ausstellung ist es, zu sensibilisieren, aufzuklären und Trauernde zu unterstützen sowie die Vernetzung und Zusammenarbeit der beteiligten Akteurinnen und Akteure zu stärken. Begleitet wird die Ausstellung von Mitgliedern des Arbeitskreises „Traurige Tage rund um die Geburt“, die zu ausgewählten Zeiten für Gespräche und persönliche Begegnungen vor Ort zur Verfügung stehen.

Veranstalter:

Arbeitskreis Traurige Tage rund um die Geburt

Keine Anmeldung erforderlich

Sa, 10.10.2026
16.00 – 18.00 Uhr

vhs Kempten,
Bodmanstraße 2,
87435 Kempten
(Allgäu),
Raum 003,
Erdgeschoß

Materialkosten
8 €. Bitte Materialkosten in bar im Kurs bezahlen.

Barrierefreiheit:
Der Raum 003 befindet sich im Erdgeschoß und ist über 5 Stufen zu erreichen. Es gibt keine Rampe und keinen Aufzug.

Die Kraftquellen in mir – meine Resilienz und Ressourcen entdecken

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2026 lädt die Volkshochschule Kempten zum Workshop „Die Kraftquellen in mir – meine Resilienz und Ressourcen entdecken“ ein. Wie gehen wir mit Herausforderungen um? Was gibt uns Kraft und Ausgleich im Alltag? Diesen Fragen nähern wir uns gestalterisch mit Hilfe von verschiedenen Materialien wie Collagen, Acryl-, Aquarell- und Gouachefarben sowie farbigen Kreiden (wasservermalbar) und Wachsmalstiften. Im Mittelpunkt steht Ihr freier gestalterischer Ausdruck eigener Erfahrungen und Gedanken, mit dem Sie Ihre Kraftquellen sichtbar machen können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie brauchen nichts mitbringen, alle Materialien werden gestellt.

Kursleiterin:
Marianne Müllner, Kunsttherapeutin (präventiv orientierte Kunsttherapie), Gestaltpädagogin, Traumasensible Begleitung

Veranstalter:
Volkshochschule Kempten (Allgäu)

Anmeldung:
Begrenzte Teilnehmendenzahl.
Anmeldung online unter www.vhs-kempten.de (Kurs-Nr. 262. LG15.01 im Suchfenster eingeben);
Tel. 0831/7049650;
E-Mail: info@vhs-kempten.de oder
persönlich in der vhs Geschäftsstelle, Bodmanstr. 2 in Kempten.



Mo, 12.10.2026
18.00 - 20.00 Uhr
Di, 13.10.2026
09.00 - 16.00 Uhr

EUTB,
Bäckerstrasse 11,
87435 Kempten

Kostenfrei

Barrierefrei
Kostenpflichtige
Parkmöglichkeiten
am St. Mang-Platz

**„Einblicke“ – Begegnung mit der
Welt des Autismus**

Bilder und Worte von Betroffenen
Ein Abend und Tag mit Werken
von Menschen aus dem Autismus
Spektrum

Ein Abend und Tag der Begegnung,
des Hinschauens und des Austauschs
– persönlich, kreativ und nah an den
Erfahrungen der Menschen selbst.
Die Ausstellung lädt dazu ein, die
Welt des Autismus durch Bilder, Texte
und kreative Werke von Betroffenen
kennenzulernen. Die Werke eröffnen
persönliche Einblicke in unterschied-
liche Lebenswelten und laden dazu
ein, Autismus jenseits von Klischees
zu begegnen – aufmerksam, offen und
unmittelbar.

Damit sich alle wohlfühlen, achten
wir auf eine möglichst reizarme und
angenehme Atmosphäre – manchmal
ist weniger eben mehr.

Veranstalter:

EUTB Allgäu – Ergänzende Unab-
hängige Teilhabeberatung

Referent/in:

Die Künstlerinnen und Künstler sind
am Abend teilweise anwesend.

Keine Anmeldung erforderlich

Di, 13.10.2026
18.30 Uhr

Seminarraum
Hospizverein
Kempten-Ober-
allgäu,
Madlenerstraße 18,
87439 Kempten

Kostenfrei

Barrierefrei

Impulsvortrag und Gespräch: Trauerwege gehen und mitgehen

Trauer – wie Sterben und Tod ist sie ein Teil unseres Lebens, doch oft sind wir nicht mit ihr vertraut. Sie verunsichert, kann beängstigend sein. Trauer ist keine psychische Erkrankung, sondern ein „not-wendender“ Weg nach einem schweren Verlust, gleich ob nach langer Erkrankung, Pflege ... oder durch einen plötzlichen Tod. Aber wie „geht“ Trauer? Und wie kann ich Menschen begegnen, die einen nahestehenden Menschen verloren haben? Manchmal fühlen wir uns hilflos, verunsichert, möchten unterstützen – und wissen nicht wie. Rituale, die lange eine gesellschaftliche Selbstverständlichkeit waren, verändern sich. So lohnt es sich, mehr über Trauer und Trauerwege zu erfahren! Nach einem kurzen Impulsreferat über aktuelle Trauermodelle und Erfahrungen aus der Begegnung mit vielen Trauernden ist Raum fürs Gespräch, für Fragen und Austausch.

Referentin:

Pia Farkas-Liesenfeld, Dipl. Sozialpädagogin, Koordinatorin im Hospizverein Kempten-Oberallgäu e.V.

Anmeldung:

Tel. 0831/960858-0 bis 12.10.2026



Mi, 14.10.2026
17.00 - 18.00/18.30
Uhr

Gemeindesaal der
Johanniskirche
Kempten,
Braut -und Bahr-
weg 1-3,
87435 Kempten

Kostenfrei
(Spenden möglich)

Barrierefrei

Rückfragen zum
Angebot unter
0831/54059241,
sarah.hamann@
diakonie-allgaeu.de

Im Einklang – Heilsames Singen für Körper, Geist und Seele

Wir treffen uns um 17.00 Uhr im
Gemeindesaal der Johanniskirche
im Haubenschloß und singen einfache,
mehrstimmige Mantras und Taizé-
Lieder.

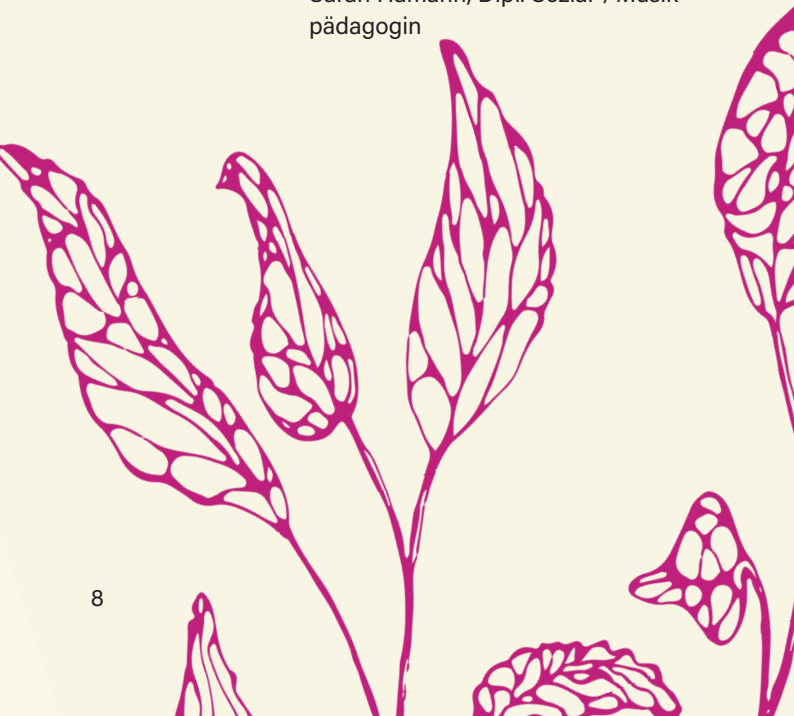
Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig!
Mit Körperübungen, Übungen zur
Resonanz und zum Zuhören & vielen
schönen Melodien und Texten! Ich
freue mich auf alle, die Lust haben, die
Kraft ihrer Stimme auszuprobieren!
(Wir machen um 18.00 Uhr eine kleine
Singpause, und wer früher gehen
möchte kann gehen, oder noch bis
18.30 Uhr bleiben).

Veranstalter:

Sozialpsychiatrischer Dienst der Diako-
nie Allgäu und Johanniskirche Kempten

Referentin:

Sarah Hamann, Dipl. Sozial-/ Musik-
pädagogin



Mi, 14.10.2026
18.00 - 19.30 Uhr

vhs Kempten,
Bodmanstraße 2,
Raum 001,
Erdgeschoß

Kostenfrei

Barrierefreiheit:

Der Raum 001 befindet sich im Erdgeschoß und ist über 5 Stufen zu erreichen. Es gibt keine Rampe und keinen Aufzug.

Vortrag: Einsam – echt – verbunden.
Einsamkeit verstehen und neue
Perspektiven entwickeln.

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2026 lädt die Volkshochschule Kempten zu diesem interaktiven Vortrag zum Thema Einsamkeit ein. Manchmal fühlen wir uns allein – auch mitten unter Menschen. In diesem interaktiven Vortrag betrachten wir Einsamkeit nicht als Schwäche, sondern als Anlass, uns selbst und anderen bewusster zu begegnen. Gemeinsam setzen wir uns mit dem Thema auseinander und erkunden, welche Bedürfnisse, Muster und Auswirkungen damit verbunden sein können. Dabei kann ein tieferes Verständnis für uns selbst und andere entstehen und einfühlsame Begegnung gefördert werden. Der Vortrag verbindet fachliche Impulse mit strukturierter Reflexion, Austausch und kreativen Methoden. Sie sind eingeladen, neue Perspektiven und mehr innere Klarheit für den Alltag mitzunehmen.

Referentin:

Jeannette Johan, Dipl. Theologin,
Gemeinde Referentin

Veranstalter:

Volkshochschule Kempten (Allgäu)

Anmeldung:

Begrenzte Teilnehmendenzahl.
Anmeldung online unter
www.vhs-kempten.de (Kurs-Nr. 262.
LG15.02 im Suchfenster eingeben);
Tel. 0831/7049650;
E-Mail: info@vhs-kempten.de oder
persönlich in der vhs Geschäftsstelle,
Bodmanstr. 2 in Kempten.



Do, 15.10.2026
16.30 - ca. 18.30
Uhr

Jugendhaus Elias,
Seifriedsberg 12,
87544 Blaichach

Kostenfrei

Nicht barrierefrei

**Ein Achtsamkeitsspaziergang mit
anschließender Feuermeditation -
Gemeinsam mit allen Sinnen in
der Natur**

Oft geht im turbulenten und hektischen Alltag unserer schnelllebigen Welt der Blick für die „kleinen Dinge“ und die unscheinbaren Schönheiten unserer Umgebung verloren. Lassen Sie uns gemeinsam die Augen wieder öffnen, die Ohren spitzen und uns Zeit und Raum für ein Stück Achtsamkeit und Entschleunigung geben. Miteinander entdecken wir auf einem Wald- und Wiesenspaziergang die Natur mit allen Sinnen. Im Anschluss können Sie sich auf Entspannung von Körper, Geist und Seele bei einer Feuermeditation freuen, wo wir uns einen Moment der Ruhe und des Innehaltens gönnen.

Die Feuermeditation findet in den Räumlichkeiten des Haus Elias statt.

Veranstalter:

Caritas Suchtfachambulanz Sonthofen

Referentinnen:

Monika Cieszanowska, Stefanie Nelitz

Anmeldung:

bis 09.10.2026

Tel.: 08321/7889437

Mail: suchtfachambulanz.sonthofen@caritas-augsburg.de

Sa, 17.10.2026
10.00 - 12.30 Uhr

vhs Kempten,
Bodmanstraße 2,
Raum 001,
Erdgeschoß

Materialkosten
und für Skript 5€
(bitte vor Ort in bar
bezahlen).

Barrierefreiheit:
Der Raum 001
befindet sich im
Erdgeschoß und
ist über 5 Stufen zu
erreichen. Es gibt
keine Rampe und
keinen Aufzug.

Anmeldung:
Begrenzte Teil-
nehmendenzahl.
Anmeldung online
unter www.vhs-kempten.de
(Kurs-Nr. 262.
LG15.03 im Such-
fenster eingeben);
Tel. 0831/7049650;
E-Mail: info@vhs-kempten.de
oder persönlich in
der vhs Geschäfts-
stelle, Bodmanstr. 2
in Kempten.

Lomi-Sitzmassage – eine wohltuende Massagetechnik für den Alltag

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit bietet die Volkshochschule Kempten einen wohltuenden Massage-Workshop an. Die Lomi-Massage (auch Lomi Lomi genannt) hat ihren Ursprung in Hawaii und wurde traditionell im familiären Umfeld angewendet. Sie lernen eine leicht anwendbare Sitzmassage kennen, die sich gut in den Alltag integrieren lässt. Besonders Nacken, Schultern, der obere Rücken und die Arme sind häufig stark beansprucht. Die Lomi-Sitzmassage kann hier wohltuend und entspannend wirken. Ebenso erhalten Sie Einblicke in den kulturellen Hintergrund dieser hawaiianischen Massagetechnik. Die Massagegriffe werden gegenseitig geübt. Eine Teilnahme ist jedoch auch ohne Begleitperson möglich. Ein Skript mit Fotos und Beschreibungen hilft Ihnen dabei, das Gelernte später zu Hause nachzuvollziehen.

Bitte mitbringen: Leichte bequeme Kleidung (z.B. Trägertop oder Tanktop), leichtes Tuch zum Umbinden, kleines Handtuch, Schreibzeug, Snack und Getränk.

Kursleiterin: Hedda Feldhoff-Reif,
Dozentin für Wellness-Massage,
autorisierte Lomi-Lehrerin

Veranstalter:
Volkshochschule Kempten (Allgäu)

Sa, 17.10.2026
15.00 - 16.15 Uhr

Selbsthilfe-
Kontaktstelle
Kempten / Allgäu,
Rathausplatz 14,
87435 Kempten

Kostenfrei

Nicht barrierefrei

Kopf aus, Flow an –
Dynamisches Yoga für mentale Klarheit

Wenn die Gedanken kreisen und der Alltag drückt, hilft oft nur eins: Bewegung. Eine dynamischen Yoga-stunde die Dich bewusst aus dem Kopf und zurück in deinen Körper bringt.

Veranstalter:
Diakonie Allgäu e.V. – Tagesstätte

Referentin:
Sabrina Schober, Ergotherapeutin/
Yogalehrerin

Anmeldung:
bis 14.10.2026 unter
sabrina.schober@diakonie-allgaeu.de
Max. 12 TN



Mo, 19.10.2026
18.00 – 20.00 Uhr

EUTB,
Berghofer Str. 13,
87527 Sonthofen

Kostenfrei

Barrierefrei

Parkplätze
vorhanden

„Einblicke“ – Begegnung mit der Welt des Autismus

Bilder und Worte von Betroffenen
Ein Abend mit Werken von Menschen aus dem Autismus Spektrum

Ein Abend der Begegnung, des Hinschauens und des Austauschs – persönlich, kreativ und nah an den Erfahrungen der Menschen selbst. Die Ausstellung lädt dazu ein, die Welt des Autismus durch Bilder, Texte und kreative Werke von Betroffenen kennenzulernen. Die Werke eröffnen persönliche Einblicke in unterschiedliche Lebenswelten und laden dazu ein, Autismus jenseits von Klischees zu begegnen – aufmerksam, offen und unmittelbar.

Damit sich alle wohlfühlen, achten wir auf eine möglichst reizarme und angenehme Atmosphäre – manchmal ist weniger eben mehr.

Veranstalter:

EUTB Allgäu – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

Referent/in:

Die Künstlerinnen und Künstler sind am Abend teilweise anwesend

Keine Anmeldung erforderlich



Di, 20.10.2026
16.00 – 19.00 Uhr

Rainbow Rocket
Boulders,
Reinhartser Str. 5,
87437 Kempten
(Allgäu)

Kostenfrei

Nicht barrierefrei

Anmeldung:

Verbindlich mit
Angabe von Namen
und Alter der Teil-
nehmenden (und
ggf. deren Erzie-
hungsberechtigten)
bis spätestens
16.10.2026 per Mail
an: jan.damlos@caritas-oa.de
Maximal 8 Kinder/
Jugendliche mit
ihren Erziehungs-
berechtigten.

Referenten:

Stefan Raichle &
Jan Damlos

Bitte mitbringen:

Bequeme Sportklei-
dung, Trinkflasche,
kleiner Snack für
zwischendurch

Mehr Infos zur Halle:
<https://rainbowrocket-boulders.de/>

**Bewegung trifft Fokus: Bouldern
bei ADHS**

Ein Angebot für Kinder, Jugendliche
und ihre Eltern zur gemeinsamen För-
derung von Fokus und Selbstvertrauen

Bouldern ist wie ein kleines Abenteuer für Körper und Kopf – besonders geeignet für Kinder und Jugendliche mit ADHS oder ähnlicher Diagnose.

Gemeinsam entdecken wir, wie
Bewegung, Konzentration und Spaß
zusammenpassen. Ganz ohne Leis-
tungsdruck, dafür mit vielen Erfolgs-
erlebnissen, Experimentieren und
Raum zum Ausprobieren.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
mit ADHS oder ähnlicher Diagnose mit
ihren Erziehungsberechtigten, oder
ab 14 Jahren auch ohne Erziehungs-
berechtigte

Inhalte des Angebots: Das Schnup-
perbouldern verbindet Bewegung,
Spaß und Wissen über ADHS in einem
geschützten Rahmen:

- Spielerischer Einstieg in die Grund-
lagen des Boulderns
- Geführte Bouldereinheit mit Fokus auf
Planung, Konzentration und Körper-
wahrnehmung
- Erfolgserlebnisse stärken Selbstwirk-
samkeit & Selbstbewusstsein
- Raum zum Experimentieren und
Ausprobieren
- Eltern erhalten kurze, alltagsnahe
Impulse: Warum passt Bouldern
besonders gut zu ADHS? Wie kann
Bewegung im Alltag unterstützen?

Veranstalter:

Caritasverband Kempten-Oberallgäu
e.V.



20.-31.10.2026
17.00 – 18.00 Uhr

Lesesaal, Stadt-
bibliothek Kempten,
Orangerieweg
20 – 22,
87439 Kempten

Öffnungszeiten:

Di bis Fr
10.00 - 18.00 Uhr
und
Sa 10.00 - 13.00 Uhr

**Beraterinnen/
Fachkräfte vor Ort:**

jeweils
Di 10.00 – 12.00 Uhr
und
Do 14.00 – 16.00 Uhr

Kostenfrei

Barrierefrei

**Ausstellung: „Sternenkinder –
wenn die Wiege leer bleibt“**

Obwohl viele Frauen im Laufe ihres Lebens den Verlust eines Kindes erleben, sind Fehl- und Totgeburten nach wie vor gesellschaftlich tabuisiert. Betroffene fühlen sich mit ihrer Trauer allein gelassen und wissen oft nicht, welche Möglichkeiten des Abschieds und der Bestattung für ihr Kind bestehen. Auch Angehörige, Freunde und Bekannte sind häufig verunsichert im Umgang mit der Situation.

Die Ausstellung macht sichtbar, was der Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft oder nach der Geburt für Eltern und Angehörige bedeutet. Neben Informationen und Aufklärung zum Thema vermittelt sie tröstende Impulse für Betroffene und ihr Umfeld, zeigt unterstützende Rituale auf und informiert über professionelle Hilfs- und Beratungsangebote in Kempten und dem Oberallgäu.

Ziel der Ausstellung ist es, zu sensibilisieren, aufzuklären und Trauernde zu unterstützen sowie die Vernetzung und Zusammenarbeit der beteiligten Akteurinnen und Akteure zu stärken. Begleitet wird die Ausstellung von Mitgliedern des Arbeitskreises „Traurige Tage rund um die Geburt“, die zu ausgewählten Zeiten für Gespräche und persönliche Begegnungen vor Ort zur Verfügung stehen.

Veranstalter:

Arbeitskreis Traurige Tage rund um die Geburt

keine Anmeldung erforderlich



Di, 20.10.2026
17.30 - 19.30 Uhr

Veranstaltungsort:
Bitte erfragen

Kostenfrei

Selbstbehauptung für Frauen
Sicher auftreten – Grenzen setzen –
Für mich einstehen

In diesem praxisorientierten Workshop erproben Frauen, sich in schwierigen Situationen zu behaupten, klar abzugrenzen und für sich einzustehen. Mit Übungen zu Körpersprache, eindeutiger Kommunikation und innerer Haltung werden Impulse gesetzt, eigene Stärke zu entfalten und Sicherheit auszustrahlen.

Veranstalter:

HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e. V. in Kooperation mit der Fachberatungsstelle für Betroffene sexueller Gewalt Kempten

Referentin:

Antje Weinreich, Heilpädagogin, systemische Therapeutin, Präventionsfachkraft sexualisierte Gewalt

Teilnehmerinnen
bis zu 20 Frauen

Mitzubringen:

bequeme Kleidung; Haus- bzw. leichte Turnschuhe; Getränk

Anmeldung:

bis Freitag den 16.10.2026,
Tel. 0831/27565,
Mail: verwaltung@hoi-verein.de
Maximal 20 Frauen

Di, 20.10.2026
19.00 - 21.00 Uhr

Evangelisches
Gemeindehaus
St. Mang Kirche,
Reichstr. 1,
87435 Kempten,
1. OG

Kostenfrei

Barrierefrei

**Trialog: In Würde zu mir stehen -
darf ich psychisch krank sein und mit
wem spreche ich darüber?**

- Warum fällt es mir schwer von mir zu sprechen?
- Was hilft mir, mich zu öffnen und darüber zu sprechen?
- Wem sage ich ...?
- Wie geh ich mit mir um?
- Welche Menschen tun mir gut?

Austausch dazu, wie ich/ob ich mir eine psychische Erkrankung zuge- stehen darf und gegenüber anderen eintreten kann, die mir wichtig sind.

Ein Trialog ist ein offener Gesprächs- raum für Menschen, die eine Erfah- rung mit einer psychischen Krise oder Erkrankung haben: Psychiatrieerfah- rene, Angehörige und professionelle Begleiter:innen. Sie kommen zusam- men, um miteinander zu sprechen und einander zuzuhören.

Eingeladen sind alle Interessierten, die sich auf einen gemeinsamen Austausch zum Thema einlassen möchten.

Veranstalter:

Teilhabe-Netzwerk Kempten-Oberallgäu

Einfach vorbeikommen – Sie sind herzlich willkommen!



Mi, 21.10.2026
13.00 - 16.00 Uhr

Mehrzweckhalle
BKH Kempten,
Robert-Weixler-
Str. 46,
87439 Kempten

Kostenfrei

Barrierefrei

Plätze begrenzt

Fachforum – Ist jede Krise eine psychische Krankheit?

Wir lesen und hören in den Medien seit vielen Jahren, dass psychische Störungen immer häufiger werden. Gründe hierfür sind schnell gefunden: Nachwirkungen der Corona-Pandemie, globale Krisen oder Stress am Arbeitsplatz. Tatsächlich sehen wir eine deutlich gestiegene Inanspruchnahme von psychiatrischen und v.a. psychotherapeutischen Leistungen. Auch haben sich die diagnostischen Gewohnheiten verändert, so dass Verhaltensweisen, die früher durchaus als „normal“ galten, heute immer häufiger als „krankhaft“ eingeordnet werden. Epidemiologische Studien, die einen tatsächlichen Anstieg psychischer Störungen wirklich belegen, gibt es bis heute nicht. In einer Zeit, in der psychische Belastungen und diagnostische Zuordnungen zunehmend im öffentlichen Fokus stehen, fällt es uns immer schwerer, gerade in Jugend- und jungem Erwachsenenalter zwischen normalen Entwicklungsphänomenen und behandlungsbedürftigen psychischen Störungen zu unterscheiden.

Der kurze Einführungsvortrag von Prof. Dr. Markus Jäger, Ärztlicher Direktor des Bezirkskrankenhauses Kempten, setzt sich mit der Frage auseinander, was denn heute noch „normal“ ist, und ob wir derzeit eine „Inflation psychiatrischer Diagnosen“ erleben.

Michael Leicht, Diplom-Psychologe und Leiter der ambulanten Angebote Allgäu der Katholischen Jugendfürsorge Augsburg wird dann im Hauptvortrag auf das Thema „Gesund aufwachsen – Zwischen Sensibilität und psychischer Widerstandskraft“ eingehen. Er beleuchtet hierbei, welche Bedingungen Kinder und Jugendliche benötigen, um emotionale Robustheit und innere Stabilität zu entwickeln, ohne dabei die notwendige Sensibilität für tatsächliche psychische Erkrankungen aus dem Blick zu verlieren. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie es gelingen kann, jungen Menschen Halt zu geben, ohne ihnen jene Herausforderungen abzunehmen, an denen sie Vertrauen in die eigene Bewältigungsfähigkeit gewinnen.

Veranstalter:

Teilhabe-Netzwerk Kempten-Oberallgäu, BKH Kempten, KJF Josefinum

Referenten:

Prof. Dr. Markus Jäger, Ärztlicher Direktor des Bezirkskrankenhauses Kempten,

Michael Leicht, Diplom-Psychologe, Leiter der ambulanten Angebote Allgäu der Katholischen Jugendfürsorge Augsburg

Anmeldung:

Bis Freitag, 16.10.2026 unter:
GPV-Koordination.KE-OA@bezirk-schwaben.de



Mi, 21.10.2026
14.00 Uhr

Gemeinsam erklingen die Stimmen von Jung und Alt

Pfarrsaal von
St. Franziskus,
Feichtmayrstr. 3,
87435 Kempten

Buslinien:
1, 3, 9 und R 7

Kostenfrei

Barrierefrei

Schülerinnen und Schüler singen gemeinsam mit älteren Menschen. Singen hält nicht nur fit, sondern macht auch glücklich! Es stärkt das Herz und unterstützt die Atmung. Vor allem fördert es aber auch soziale Kontakte. Beim gemeinsamen Singen ist Rücksichtnahme und einander Zuhören die Basis für das gemeinsame Musizieren. Mit dem gemeinsamen Singen von Liedern wird auch der Austausch zwischen den Generationen angeregt. Mit Gesangseinlagen des Schülerin-nen-Gesangsquartetts „Quatro voces“.

Veranstalter:

Anlaufstellen für ältere Menschen der Stadt Kempten, Einheitliche Anlaufstellen für Arbeitgeber in Bayern (EAA), Integrationsfachdienst Schwaben gGmbH (ifd), Sing- und Musikschule Kempten

Anmeldung nicht erforderlich, aber gewünscht

Tel. 0831/2525-5560 oder

Tel. 0831/2525-5561

E-Mail: anlaufstellen@kempten.de

Mi, 21.10.2026
19.00 Uhr

Kapelle des
Klinikums
(Eingang hinter
dem Empfang
oder im UG 1),
Robert-Weixler-
Straße 50,
87439 Kempten

Kostenfrei

Barrierefrei

Aufatmen und neue Kraft schöpfen - Musik und Wort bei Kerzenschein

Herzliche Einladung in die Kapelle des Klinikums Kempten! Bei einer meditativen Abendmusik bei Kerzenschein werden Texte und Instrumentalmusik im Wechsel zu hören sein. Sie laden dazu ein, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

Musikalische Gestaltung:

Konstanze Meschke, Querflöte
Sigrid Müller, Klavier

Veranstalter:

Ökumenische Klinikseelsorge des BKH
Kempten, Pfarrerin Jutta Schröppel
und Pastoralreferent Benedikt Thui

Keine Anmeldung erforderlich



Fr, 23.10.2026
13.30 - ca. 16.30
Uhr

Kempton,
Treffpunkt am
Café Etwas,
Brennergasse 10,
87435 Kempten

Kostenfrei

Nicht barrierefrei

Seele stärken – Natur schützen: Müllwanderung an der Iller

Gemeinsam unterwegs für Umwelt und Wohlbefinden: Bei einer leichten Wanderung entlang der Iller verbinden wir Bewegung an der frischen Luft mit einem sinnstiftenden Beitrag zum Umweltschutz. Während wir achtsam durch die Natur gehen und achtlos hinterlassenen Müll einsammeln, erleben wir, wie sinnvolle Tätigkeit das seelische Gleichgewicht stärken kann. Die rund dreistündige Tour in ebenem Gelände bietet Raum für Austausch, Stille und neue Perspektiven – für die Umwelt und uns selbst.

Referent/in:

Jessica Schoor, Walter Jung

Veranstalter:

HOI! Arbeit und Teilhabe gGmbH

Anmeldung:

Tel. 0831/27565,
Mail: verwaltung@hoi-verein.de,
Anmeldung bis 21.10.2026

Fr, 23.10.2026
14.00 – 17.00 Uhr

In der Trauer die Kraft der Natur entdecken

zertifizierter
Heilwald Oberstdorf

Kostenfrei

Barrierefrei

Weitere Infos bei
der Anmeldung
(kleiner Rucksack
mit Getränk und
Brotzeit, kleine
Sitzunterlage)

Der Oberstdorfer Heilwald bietet einen einzigartigen Raum, in dem die beruhigende und stärkende Wirkung des Waldes erlebbar wird. Trauernde erhalten durch entschleunigte Bewegungen und das bewusste Entdecken der Natur eine besondere Möglichkeit, um in einem natürlichen Umfeld neue Kraft zu schöpfen.

Referentin:

Sandra Bär, Koordinatorin für
Trauerbegleitung

Veranstalter:

Hospizverein Kempten – Oberallgäu
e.V.

Anmeldung:

Bis 22.10.2026 bis 12.00 Uhr über
info@hospiz-kempten.de,
oder Telefon: 0831/9608580



Di, 27.10.2026
10.00 - 12.00 Uhr

Stadtjugendring
Kempten,
Bäckerstraße 9,
87435 Kempten

Kostenfrei

Barrierefrei

Anmeldung:

Marina Neugebauer
unter:
neugebauer@sjr-
kempten.de
bis 19.10.2026

Veranstalter:

Zukunfts- und
Vielfalts(t)raum
des Stadtjugend-
rings Kempten
in Zuordnung zu
„Brücken in die
Eigenständigkeit“
in Koordination der
Stadt Kempten

Psychische Stabilisierung und Gesundheit durch „Beziehung“

Möglichkeiten der Sozialarbeit in
Begleitung von jungen Menschen mit
dem Erfordernis der psychosozialen
Stabilisierung

Jugendliche und junge Erwachsene benötigen verlässliche Bezugspersonen, die ihnen Orientierung, Sicherheit und Unterstützung bieten. Gerade in Zeiten psychischer Belastungen, gesellschaftlicher Unsicherheiten und individueller Krisen kommt der Qualität professioneller Beziehungen eine besondere Bedeutung zu. Forschung und Praxis zeigen, dass stabile, wertschätzende und langfristige Beziehungen einen entscheidenden Schutzfaktor für die psychische Gesundheit und die positive Entwicklung junger Menschen darstellen.

In dieser zweistündigen Fortbildung beschäftigen wir uns mit den Grundlagen gelingender Beziehungsgestaltung in pädagogischen und psychosozialen Arbeitsfeldern. Gemeinsam reflektieren wir, welche Faktoren Vertrauen und Kooperation fördern, wie professionelle Nähe und Distanz gestaltet werden können und welche Bedeutung Kontinuität und Verlässlichkeit für die Entwicklung junger Menschen haben. Anhand von Praxisbeispielen und interaktiven Übungen erhalten die Teilnehmenden Anregungen für die Umsetzung in ihrem jeweiligen Arbeitskontext.

Referent/in:

Casemanager/innen aus dem
Zukunfts- und Vielfalts(t)raum

Mi, 28.10.2026
17.00 - 20.00 Uhr

Schulküche am
AELF KE,
Adenauerring 97,
87439 Kempten

Kostenbeitrag:
5 € pro Person für
Kostproben

Nicht barrierefrei

Kochen für den kleinen Haushalt - alles mit Spätzle

Gewusst wie! In diesem praktischen Angebot, das sich vornehmlich an Anfänger und Ungeübte richtet, erhalten Sie Tipps und kreative Anregungen für jeden Tag! Lassen Sie sich überraschen, wie Spätzle schmackhaft und abwechslungsreich zubereitet werden können – für wenig Geld und ohne großen Aufwand!

Referentin:

Stenzel Sabine, Hauswirtschaftsmeisterin

Veranstalter:

HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e.V. und das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kempten

Anmeldung:

bis Montag, 26.10.2026,
Tel. 0831/27565,
Mail: verwaltung@hoi-verein.de



Sa, 31.10.2026
14.30 - 15.30 Uhr

InfinityArts,
Am Illerdamm 1,
87527 Sonthofen

Kostenbeitrag:
5 €

Nicht barrierefrei

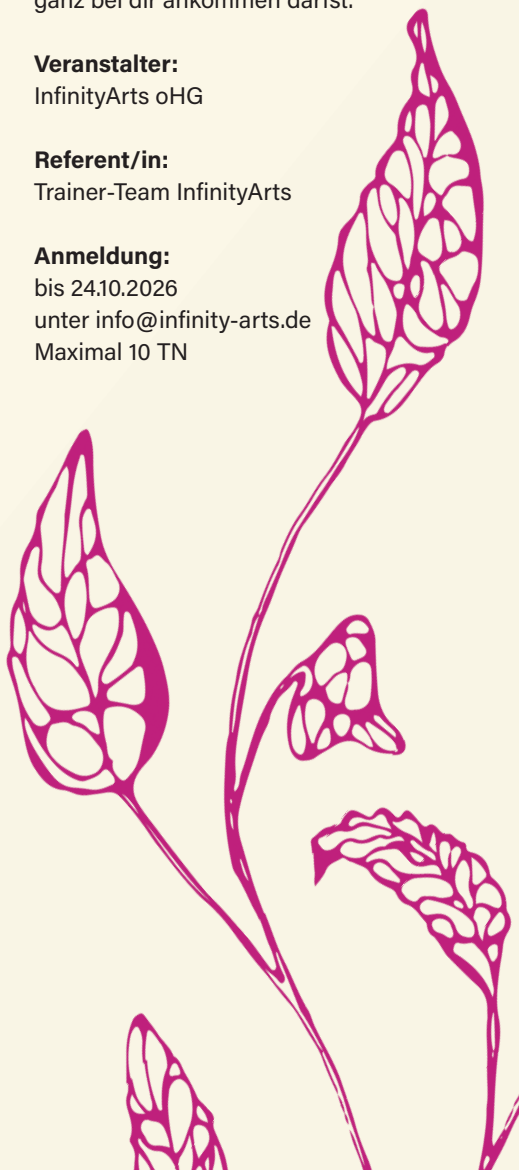
Pole & Soul für Frauen

Dein Kopf ist voll, aber Du willst dich auch körperlich auspowern? Poledance ist weit mehr als nur Sport an der Stange – es ist ein Spiel mit der Schwerkraft, das Dir hilft, ganz im Hier und Jetzt anzukommen. In einem geschützten Raum unter Frauen schaffen wir einen Ort, an dem Du ganz bei dir ankommen darfst.

Veranstalter:
InfinityArts oHG

Referent/in:
Trainer-Team InfinityArts

Anmeldung:
bis 24.10.2026
unter info@infinity-arts.de
Maximal 10 TN



Sa, 31.10.2026
16.15 - 17.15 Uhr

InfinityArts,
Am Illerdamm 1,
87527 Sonthofen

Kostenbeitrag:
5 €

Nicht barrierefrei

Pole Strength & Mind für Männer

Der Kopf ist voll, der Stresspegel hoch? Zeit für einen radikalen Perspektivwechsel. Poledance ist im Kern vertikale Akrobatik und funktionelles Eigengewichtstraining. Es geht um weit mehr als Ästhetik – es geht um Kraft, Kontrolle und Fokus.

Veranstalter:
InfinityArts oHG

Referent/in:
Trainer-Team InfinityArts

Anmeldung:
bis 24.10.2026
unter info@infinity-arts.de
Maximal 10 TN

Befinden Sie sich in einer psychischen Krise?

Unter der kostenlosen Rufnummer 0800/655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige täglich rund um die Uhr qualifizierte Beratung und Unterstützung.

Mehr Info: www.krisendienste.bayern

**HILFE BEI
PSYCHISCHEN
KRISEN**

**0800
/ 655
3000**

**KRISEN
DIENSTE
BAYERN**



www.krisendienste.bayern

Die Tage der seelischen Gesundheit werden organisiert
im Rahmen des Teilhabe-Netzwerk Kempten-Oberallgäu.



Wir achten auf Barrierefreiheit. Bei individuellen Anforderungen melden Sie sich bitte bei der Geschäftsstelle
Teilhabe-Netzwerk.

Dieses Jahr wieder dabei!!

Falls eine Begleitung benötigt wird, melden Sie sich
gerne bei der Freiwilligenagentur Oberallgäu unter der
Telefonnummer 08321/6076213.



Unterstützt von:



LANDKREIS
Oberallgäu
Zämed hebe



vhs Kempten
und nördlicher Landkreis
Oberallgäu e.V.

Kempten Allgäu

Das **Teilhabe-Netzwerk Kempten-Oberallgäu** ist ein freiwilliger regionaler Zusammenschluss von Trägern, Diensten und Betroffenen in der Stadt Kempten und dem Landkreis Oberallgäu zur Planung, Koordinierung und Gestaltung der Versorgungsstrukturen für Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen. In Zusammenarbeit mit dem Sachgebiet Koordination Sozialpsychiatrie und regionale Netzwerke beim Bezirk Schwaben.



Wenn Sie weitere Informationen und Auskünfte wünschen,
wenden Sie sich bitte an:

ANSPRECHPARTNERIN

Frau Ulrike Bölker

Geschäftsstelle

Teilhabe-Netzwerk Kempten-Oberallgäu

Telefon: 0821/3101 4111

Mobil: 0175 2228320

GPV-Koordination.KE-OA@bezirk-schwaben.de

Bezirk Schwaben Außenstelle Kempten

Geschäftsstelle

Teilhabe-Netzwerk Kempten-Oberallgäu

Beethovenstr. 9

87435 Kempten

www.bezirk-schwaben.de/tage-der-seelischen-gesundheit

