



Gemeindepsychiatrischer Verbund
Kempten-Oberallgäu

Im Gleichgewicht ?!

11. TAGE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT
07. bis 17. Oktober 2019



Die Tage der seelischen Gesundheit werden organisiert im Rahmen des Gemeindepsychiatrischen Verbundes (GPV) Kempten-Oberallgäu von:

- Bezirkskrankenhaus Kempten, Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- Caritasverband für die Diözese Augsburg e. V., Suchtfachambulanzen Sonthofen und Kempten
- Caritasverband Kempten-Oberallgäu e. V.
- Diakonie Kempten Allgäu e. V., Sozialpsychiatrische Zentren Kempten und Oberallgäu
- Fachklinik Hirtenstein
- GPV Kempten-Oberallgäu Koordination und Vorstand
- HO! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e. V.
- Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e. V., Kempten/Allgäu
- Psychosozialer Hilfsverein südliches Oberallgäu OhA e. V.

In Kooperation mit:

- Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kempten (Allgäu)
- Beirat für Menschen mit Behinderung der Stadt Kempten
- Bezirkskliniken Schwaben, RPK Schwaben
- Koordination Suizidprävention Dekanat Kempten
- Lebenshilfe Betreuungsverein Kempten e. V.
- Oberallgäuer Volkshochschule e. V.
- Pfarreien St. Lorenz und St. Mang Kempten
- Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
- Regens Wagner Offene Hilfen Außenstelle Kempten
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten/Allgäu
- Union Filmtheater Immenstadt
- vhs & Sing- und Musikschule e. V., Kempten und nördlicher Landkreis Oberallgäu
- Wegbegleiter Ambulant Betreutes Wohnen



Schirmherr
Bezirkstagspräsident Martin Sailer



Oberallgäu
Landkreis

Schirmherr
Landrat Anton Klotz



Kempten Allgäu

Schirmherr
Oberbürgermeister Thomas Kiechle



Mit weiterer Unterstützung durch:
AOK-Direktion Kempten - Oberallgäu

ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG

Mit Grußworten von: Bezirkstagsvizepräsidentin Barbara Holzmann,
Landrat Anton Klotz und Oberbürgermeister Thomas Kiechle

Montag 07.10.2019 / 19:00 Uhr

Kempten, Bräuhausberg 4, Schöner Saal, Sing- und Musikschule Kempten

„Laufe ich im Kreis oder gehe ich meinen Weg?“

Psychoanalyse im Alltag

Kennen Sie das: so sehr Sie im Neuen etwas besser oder anders machen wollen, am Ende fühlt es sich so an wie beim letzten Mal? Wieder das Gefühl, am Arbeitsplatz nicht gewollt oder richtig zu sein, wieder der Eindruck, von einem Freund ausgenutzt zu werden, wieder die Enttäuschung, dass der neue Partner doch nicht der richtige zu sein scheint. Zwar werden wir älter, aber dennoch scheint es manchmal so, als wiederholten sich Erfahrungen, klebten wir in Umständen fest, in denen wir uns nicht wohl fühlen, finden aber keinen Weg heraus. Wir drehen uns im Kreis, anstelle unseren Weg zu gehen.

Grundlegende Ideen der Psychoanalyse helfen, sich besser zu verstehen um aus dem Kreis auf einen Weg zu finden.

Referentin: Dr. med. Ursula Fennen, MBA, Fachklinik Hirtenstein

Veranstalter: Gemeindepsychiatrischer Verbund Kempten-Oberallgäu

Montag 07.10.2019 / 15:00 - 16:00 Uhr

Kempten, Pfarrsaal St. Lorenz, Herrenstr. 1

„AKTIV WERDEN, BEWEGLICH BLEIBEN“

Frau Martina Zollitsch, Diplom-Sportlehrerin

Bewegung spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine ganz zentrale Rolle. Beweglich zu sein bedeutet selbstständig zu bleiben und alltägliche Dinge leichter verrichten zu können. Lernen Sie Übungen für mehr Beweglichkeit im Alltag kennen. Sie recken, strecken und dehnen sich und erfahren, welche Anlässe Sie jeden Tag für körperliche Aktivität nutzen können.

Anmeldung bei der Psychosozialen Hilfgemeinschaft HOI! e. V.,
Rathausplatz 15 in Kempten oder per Telefon: 0831/27565

Veranstalter: HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e. V.

Dienstag 08.10.2019 / 14:30 bis ca. 16 Uhr
Kempten, Altstadtthaus (Multifunktionsraum), Schützenstraße 2

ATEMPAUSE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE HÖRBEHINDERUNG

Der Alltag fordert eine Menge von jeder und jedem von uns!
Da ist es wichtig auch auf sich selbst zu achten und sich immer wieder etwas Gutes zu tun.
Bei der Atempause für Menschen mit und ohne Hörbehinderung bieten verschiedene QiGong-Körperübungen die Möglichkeit:

- ohne viele Worte
- zur Ruhe zu kommen
- sich Zeit für sich selbst zu nehmen und
- wieder Energie für den Alltag zu tanken

Die QiGong-Körperübungen werden von der Referentin Susanne Epple-Kunz, QiGong Kempten angeleitet.
Anschließend besteht die Möglichkeit zum Austausch und Gespräch.



Eine mobile induktive Höranlage steht zur Verfügung. Die Veranstaltung wird in Gebärdensprache übersetzt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung erforderlich bis spätestens 07. Oktober 2019 bei:
Regens Wagner Offene Hilfen Außenstelle Kempten

Tel. 08 31 – 69 73 58 60

Fax: 08 31 – 69 73 58 62

Email: ursula.schneider@regens-wagner.de

Veranstalter: Regens Wagner Offene Hilfen Außenstelle Kempten

Dienstag, 08.10.2019 / 19:00 Uhr
Kempten, Reichsstraße 1, Primus-Truber-Saal des Ev. Gemeindehauses

VERTRAU DEINER SEELE

Wir alle leben in einer Zeit großer äußerer Verunsicherung. Die vielfältigen gesellschaftlichen Herausforderungen rufen bisweilen regelrecht ein Gefühl der Orientierungslosigkeit hervor. Was gibt mir persönlich Halt? Woher bekomme ich Orientierung? Wer oder was unterstützt mich auch in schwierigen Zeiten?

In unserem Innersten gibt es eine Instanz, die es gut mit uns meint, die uns behütet und beschützt. Diese uns alle innewohnende innere Weisheit können wir wahrnehmen und mehr und mehr lernen, ihr zu vertrauen. Sie will für uns das Allerbeste. Sie will uns helfen, ein erfüllendes und authentisches Leben führen zu können.

Referent: Dr. med. Michael Tischinger, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Chefarzt der Adula Klinik in Oberstdorf, Dipl. Theologe

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Kempten Allgäu und Bezirkskliniken Schwaben, RPK Schwaben

Mittwoch 09.10.2019 / 19:00 Uhr
Kempten, Alpenstraße 9, Allgäu Art Hotel

DAS MÄRCHEN VON DER INKLUSION

Jeder soll gleichberechtigt und selbstbestimmt leben können. Aber was ist, wenn dies aufgrund einer körperlichen, chronischen, seelischen oder geistigen Beeinträchtigung nicht möglich ist?

Die 45-minütige Dokumentation „das Märchen von der Inklusion“ gibt Einblicke in das Leben von Menschen mit Beeinträchtigung und zieht Bilanz. Inklusion – umsetzbar oder ein Märchen? Im Anschluss haben

Sie die Möglichkeit mit Reinhold Scharpf ins Gespräch zu kommen. Er ist ehemaliger Geschäftsführer der Körperbehinderte Allgäu gGmbH & des Allg. Integrationsbetriebes Allgäu-Art-Hotel. Und mit Albrecht Hung, Vorsitzender des Beirates für Menschen mit Behinderung der Stadt Kempten.



Der Film ist mit Untertiteln.

Eine mobile induktive Höranlage steht zur Verfügung. Die Austauschrunde wird in Gebärdensprache übersetzt (Ursula Hörmannsdorfer).

Veranstalter: Beirat für Menschen mit Behinderung der Stadt Kempten

Donnerstag 10.10.2019 / 15:00 bis 18:00 Uhr
Kempten, Adenauerring 97, Landwirtschaftsschule

„KOCHEN FÜR DEN KLEINEN HAUSHALT – GENUSSVOLL, GESUND UND GÜNSTIG“

Das Leben in einem Ein- oder Zwei-Personen-Haushalt stellt oft besondere Anforderungen an das Koch- und Essverhalten. In dieser praktischen Veranstaltung erhalten v.a. Koch-Anfänger und Ungeübte Tipps und Tricks zu Resteverwertung und Vorratshaltung und dazu, wie Sie Ihre Ernährung ausgewogen und bedarfsgerecht gestalten können. Bitte Schürze mitbringen!

In der Küche des AELF (Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten) mit Frau Sabine Stenzel, Hauswirtschaftsmeisterin
Anmeldung bei der Psychosozialen Hilfgemeinschaft HOI! e. V., Rathausplatz 15 in Kempten oder per Telefon: 0831 - 27 56 5

Veranstalter: HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e. V.

Donnerstag 10.10.2019 / 18:00 Uhr

**Kempten, Rathausplatz 13, ABW Wegbegleiter, 1. Etage oberhalb Café Sissi
(Eingang an der Rückseite)**

MBSR - STRESSREDUKTION DURCH ACHTSAMKEIT

Der Begriff Achtsamkeit ist heute in aller Munde. Aber was bedeutet Achtsamkeit? Was sagt die Forschung zu diesem Thema?

Der amerikanische Verhaltensmediziner Prof. Jon Kabat-Zinn hat das MBSR-Konzept (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) entwickelt. Mit dem MBSR-Training wird die Fähigkeit, sich selbst im gegenwärtigen Augenblick bewusst zu sein, geschult. Die innere Haltung dabei ist offen, vertrauensvoll und geduldig mit sich selbst. Sie erhalten einen Einblick in die Methode, probieren verschiedene Achtsamkeitsübungen aus, um so herauszufinden, ob MBSR für Sie geeignet ist. Zusätzlich erfahren Sie einiges zu Forschungsergebnissen zu MBSR.

Referent: Robert Wessel Dipl. Psych.; Psychologischer Psychotherapeut; Kempten

**Veranstalter: Lebenshilfe Betreuungsverein Kempten e. V.,
Wegbegleiter Ambulant Betreutes Wohnen**

Freitag 11.10.2019 / 19:00 bis 22:00 Uhr

Kempten, St. Mang-Platz 3, Räume des Ambulant Betreuten Wohnens der Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e. V.

„DES HUTMACHERS TEE-TAFEL / EINE REISE INS WUNDERLAND“

**„Ich bin nicht verrückt. Meine Realität ist nur eine andere als Deine.“
Aus „Alice im Wunderland“ von Lewis Carroll**

Das ABW der Lebenshilfe Kempten lädt zum Impro-Theater ein. Reisen Sie mit Alice ins Wunderland und treffen dort ganz besondere Persönlichkeiten. In unserer Realität würde man die Wunderland- Bewohner als völlig verrückt bezeichnen. Im Wunderland sind alle „normal“ so wie sie sind.

Besuchen Sie unser Wunderland und nehmen Sie Platz an des Hutmachers Teetafel. Sie können mit den Wunderland-Bewohnern in Kommunikation gehen, Tee-Trinken und Kuchen-Essen oder einfach nur zuschauen.

Veranstalter: Ambulant Betreutes Wohnen der Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e. V., Kempten / Allgäu

Sonntag 13.10.2019 / 10:00 Uhr
Kempten, St.-Mang-Kirche

GOTTESDIENST ZU DEN TAGEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Leitung: Dekan Jörg Dittmar

Mitgestaltung: Pfarrerin Jutta Schröppel, Koordination Suizidprävention und Seelsorge am BKH Kempten

Grußwort: Dekan Bernhard Hesse

Sonntag 13.10.2019 / 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Sonthofen, Martin-Luther-Str. 1, Möbelhaus ebbes

MÖBELHAUS „EBBES“ DAS ETWAS ANDERE KAUFHAUS

Zu den Tagen der seelischen Gesundheit öffnet das Möbelhaus „ebbes“ zusätzlich die Pforten. Es wird dort einen Informationsstand über die Arbeitsprojekte von OhA e. V. geben. Im Schwerpunkt „Zuversicht für psychisch Kranke“ in unseren „ebbes“ Kaufhäusern. Wir informieren Sie über die jeweiligen Voraussetzungen und die Vielfalt der Beschäftigung in unseren Projekten. Parallel kann eingekauft und das Kaffee- und Kuchenangebot wahrgenommen werden.

Veranstalter: Psychosozialer Hilfsverein südliches Oberallgäu OhA e. V.

Montag 14.10.2019 / 19:00 Uhr

Sonthofen, Oberallgäuer Platz 2, Landratsamt Oberallgäu, großer Sitzungssaal

„SUCHT, DEPRESSION UND IHRE KLEINE SCHWESTER, DAS BURNOUTSYNDROM“

Sucht, Depression oder die etwas gesellschaftsfähigeren Burnout-Syndrom Diagnosen, die heutzutage häufig gestellt werden. Wie erfolgversprechend ist die medikamentöse Behandlung? Was ist mit Kränkung, Enttäuschung, Resignation, Ohnmacht, Trauer, Empörung, Perfektionismus, Selbstwert, Anerkennung? Fast alle Arten der Verarbeitung sind in unserem Wesen angelegt, somit ist manches Mal eine innere Veränderung, Reifung, Heilung der Weg und nicht das Medikament. Zumeist ist eine Bereitschaft mit Lähmung oder „Depression“ zu reagieren, oder „auszubrennen“ uns zu eigen und keine diagnostizierbare Erkrankung. Der Vortrag nimmt Sie mit in die Vielfalt seelischen Seins und differenziert die Inflation psychiatrischer Diagnosen.

Referentin: Dr. med. Ursula Fennen, MBA, Fachklinik Hirtenstein

Veranstalter: Arbeitskreis Sucht Oberallgäu-Kempton

Dienstag 15.10.2019 / 19:00 Uhr

Kempton, Robert-Weixler-Straße 46, Mehrzweckhalle BKH Kempton

WENN DAS SCHICKSAL UNERWARTET ZUSCHLÄGT - AKUTE TRAUMATISIERUNGEN KÖNNEN JEDEN TREFFEN

Unerwartete Ereignisse wie Unfälle, Naturkatastrophen oder Gewalttaten sind für alle Betroffenen belastend und herausfordernd. Viele entwickeln psychische Beschwerden, die beobachtet und ggf. behandelt werden sollten. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Symptomatik, Risikofaktoren und Behandlungsmöglichkeiten nach akuter Traumatisierung.

Referent: Herr Lohmann Frank, leitender Psychologe im BKH Kempton

Veranstalter: BKH Kempton

Donnerstag 17.10.2019 / 19:00 Uhr
Kempton, Herrenstraße 1, Pfarrzentrum St. Lorenz

OHRFEIGE FÜR DIE SEELE - WIE WIR KRÄNKUNGEN ÜBERWINDEN

Kränkungen sind wie eine Ohrfeige für die Seele und Angriff auf unser Selbstwertgefühl. Daraus resultiert eine tiefe Verunsicherung unserer Person verbunden mit Gefühlen von Ohnmacht, Wut und Selbstzweifeln. Nicht selten machen Kränkungen krank, weshalb es wichtig ist, sich dagegen zu wappnen. Der beste Schutz gegen Kränkungen ist die Stärkung unseres Selbstwertgefühls.

**Referentin: Frau Dr. Bärbel Wardetzki, Praxis für Psychotherapie,
Supervision und Coaching, Psychologische Sachbücher**
**Veranstalter: Psychologische Beratungsstelle für Ehe- Familien- und
Lebensfragen der Diözese Augsburg**

MITTAGSPAUSE 4 YOU

Veranstalter: Caritasverband Kempten-Oberallgäu e.V.

Singen macht glücklich!

...und noch viel mehr: Singen entspannt uns, wir können uns besser konzentrieren und man sagt sogar, dass Singen intelligent macht! Neugierig? Dann komm zur lockeren Singrunde mit Carmen Siebert.

Montag, 07. und 14.10. 12:30 Uhr bis 13:15 Uhr
Kempton, Pfarrzentrum, Herrenstraße 1

Laufen hält fit!

Du willst in der Mittagspause in Gesellschaft eine Runde joggen, deinen Kopf freikriegen, und dabei mit Barbara Guranti, erfahrene und begeisterte Läuferin, ins Gespräch kommen?

Dann sei dabei! Jeder kann mitmachen!

Dienstag, 08. und 15.10. / 12:15 Uhr bis 13:00 Uhr

Kempton, Treffpunkt Landwehrstraße 1

Tauche ein in die Welt der Düfte!

Nach einer kurzen Einführung in die Wirkungsweise von ätherischen Ölen, verführt dich Marlies Osterried zu einer Aroma-Fantasie-Reise!

Mittwoch, 09. und 16.10. / 12:30 Uhr bis 13:15 Uhr

Eine mobile induktive Höranlage steht am 09.10.

(jedoch leider nicht am 16.10.) zur Verfügung

Kempton, Meditationsraum, Landwehrstraße 1



Atme achtsam durch und meditiere!

Du willst deine Gedanken zur Ruhe kommen lassen und neue Energie bekommen? Dann ist eine Meditation während der Mittagspause mit Andrea Springborn eine gute Möglichkeit!

Donnerstag, 10. und 17.10. / 12:00 bis 12:30 und 12:30 bis 13:00 Uhr

Eine mobile induktive Höranlage steht am 10.10.

(jedoch leider nicht am 17.10.) zur Verfügung

Kempton, Meditationsraum, Landwehrstraße 1



Gruebigs Eck

Wenn du einfach abschalten willst, dann komm in unser „gruebigs Eck“ (Entspannungsraum).

Hier kannst du von Montag bis Donnerstag (07.-10. und 14.-17. Oktober) zwischen 12:00 Uhr und 13:30 Uhr einfach vorbeikommen wann du willst.

Kempton, Familienzentrum, Herrenstraße 1

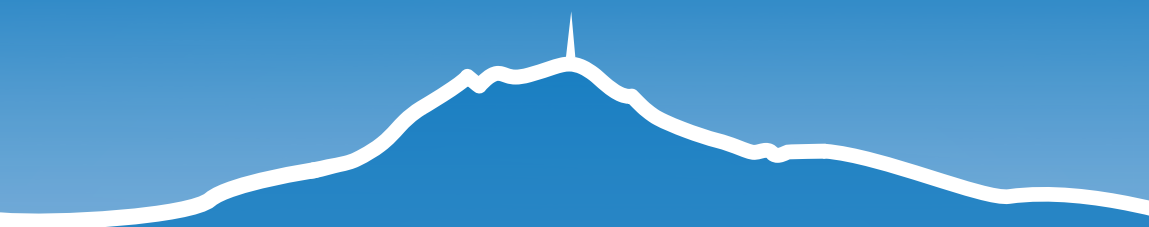
FILMVORSTELLUNG IM IMMENSTÄDTER KINO ZU DEN TAGEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Mittwoch, 16.10.2019 um 18:45 Uhr

„Grau ist keine Farbe“

- Film über Depression bei Jugendlichen von Jugendlichen

Begleitung: Diakonie Kempton Allgäu, Sozialpsychiatrisches Zentrum OA



**Sie wünschen weitere
Informationen und Auskünfte?**

Wenden Sie sich bitte an:

GPV KEMPTEN-OBERALLGÄU

Im Allmey 18
87435 Kempten

ANSPRECHPARTNERIN:

Frau Ulrike Bölker
GPV-Koordination

Telefon: 0831 - 960 639 0

Fax: 0831 - 960 639 1

gpv-koordination.ke-oa@bezirk-schwaben.de

www.bezirk-schwaben.de/gpv-ke-oa

**Kontaktdaten des
GPV scannen:**

