

Arbeit hatte sie sich ganz anders vorgestellt. Ihre Wut und Enttäuschung bekämpft sie mit Essen. So wie früher schon als Kind. Doch eines Tages steigt sie aus und beginnt ein ganz neues Leben.

Fast jeden Morgen schäme ich mich. Weil ich wie-

der diese Molly gefüttert habe. Weil ich sie immer größer werden lasse. Immer mächtiger. Sie wird fett und fetter. Und ich, die winzige Amelie? Das zarte Püppchen-Kind? Wo ist das geblieben? Wo hat es sich versteckt? Ab morgen werde ich mich auf die Suche machen. Deshalb habe ich gekündigt.

DONNERSTAG, 25.10.2018
20:00 - 21:30 UHR

ULRICHSAAL - KAUFBEUREN
GARTENWEG 26

VERANSTALTER:
PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
FÜR EHE- FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN
KAUFBEUREN | DIÖZESE AUGSBURG

„BEWEGUNG UND TANZ ALS BAUSTEIN
FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT - WILL-
KOMMEN IM KREIS“ mit Ulrike Girke

Einfache Kreistänze laden ein, den Alltag hinter sich zu lassen. Die Tänze bringen in beschwingter Art und Weise in Bewegung und fördern das seelische Wohlbefinden. Freude, Lebendigkeit und Ausgelassenheit sind garantiert. Freuen Sie sich auf einen bunten, stimmungsanregenden Tanzabend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- Bequeme Kleidung steigert das Tanzvergnügen -

FREITAG, 26.10.2018
17:00 UHR

PFARRHEIM ST. MARTIN,
MEICHELBECKSTR. 5, MARKTOBERDORF
VERANSTALTER:
KJF ERZIEHUNGS-, JUGEND- &
FAMILIENBERATUNG OSTALLGÄU

zu werden, die eigenen Ansprüche an Lebensgestaltung, Berufsweg, Freizeit mit Familie, Elternrolle und Partnerschaft in Einklang zu bringen. Die Zahl der Erwachsenen und Kinder, die Hilfe oder Behandlung aufgrund seelischer Probleme brauchen, steigt stetig. Da entsteht der Wunsch nach mehr Gelassenheit, nach weniger Stress und mehr Zeit, die wir in guter Qualität mit unseren Kindern und mit uns selbst verbringen können.

Referent: Jörg Mangold, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapeut & Achtsamkeitslehrer

Veranstaltung zum 40-jährigen Bestehen der Beratungsstelle

VORTRAG: „WIR ELTERN SIND AUCH NUR MENSCHEN! - SELBSTMITGEFÜHL ZWISCHEN SÄBELZAHNTIGER UND SMARTPHONE“
Eltern sind besonders gefährdet in „Optimierungsfällen“ zu geraten und sich zu überfordern in der Sorge um ihre Kinder und dem verständlichen Herzenswunsch, alles so gut wie möglich zu machen. Die Arbeitswelt fordert hohe Leistung und ständige Optimierung. Es erscheint immer schwieriger

SAMSTAG, 27.10.2018
9:00 - 13:30 UHR

PFARRHEIM ST. MARTIN,
MEICHELBECKSTR. 5,
MARKTOBERDORF

VERANSTALTER:
KJF ERZIEHUNGS-, JUGEND- &
FAMILIENBERATUNG OSTALLGÄU

„ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE
FÜR ELTERN“?

„Erziehungstipps?“ - „Nein! Kein „Wie richtig erziehen...“ ...sondern ein Angebot, als Eltern für sich zu sorgen, den eigenen Akku aufzuladen und

11:00 UHR

FESTSAAL BKH - KAUFBEUREN
KEMNATER STR. 16

VERANSTALTER:
WOHNEN UND FÖRDERN

VORTRAG: „FREIWILLIGENARBEIT
UND EX-IN BEI WOHNEN UND FÖR-
DERN“ „Das Wenige, was Du tun kannst, ist viel!“
Albert Schweitzer

12:00 - 13:30 UHR

BRK - ST. GEORGSHOF,
FRANKAU 3, 87675 RETTENBACH AM
AUERBERG Treffpunkt am Haupteingang

VERANSTALTER:
BAYER. ROTES KREUZ OSTALLGÄU

- bei hoher Nachfrage wird ein zweiter Workshop
mit Führung von 15:00 - 16:30 Uhr angeboten-

KUNSTTHERAPIE IN EINER FÖRDER-
STÄTTE - WAS IST DAS EIGENTLICH?

Wir laden Sie herzlich ein, an einer Führung durch den St.Georgshof - Wohnen für seelisch erkrankte Menschen -teilzunehmen und anschließend

zu entdecken, wie manchmal unsere Ansprüche, die Überforderungen und der Wunsch, alles richtig zu machen, unsere „Elternakkus“ schnell entladen in diesem intensivsten, härtesten und freudigsten Job der Welt, beim Eltern-Sein.
Referent: Jörg Mangold, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapeut & Achtsamkeitslehrer

Veranstaltung zum 40-jährigen Bestehen der Beratungsstelle

BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL
deshalb ist eine Anmeldung erforderlich bei:
eb.marktoberdorf@kjf-kjh.de oder
vormittags unter 0 83 42 -9 81 34

WAS BEDEUTET FREIWILLIGENARBEIT
IM PFLEGEHEIM FÜR SEELISCHE GE-
SUNDHEIT ?

Referent:
Achim Crede, Leitung Süd WOHNEN und FÖRDERN,
Heimleiter Kaufbeuren/Buchloe

Anschließend: Trommelkonzert - Projekt einer Zusammenarbeit zwischen psychisch kranken Menschen und der Sambagruppe „Canavial“

die integrierte Förderstätte und die Kunsttherapie kennenzulernen. In einem einstündigen Workshop wird die Kunsttherapie anhand eines Vortrages, am Beispiel entstandener Bilder und durch eine kurze praktische Übung vorgestellt. Bei Kaffee und Kuchen gibt es Möglichkeiten für einen lockeren Austausch.
Führung: Max Hopfinger, Heilerziehungspfleger
Workshop: Bettina Wittig, Dipl.-Kunsttherapeutin

BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL
Anmeldung erforderlich bis 25.10.2018 bei:
info@georgshof.brk.de oder
telefonisch unter 0 88 60 -9 21 96-0

SONNTAG, 28.10.2018
8:30 UHR

THOMASKIRCHE
IM BKH - KAUFBEUREN

VERANSTALTER:
PSYCHOLOG. BERATUNGSSTELLE FÜR
EHE- FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN,
DIÖZESE AUGSBURG

ÖKUMENISCHER ABSCHLUSSGOTTES-
DIENST

LEITUNG:
PFARRER MICHAEL SCHRODE UND
PFARRER JOHANNES STEINER

MITGESTALTUNG:
TEAM DER EHE-,FAMILIEN- UND LEBENSBERA-
TUNGSSTELLE KEMPTEN/KAUFBEUREN

ALLE MITWIRKENDEN BEDANKEN SICH BEI DEN KOOPERATIONSPARTNERN

- BEZIRK SCHWABEN
- BKH KAUFBEUREN
- CHOR „SCHALL UND SCHMAUCH“
- FILMTHEATER FÜSSEN
- HOTEL AM TURM
- KATH.-EV. SOZIALSTATION
- LANDRATSAMT OSTALLGÄU
- MATTHIAS LAUBER GEMEINDEHAUS
- STADTBÜCHEREI BUCHLOE
- VOLKSHOCHSCHULE KAUFBEUREN

UNTERSTÜTZT DURCH:

STADT KAUFBEUREN
AOK - DIE GESUNDHEITSKASSE



AOK
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

ORGANISATION

KOORDINIERUNGSSTELLE DES GEMEINDEPSYCHIATRISCHEN VERBUNDES
GPV KAUFBEUREN/ OSTALLGÄU
BEZIRKSKRANKENHAUS KAUFBEUREN
VERWALTUNGSGEBÄUDE WOHNEN UND FÖRDERN
Kemnater Str. 16, 87600 Kaufbeuren

Tel: 0 83 41 - 72 - 51 50

Fax: 0 83 41 - 72 - 87 28

mail: gpv-koordination.KF-OAL@bezirk-schwaben.de

www.gpv-kaufbeuren-ostallgaeu.de



ALLE ANgebote sind KOSTENLOS, DESHALB FREUEN WIR UNS ÜBER SPENDEN!



TAGE DER

18.-28.10.2018

SEELISCHEN GESUNDHEIT



PROGRAMM

DONNERSTAG, 18.10.2018

19:00 UHR

HAUS ST. MARTIN - KAUFBEUREN
SPITALTOR 4

VERANSTALTER:
GPV KAUFBEUREN/ OSTALLGÄU



ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG

Grußworte des Bezirkstagspräsidenten Hr. Jürgen Reichert und Oberbürgermeisters Stefan Bosse

Impulsvortrag: „Was hält seelisch gesund?“

Referent: PD Dr. Albert Putzhammer
Ärztlicher Direktor BKH Kaufbeuren

Rahmenprogramm mit dem Chor „Schall und Schmauch“
Get together mit kleinem Imbiss

18.10. - 18.11.2018

VOLKSHOCHSCHULE
SPITALTOR 5 - KAUFBEUREN, FOYER
ÖFFNUNGSZEITEN:

MO - FR VON 08:30 - 20:00 UHR

VERANSTALTER:
BAYERISCHES ROTES KREUZ OSTALLGÄU



AUSSTELLUNG „LEBENSTRÄUME“

Jeder Mensch hat einen Lebensraum. Jedoch lässt sich nicht jeder Traum verwirklichen. Viele Lebensträume psychisch kranker Menschen sind für gesunde Menschen der normale Alltag. Unsere Projektteilnehmer/innen wünschen sich, z. B. LKW-Fahrer oder Landwirt zu sein oder einen Tag als Braut im Mittelpunkt zu stehen. Doch was geschieht, wenn wir diesen „Traum“, das „Lebensziel“ auf einem Foto festhalten? Ist er wirklich unerreichbar? Einige Teilnehmer/innen konnten durch unser Fotoprojekt ihrem Lebensraum bereits ein Stück näher kommen.

**FREITAG, 19.10.2018 +
SAMSTAG 20.10.2018**

10:00 - 17:00 UHR

TAGESSTÄTTE FÜR PSYCHISCHE
GESUNDHEIT
KAUFBEUREN, BISMARCKSTR. 20

VERANSTALTER:
DIAKONISCHES WERK AUGSBURG E.V.



EINE EINRICHTUNG HAUTNAH ERLEBEN

Tage der offenen Tür mit Büchermarkt und Workshops in unseren kreativen Keramik-, Holz-, Buchbinde-, Fahrrad-, Nähstuben-, Back- und Anzündhilfen- „Werkstätten“

FREITAG, 19.10.2018

18:00 UHR

KATH.-EV. SOZIALSTATION
KAUFBEUREN, ESPACHSTR. 16

VERANSTALTER:
BEHINDERTENBEIRAT



VORTRAG: „ESSTÖRUNGEN“

Essen ist lebensnotwendig, wir können darauf nicht verzichten. Bei unserem Überangebot an Nahrung sollen wir allerdings immer maßvoll sein. Wenn sich auf diesem Hintergrund Essstörungen entwickeln, sind diese eine schwere Belastung für

Betroffene und Angehörige.

Der Vortrag wird verschiedene Krankheitsbilder und Behandlungsmöglichkeiten vorstellen, anschließend möchte ich das Thema mit Ihnen in einer Diskussion

vertiefen.

Referentin: Dr. med. Pia Hirschberger
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

SAMSTAG, 20.10.2018

10:00 - 12:00 UHR UHR

KUNST & ERGOTHERAPIE PRAXIS,
FÜSSEN REICHENSTR. 25 / 2. STOCK
EINGANG JESUITERGASSE

VERANSTALTER: JOSEPHINE RITTER



FILMVORFÜHRUNG: „DIE SEELE ERFAHREN“

In diesem Film berichten achtzehn der bedeutendsten spirituellen Führungspersonlichkeiten, Forscher und Wissenschaftler von den Möglichkeiten, wie wir unsere Seele vor der Geburt, während des Lebens und nach dem Tod bzw. im Augenblick des Todes praktisch erfahren können. Fragen zum Film sind im Anschluss möglich

SONNTAG, 21.10.2018

10:00 UHR

KUNST- UND ERGOTHERAPIE PRAXIS,
FÜSSEN REICHENSTR. 25 / 2. STOCK
EINGANG JESUITERGASSE

VERANSTALTER: JOSEPHINE RITTER



Meditation treten wir in Kontakt mit unserem unsterblichen, göttlichen Wesensanteil. Sie hilft uns inneren und äußeren Frieden zu finden und den Alltag besser zu meistern. In der Meditation begeben wir uns auf eine innere Reise, die uns reinigt, verwandelt, nährt und heilt. Durch heilende Meditation lernen wir, die natürliche Schönheit der Seele zu bewahren und zu entfalten.

DIE SEELE NÄHREN DURCH MEDITATION

Kann die Seele wirklich erkranken? Wer bin „ICH“ wirklich? Glück lässt sich nicht erzwingen, der Garten der Seligkeit liegt in uns selbst. Erst durch

Referentin:

Josephine Ritter, Kunst & Ergotherapeutin

MONTAG, 22.10.2018

15:30 - 16:30 UHR

FESTSAAL BKH - KAUFBEUREN
KEMNATER STR. 16
VERANSTALTER: BKH KAUFBEUREN



POWER YOGA – POWER CHI

mit Jürgen Bendfeldt, Sporttherapeut & Fitnessfachwirt IHK
Fernöstliche Elemente aus Yoga, Chi Gong und Tai Chi mit dem westlichen ¾-Takt ergibt das Power Yoga. Es ist ein effektives Ganzkörpertraining mit bewusster Wahrnehmung. Die Elemente können zuerst in ruhiger, stehender Form eingeübt werden, um anschließend mit dem ¾-Takt zum Power überzugehen. Die Intensität kann jeder Teilnehmer/- innen für sich entscheiden.

- bequeme Kleidung anziehen und mitmachen -

17:30 UHR

ALPENFILMTHEATER -
AUGUSTENSTRASSE 15, FÜSSEN
VERANSTALTER:
DIAKONIE SPDI FÜSSEN + WERTACHTAL
WERKSTÄTTEN FÜSSEN



**CRAZYWISE – FILMVORFÜHRUNG UND
GESPRÄCH**

Verrückterweise. „Crazy or wise?“ Verrückt oder wissend – weise? – so könnte man übersetzen und damit die ursprüngliche Bedeutung in ein neues Licht rücken. Genau das tut der Film, der 2017 mehrere Auszeichnungen und Preise erhalten hat. Die Begegnung mit dem Thema „psychische Erkrankung“ bzw. mit Betroffenen löst oft Verunsicherung, Befremdung, Abwertung und Berüh-

rungsängste aus. Für Erkrankte und Angehörige beginnt mit dem Ausbruch einer solchen Erkrankung immer wieder eine anstrengende Odyssee auf der Suche nach Hilfe. Die Reaktion aus der Umgebung trägt immer wieder zur Ausgrenzung bei und erschwert die Heilung. Der Film fragt andersherum: Was können wir von denen lernen, die ihre psychische Krise in eine positive Erfahrung wandeln konnten? Dabei folgt er zwei jungen AmerikanerInnen, die an einer psychischen Erkrankung leiden und ihre Erfahrungen mit dem psychiatrisch-medizinischen Hilfesystem machen, bevor sie auf völlig eigene Weise Wege zur Heilung und Integration finden. Der englische Film mit deutschen Untertiteln lädt ein, dieser eigenen Welt und den Betroffenen zu begegnen. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Gespräch.

DIENSTAG, 23.10.2018

18:00 UHR

MATTHIAS LAUBER GEMEINDE-
HAUS-KAUFBEUREN BISMARCKSTR.7
VERANSTALTER:
SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST
KAUFBEUREN, DIAKONISCHES WERK
AUGSBURG E.V.



**VORTRAG: DER RICHTIGE UMGANG MIT
ERWARTUNGEN**

Möglichkeiten und Grenzen Angehöriger im Umgang mit Familienmitgliedern, die an einer schizophrenen Erkrankung leiden – im Anschluss Möglichkeit zu dialogischem Diskurs (Angehörige, Betroffene, Professionelle)

Referentin: Eva Straub
Ehrevorsitzende des Landesverbands Bayern der
Angehörigen psychisch Kranker e.V.

MITTWOCH, 24.10.2018

15:30-16:30 UHR

FESTSAAL BKH - KAUFBEUREN
KEMNATER STR. 16
VERANSTALTER: BKH KAUFBEUREN



Gehirn mittels nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert – nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Das Prinzip des Konzeptes ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig. Es gibt kein vergleichbares Training dieser Art.

- bequeme Kleidung anziehen und mitmachen -

LIFE-KINETIK mit Daniel Schmid
Sporttherapeut und Gesundheitsmanager
Life Kinetik ist eine neue Trainingsform, die das

18:30 UHR

BRK FAMILIENSTÜTZPUNKT -
OBERGÜNZBURG, GUTBRODSTR. 39,
87634 OBERGÜNZBURG

VERANSTALTER:
BAYERISCHES ROTES KREUZ OSTALLGÄU



VORTRAG „DEPRESSION BEI MÄNNERN“

Männerdepression: Männer erleben die Depression anders als Frauen, sie suchen seltener gezielt

19:00 UHR

LANDRATSAMT OSTALLGÄU
SCHWABENSTR.11, SAAL AGGENSTEIN
VERANSTALTER:
PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
FÜR EHE-FAMILIEN-UND LEBENSFRAGEN
DIÖZESE AUGSBURG



**VORTRAG: ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICH-
SEIN“**

Über die Auswirkungen von Glücksgefühlen auf unsere Gesundheit wird viel spekuliert und mittlerweile

DONNERSTAG, 25.10.2018

18:00 - 19:00 UHR

STADTBÜCHEREI - BUCHLOE
BAHNHOFSTR. 60

VERANSTALTER:
REGENS WAGNER, OFFENE HILFEN



LESUNG IN EINFACHER SPRACHE

DAS ROSIE-PROJEKT

GRAEME SIMSION Der autistische Wissenschaftler Don ist auf der Suche nach der idealen Frau. Aber keine erfüllt die Kriterien seiner Liste. Rosie sprengt sein Schema. Sie sucht nach ihrem Vater. Und Don ist Professor für Genetik.

Hilfe und meistens später als es ratsam wäre. Wir wollen erste Symptome vorstellen, mögliche Hilfen und Wege aus der Depression besprechen. Es sind nicht nur Männer eingeladen, denn Frauen und Familien leiden häufig mit.“

Referent: Dr.med. Achim Grinschgl
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Chefarzt der Günztalklinik Allgäu, Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie

le auch geforscht. Wir wissen, Stress macht unglücklich und Glücksgefühle schützen uns vor verschiedenen Krankheiten. Doch werde ich als Glückspilz oder Pessimist geboren? Oder sind diese Gefühle beeinflussbar und wie geht das? In ihrem Vortrag beleuchtet Katharina Babl das Thema von verschiedenen Seiten und gibt Anregungen, wie wir für mehr Glücksgefühle im Leben sorgen können.

Referentin: Katharina Babl, Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (EFL) Kempten

**DAS ROSIE-PROJEKT IST EINE LUSTIGE UND
BERÜHRENDE GESCHICHTE:** Ich habe also einen guten Job und zwei Freunde. Trotzdem fehlt mir etwas: Eine Frau. Ich hatte schon öfters Verabredungen mit Frauen. Aber das ging nie gut. Verrückt, oder? Ich bin 39 Jahre alt, gesund und ziemlich schlau. Ich habe einen guten Job und genügend Geld. Es sollte also ganz leicht für mich sein, eine Frau zu finden.

ZUM NACHTISCH: LEBEN!

MARION DÖBERT

Molly arbeitet als Krankenschwester. Und weil sie dick ist, wird sie Molly genannt. Eigentlich heißt sie aber ganz anders. Und auch ihre



LESUNG / VORTRAG



FILM / AUSSTELLUNG



MITMACHEN

MARKTOBERDORF

BUCHLOE

KAUFBEUREN

FÜSSEN

OBERGÜNZBURG