

16. Hochfränkische Wochen der seelischen Gesundheit
vom 1.10. bis 31.10.2025

16. Hochfränkische
WOCHEN DER
SEELISCHEN
GESUNDHEIT

1.10. - 31.10.2025
Veranstaltungsprogramm



Hilfe bei
psychischen
Krisen

in über 100 Sprachen
täglich
0–24
Uhr

**0800
/655
3000**

Wir sind für Sie da.

**KRISEN
DIENSTE
BAYERN**

kostenfrei
www.krisendienste.bayern

Fast alle Veranstaltungen
sind kostenlos

Programmübersicht

FR	26.09.	„Renna und Waafn“ Frauengesundheit	5
MI	01.10.	Schulung zur ehrenamtlich tätigen Einzelperson	5
MI	01.10.	PSAG-Arbeitskreise tagen, Eröffnung HWSG 2025	6
DO	02.10.	„Das ICH verweist“ – Theater und Info zu Demenz	6
DO	02.10.	„Der unsichtbare Rucksack – was tragen Sie mit sich herum?“	6
MO	06.10.	Gewaltfreie Kommunikation	7
DI	07.10.	Ambulante Ethik-Beratung	7
DI	07.10.	Genießen und Resilienz können eng zusammenhängen..	8
DI	07.10.	online Vortrag: „Vapen, E-Zigarette & Co.“	8
MI	08.10.	Faszination Faszien - mentale und körperliche Gesundheit	8
MI	08.10.	Wenn Helfende selbst in der Krise sind	9
DO	09.10.	Teil 1 Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ - Demenz	9
DO	09.10.	Präventions-Workshop „Sexualisierte Gewalt“ f. junge Erw.	10
DO	09.10.	Info-Veranstaltung „Sexualisierte Gewalt“	10
DO	09.10.	„Du bist nicht allein“ – Informationsaustausch	10
DO	09.10.	Gemeinsam stark gegen sexualisierte Gewalt	10
FR	10.10.	Teil 2 Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ - Demenz	9
FR	10.10.	Workshop - Wechseljahre und mentale Gesundheit	11
FR	10.10.	Gemeinsamer Abend Kurzfilme, Musik, Quiz & mehr	11
SA	11.10.	Workshop Wechseljahre Mentale Gesundheit und Ernährung	12
SA	11.10.	Teil 3 Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ - Demenz	9
MO	13.10.	Dissoziative Störungen – traumabezogene Identitätsstörungen	12
MO	13.10.	Wie kann ich mein Kind in seiner Trauer unterstützen?	13
DI	14.10.	Wanderausstellung AGUS - Angehörige um Suizid	13
DI	14.10.	Betreuer – „Mädchen“ für alles?	13
DI	14.10.	Mein innerer Schatz – Ressourcen finden, Seele stärken	14
DI	14.10.	online Vortrag: Positive Psychologie	14
MI	15.10.	Info-Veranstaltung „Sexualisierte Gewalt“	14
MI	15.10.	HSN - Helfen in seelischer Not	15
MI	15.10.	Resilienz - psychische Widerstandsfähigkeit verbessern	15
MI	15.10.	Gottesdienst f. verwaiste Eltern & Angehörige v. Sternenkindern	15
MI	15.10.	„Trauern Kinder anders?“ Kinder in ihrer Trauer begleiten	16
DO	16.10.	online Kommunikation Angehörige/ pflegebedürftige Menschen	16
DO	16.10.	Philosophenwege – Ein Spaziergang für Körper und Geist	16
DO	16.10.	Till Eulenspiegel und die Achtsamkeit	17
DO	16.10.	„Tanz der vier Himmelsrichtungen“ - Resilienz stärken	17
FR	17.10.	Achtsamkeitsspaziergang - Mit offenen Sinnen	17

FR	17.10.	Workshop Wechseljahre Faszination Faszien	18
FR	17.10.	Vernissage der Ausstellung „Tod am Anfang des Lebens“	18
SA	18.10.	Workshop Wechseljahre Faszination Faszien	18
MO	20.10.	Depressiv sein – Depressionen haben – Unterschied	19
MO	20.10.	„Heaven can wait – wir leben jetzt!“ - Kinoerlebnis	19
DI	21.10.	Studienfahrt zur Gedenkstätte Pirna Sonnenstein	19
DI	21.10.	Betreuer – „Mädchen“ für alles?	20
MI	22.10.	Info-Veranstaltung „Sexualisierte Gewalt“	20
MI	22.10.	Das Arzt-Patienten-Verhältnis Psychiatrie im Wandel der Zeit	20
DO	23.10.	Bad Steben Kurpark - Kraft- und Energieplätze entdecken	20
DO	23.10.	Sternenkinder nach wie vor ein Tabu in unserer Gesellschaft	21
DO	23.10.	Resilienz und mentale Stärke bei Kindern fördern	21
FR	24.10.	Finissage & Vortrag: Mein Weg als Hinterbliebene nach Suizid	21
MO	27.10.	Schulung von Ehrenamtlichen als „Grüne Damen“	22
MO	27.10.	Vorstellung des Projekts TAFF	22
DI	27.10.	Die stille Last pflegender Angehöriger	22
MO	28.10.	Ausstellung „Alkohol in der Schwangerschaft“	23
DI	28.10.	„Alles geregelt?“ Vortrag zu Vorsorgevollmacht etc.	23
DI	28.10.	Begleiten, wenn das Leben sich wandelt	23
MI	29.10.	Mein Leben mit psychischer Erkrankung	24
MI	29.10.	Was hilft bei Grübeln und Sorgen?	24
DO	30.10.	Kraft der Gedanken – Entlastung und innere Stärke finden	24
DO	30.10.	Wenn ein geliebter Mensch stirbt	25
SA	08.11.	„Bärte, Beats and rock'n roll“ - Männergesundheit“	25
SA	22.11.	Baumpflanzungsaktion - Erinnerung an Opfer von Suizid	25
SA	22.11.	10 Lektionen, die mich der Tod über das Leben lehrte	25

Die Herstellung dieser
Programmbroschüre wurde
maßgeblich gefördert von:

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Dieses Projekt wird mit Mitteln des Bundes und des Freistaates Bayern aus der
Gemeinschaftsaufgabe Verbesserung der Agrarstruktur und des Küstenschutzes gefördert.



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

(Die ungekürzten Veranstaltungstexte lesen Sie unter www.aufwind-hochfranken.de)

FR, 26.09.2025, 14:00 - 17:00 in Schönwald

Wanderparkplatz Schönwald, Buchbacher Straße

„Renna und Waafn“ Frauengesundheit: Bewegung, Lachen & Entspannung

Gemeinsam in Bewegung kommen und Stress loslassen. Um 14:00 Uhr starten wir am Wanderparkplatz Schönwald zu einem gemütlichen 2 km Spaziergang durch den Wald zum Alten Pfarrhaus Göringsreuth mit Einkehr. Unterwegs erwarten Dich fachliche Impulse sowie praktische Übungen, wie Lach-Yoga, um Stressbewältigung und Resilienz zu fördern. Eingeladen sind Frauen jeden Alters.

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

Anmeldung bis 24.09.2025

MI, 01.10.2025, 09:00 - 16:00 in Marktrechwitz

MAKmit, Dörflaser Hauptstraße 10, 1.Stock/Besprechungsraum

Schulung zur ehrenamtlich tätigen Einzelperson

Kostenfreie Schulung für alle, die Menschen mit Pflegegrad in ihrer Häuslichkeit unterstützen und mit der Pflegekasse eine Aufwandsentschädigung abrechnen möchten. Die Referentinnen der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken, Kerstin Hofmann und Ute Hopperdietzel, vermitteln alle relevanten Grundlagen, um als sogenannte ehrenamtlich tätige Einzelperson tätig werden zu können. Immer wieder stehen Menschen mit Pflegegrad und deren An- und Zugehörige vor der Schwierigkeit, hauswirtschaftliche Unterstützung oder Hilfe bei Alltags-tätigkeiten zu erhalten, z.B. beim Einkaufen, bei der Wohnungsreinigung oder der Begleitung zu Arztterminen. Voraussetzung für diese Tätigkeit ist die Teilnahme an der Schulung und die Registrierung bei der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken.

Nähere Informationen sind nachzulesen unter www.einzelperson-bayern.de. Die Demenzbeauftragte des Landkreises Wunsiedel, Michaela Haberkorn, steht in den Pausen zur Verfügung.

Veranstalter: Stadt Marktrechwitz, Sachgebiet Soziales

Kontakt: Birgit Schelter, 09231 501-145, soziales@marktrechwitz.de

Anmeldung bis 26.09.2025

MI, 01.10.2025, 14:00 – 16:30 in Rehau

Mehrzweckhalle der Bezirksklinik Rehau

Fohrenreuther Straße 48,

Seelische Gesundheit im Alter – Verstehen, Begleiten, Entlasten

Öffentliche Sitzung der Arbeitskreise der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Hof - Wunsiedel i.F.: Arbeitskreise Psychiatrie und Gerontopsychiatrie der Landkreise Wunsiedel i.F., Hof und der Stadt Hof

Zur Auftaktveranstaltung und Öffentlichen Sitzung der PSAG-Arbeitskreise Psychiatrie und Gerontopsychiatrie laden die Arbeitskreise der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Hof – Wunsiedel i.F. zum Internationalen Tag der älteren Menschen ein. Die Veranstaltung bietet sachliche, kompakte und praxisnahe Informationen an, will Verständnis wecken und regionale Hilfsangebote aufzeigen. Die öffentliche Veranstaltung ist für alle Interessierten (natürlich kostenlos) zugänglich.



DO, 02.10.2025, 18:00 - 20:00 in Hof

VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, Glashalle

„Das ICH verweist“ - Theater und Informationen rund um Demenz

Das Kulmbacher Theater „Das Baumann“ zeigt das Stück „Das ICH verweist“, wie aus einer Vergesslichkeit Demenz entstehen kann. Im Anschluss präsentiert sich das Demenznetzwerk der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land sowie Teilhabeanbieter mit ihren Veranstaltungen und Schulungen für Betroffene und Angehörige. In gemütlicher Atmosphäre kann ein Glas Wein getrunken werden, zudem gibt es Hofer Wärscht.

Veranstalter: Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land

Kontakt: Ute Hopperdietzel, 09281 57-500,
hopperdietzel@demenz-pflege-oberfranken.de

Anmeldung bis 29.09.2025

DO, 02.10.2025, 18:30 - 19:30 in Oberkotzau

Jugendtreff, Bahnhofstraße 2

„Der unsichtbare Rucksack - was tragen Sie mit sich herum?“

Ein kurzweiliger Vortrag, der entlastet. Für mehr Klarheit, Leichtigkeit – und ein Leben, das sich wieder freier anfühlt.

Er ist gefüllt mit Dingen, die uns das Leben schwer machen: Alte Erfahrungen, ungelöste Konflikte, übernommene Erwartungen oder der ständige Drang, allem gerecht zu werden. Er macht müde, angespannt, unzufrieden – manchmal sogar krank. Wir laden Sie ein, hinzuschauen, zu verstehen, wie diese Last Ihr Leben beeinflusst, praktische Impulse mitzunehmen, wie Sie sich Schritt für Schritt

entlasten können.

Veranstalter: Jugendtreff und VHS

Kontakt: Peter Braun, 09286 94150, braun.peter@oberkotzau.de, Anne Browa, a.browa@vhshoferland.de

Kooperation zwischen Jugendtreff Oberkotzau und VHS Hofer Land

Anmeldung bis 01.10.2025

MO, 06.10.2025, 17:00 - 19:00 in Hof

Landratsamt Hof, Sitzungssaal, Schaumbergstraße 14

„Gewaltfreie Kommunikation im realen Leben“

Wie kann Verständigung gelingen – auch dann, wenn es schwierig wird? Herr Benjamin Hahn von der Gruppe Jugendhilfe Hochfranken gGmbH führt anlässlich des Tages der Gewaltfreien Kommunikation in die Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg“ und deren praktischen Umsetzung in den Alltag ein. Es werden typische Missverständnisse beleuchtet, innere Hürden erkannt und unsere eigene Haltung hinterfragt.

Veranstalter: Betreuungsstelle Landratsamt Hof

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

DI, 07.10.2025, 15:00 - 16:30 in Hof

VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, Raum 3.12

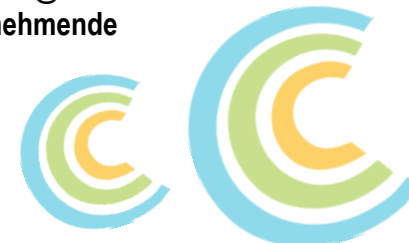
Ambulante Ethik-Beratung

Dr. Anette Stoidner-Amann referiert über die ambulante Ethikberatung und informiert Sie umfassend darüber, wer diese kostenlose Unterstützung in Anspruch nehmen kann, welche Leistungen sie umfasst und wie der Beratungsprozess abläuft. Jeder Mensch hat das Recht auf ein Sterben unter würdigen Bedingungen. Die Ethikberatung moderiert ethische Fragestellungen und unterstützt dabei, gemeinsame Entscheidungen über das weitere Vorgehen zu treffen. Sie fördert die Kommunikation zwischen Patienten und Angehörigen sowie zwischen den verschiedenen Berufsgruppen.

Veranstalter: VHS Hofer Land e.V.

Kontakt: Anne Browa, 09281 714548, a.browa@vhshoferland.de

Anmeldung bis 06.10.2025, max. 50 Teilnehmende



DI, 07.10.2025, 18:00 - 19:00 in Münchberg

Praxis für Ergotherapie, Schillerstraße 3

„Genießen“

Resilienz und „genießen können“ hängen eng zusammen. Genießen können kann geübt werden. Die Ergotherapeutin Nadine Bierbaum wird an praktischen Beispielen aus dem Genussstraining aufzeigen, wie jeder es im Alltag umsetzen und damit seine Resilienz steigern kann.

Veranstalter: Praxis für Ergotherapie

Kontakt: Christel Schlisio, 0160 7845578, ergoschlisio@web.de,

Nadine Bierbaum, 09251 436763

Anmeldung bis 06.10.2025

DI, 07.10.2025, 19:00 - 20:00 online WebEx

Vortrag: Vapen, E-Zigarette & Co

Das sogenannte „Vapen“ – der Konsum von E-Zigaretten und ähnlichen Produkten – ist vor allem unter Jugendlichen weit verbreitet. Oft wird es als harmlos wahrgenommen, doch die Risiken sind nicht zu unterschätzen: Themen sind Nikotinabhängigkeit, gesundheitliche Folgen und der Einstieg in weitere Konsumformen. Wir beleuchten das Thema aus suchtpreventiver und kriminalpolizeilicher Sicht. Die Anmeldung erfolgt per Mail an praevention@landkreis-wunsiedel.de. Der Teilnahmelink wird Ihnen einen Tag vor der Veranstaltung zugesandt.

Veranstalter: Sozialpädagogischer Dienst Landratsamt Wunsiedel,

Suchtberatung Diakonie Hochfranken, Kriminalpolizei Hof Wunsiedel

Kontakt: Sandra Heß, 09232 80117, praevention@landkreis-wunsiedel.de

Anmeldung bis 06.10.2025

MI, 08.10.2025, 14:30 - 16:00 in Oberkotzau

Jugendtreff Oberkotzau, Bahnhofstraße 2

Faszination Faszien

Faszien, das Bindegewebe im Körper, können sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit beeinflussen. Chronischer Stress kann zu Verspannungen und Verklebungen in den Faszien führen. Faszientraining kann psychische Probleme wie Stress, Angst, Depressionen, Traumata positiv beeinflussen. Vortrag und Diskussion, Referentin ist Marianna Haas.

Veranstalter: Jugendtreff Oberkotzau

Kontakt: Peter Braun, 09286 941-50, braun.peter@oberkotzau.de

MI, 8.10.2025, 19:00 - 21:00 in Hof

Haus der Jugend, Sophienstraße 23

Expert*innen auch in eigener Sache: Wenn Helfende selbst in der Krise sind

Auch Fachkräfte in sozialen Berufen geraten manchmal selbst in seelische Not. Wie ist es, wenn Helfende plötzlich selbst Hilfe brauchen? Betroffene berichten von ihren Erfahrungen, begleitet von theoretischen Einblicken und fachlicher Reflexion.

Veranstalter*innen: Benjamin Hahn, OK² Deeskalations- und Selbst-

schutztraining; Tanja Hering, Gesundheitsamt Hof; Ramona Lüdtkke, FiZ gGmbH

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

DO, 09. + 10.10.2025 (14:00-19:00) sowie 11.10. (10:00-16.00 Uhr) in Hof

VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, Raum 3.12

Kostenlose Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ mit 3 Pflichtterminen für An- und Zugehörige sowie Interessierte - Kompetenzen ausbauen für die häusliche Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz

Das Programm wendet sich an pflegende Angehörige, die bereits Menschen mit Demenz zu Hause versorgen, aber auch an Interessierte, die sich rechtzeitig Wissen aneignen möchten, um von Beginn an eine Pflegesituation gestärkt meistern zu können. Martha Link, Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V., referiert mit vielen praktischen Impulsen über folgende Themen:

- Wissenswertes über Demenz • Demenz verstehen • Informationen zu Recht
- Den Alltag leben • Pflegeversicherung und Entlastungsangebote
- Herausfordernde Situationen und Pflege • Entlastung der Angehörigen
- Wohnformen (alternativ: Menschen mit Demenz im Krankenhaus oder Letzte Lebensphase).

Zu dem kostenfreien Angebot ist eine Anmeldung erforderlich:

Veranstalter: Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken

Kontakt: Ute Hopperdietzel, 09281 57500,

hopperdietzel@demenz-pflege-oberfranken.de.

Anmeldung bis 06.10.2025



DO, 09.10.2025, 10:30 - 12:30 in Selb

Outlet Store Selb, Fichtel-Lab, Vielitzer Straße 30

Präventions-Workshop für junge Erwachsene

„Prävention sexualisierter Gewalt im analogen und digitalen Raum“

Sexualisierte Gewalt ist ein gesamtgesellschaftliches Problem. Sie geschieht in allen sozialen Schichten, Altersgruppen und Lebensbereichen – auch im ländlichen Raum in Oberfranken. Hintergründe, Aufklärung, Enttabuisierung stehen im Mittelpunkt des Workshops.

Veranstalter: AVALON Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt, Beratung und Prävention e.V.

Kontakt: Eva Ernst, 0921 512525, ernst@avalon-bayreuth.de, www.avalon-bayreuth.de

Anmeldung bis 06.10.2025



DO, 09.10.2025, 14:00 - 16:00 in Selb

Outlet-Store Selb, Fichtel-Lab, Vielitzer Str 30

Info-Veranstaltung: „Sexualisierte Gewalt“? Was ist das überhaupt?!

Inhalt siehe Text in vorheriger Veranstaltung

Anmeldung bis 08.10.2025 erwünscht

DO, 09.10.2025, 14:00 - 16:00 in Wunsiedel

Bistro am Markt, Marktplatz 5

„Du bist nicht allein“ - Informationsaustausch für Betroffene, Angehörige und Fachpersonal im Landkreis

Der Sozialpsychiatrische Dienst und die Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker stellen sich vor. Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonal.

Veranstalter: Ambulante Sozialpsychiatrische Fachdienste Diakonisches Werk Selb-Wunsiedel e.V.

Kontakt: Frau Vugrinec, 09231 63509, fabienne.vugrinec@diakonie-wun.de

DO, 09.10.2025, 17:00 in Hof

VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, Foyer

Gemeinsam stark gegen sexualisierte Gewalt – Informieren, Fragen, Handeln

Ein interaktives Programm der Schutzhöhle e.V. – spezialisierte Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit/Jugend. Besuchen Sie unsere interaktive Veranstaltung mit verschiedenen Mitmach-Stationen: Erfahren Sie mehr über Formen sexualisierter Gewalt, über Warnzeichen und

Möglichkeiten der Prävention. Stellen Sie Ihre Fragen, bringen Sie Ihre Gedanken ein – anonym oder im Gespräch.

Ein Raum für Information, Austausch und neue Perspektiven – offen für alle.

Veranstalter: Schutzhöhle e.V.

Kontakt: Kristina Rudolf, 09281 7798877, info@schutzhoehle.de



10.10.2025, 14:00 - 19:00 in Hof

VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, Raum 3.12

Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ Teil II

Kontakt: Ute Hopperdietzel, 09281 57500,

hopperdietzel@demenz-pflege-oberfranken.de

Anmeldung bis 6.10.2025

FR, 10.10.2025, 17:00 - 21:00 in Hof

Familienzentrum Mütterclub Hof e.V., Layritzstraße 26

Wechseljahre und mentale Gesundheit –

Ein Workshop für Frauen in den Wechseljahren

Hormonelle Veränderungen besser verstehen, Wissensimpulse zu körperlichen Vorgängen, Stärkung von Geist und Seele, eigene Bedürfnisse und Achtsamkeit wahrnehmen. Raum für Austausch und neue Perspektiven, sowie Stärkung des Selbstvertrauens. „Sei Dir Deine BESTE Freundin“ M. Höhl

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof und Gesundheitsregion Plus Hofer Land

Kontakt: Tanja Hering, 09281 72129, tanja.hering@landkreis-hof.de, Simon Basedow, 09281 57167, simon.basedow@landkreis-hof.de

Anmeldung bis 09.10.2025

FR, 10.10.2025, 19:00 in Hof

Galeriehaus, Sophienberg 28

Gemeinsamer Abend am „Internationalen Tag der Seelischen Gesundheit“

Im Programm gibt es Kurzfilme zum Thema, Musik, ein Psychiatrie-Quiz (mit Preisen), Informationen und die Möglichkeit, mit anderen einen schönen Abend zu verbringen. (Im Galeriehaus gibt es keine Speisen, man kann aber bei der Pizzeria in der Nachbarschaft bestellen.)

Veranstalter: Aufwind e.V. - Hilfen für Psychiatrie-Erfahrene in Kooperation mit den Landkreisen Hof und Wunsiedel, Fachbereiche Gesundheitswesen

Kontakt: Reiner Hager, 0160 7651101, info@aufwind-hochfranken.de

SA, 11.10.2025, 10:00 - 14:00 in Hof

Familienzentrum Mütterclub, Layritzstraße 26

Wechseljahre und Ernährung

* Austausch, Reflexion, Stärkung von innen * Impulse zu Hormonveränderungen
* Stärkung deiner Körpermitte, deines Beckenbodens * Ernährung neu verstehen, WAS dein Körper jetzt wirklich braucht * Achtsamer Austausch und neue Kraft

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof und Gesundheitsregion Plus Hofer Land
Kontakt: Tanja Hering, 09281 72129, tanja.hering@landkreis-hof.de, Simon Basedow, 09281 57167, simon.basedow@landkreis-hof.de

Anmeldung bis 09.10.2025

SA, 11.10.2025, 10:00 - 16:00 in Hof

VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, Raum 3.12

Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ Teil III

Kontakt: Ute Hopperdietzel, 09281 57500,
hopperdietzel@demenz-pflege-oberfranken.de

Anmeldung bis 6.10.2025

MO, 13.10.2025, 18:00 - 19:30 in Hof

FiZ gGmbH, Fröbelstraße 5, Konferenzraum

Dissoziative Störungen - ein Kontinuum traumabezogener Identitätsstörungen

Dissoziative Störungen als Spiegel tiefer Traumatisierungen im Spektrum zunehmender Ich-Zersplitterung – von der klassischen PTBS bis hin zur Dissoziativen Identitätsstörung (DIS). Der Vortrag beleuchtet anhand des Konzepts der strukturellen Dissoziation die Übergänge zwischen verschiedenen Störungsbildern, differenziert Symptome und Erklärungsmodelle und stellt anschauliche Bezüge zur praktischen Arbeit mit betroffenen Menschen her.

Veranstalter: FiZ gGmbH

Kontakt: M.Sc.-Psych. Ramona Lüdtkke, 09281 796080, info@fiz-hof.de

Anmeldung bis 13.10.2025

MO, 13.10.2025, 18:30 - 20:00 in Hof

Treffpunkt Familie, Schellenbergweg 20

„Wie kann ich mein Kind in seiner Trauer unterstützen und begleiten?“ - ein Gesprächsabend mit Austausch und fachlichen Impulsen

Wie können Eltern, Angehörige oder (fachliche) Bezugspersonen das Kind und/oder den Jugendlichen gut begleiten? Austausch über eigene Erfahrungen. Mit fachlichen Impulsen und Erfahrungswerten aus der Trauergruppe mit Kindern und Jugendlichen. Referentinnen: Hülya Engelhardt (Erziehungsberatung) und Ines Backmann (Koordinatorin Hospizverein Hof)

Veranstalter: Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle - Diakonie Hochfranken

Kontakt: Hülya Engelhardt, 09281 160710200,
hueyla.engelhardt@diakonie-hochfranken.de

Anmeldung bis 07.10.2025

DI, 14. - 24.10.2025, 9:00 - 17:00 in Hof

Hofer Stadtkeller, Ludwigstraße 2

Wanderausstellung AGUS Angehörige um Suizid

Ausstellung in vier Teilen:

1. Statistiken und Informationen zu Suizidalität und Suizid
2. Informationen zu AGUS und der Selbsthilfe nach einem Suizid
3. Von Schuld und Vergebung
4. Einblicke in die Gefühlslagen nach dem Verlust nahestehender Menschen

Veranstalter: AGUS Angehörige um Suizid SHG Hof

Kontakt: Bettina Nawroth, 0152 52792046, hof@agus-selbsthilfe.de

Abschluss der Ausstellung ist dann der Vortrag von Stephanie Eibl am 24.10. siehe hier im Programm

DI, 14.10.2025, 18:00 in Wunsiedel

Landratsamt Wunsiedel, Großer Sitzungssaal, Jean-Paul-Straße 9

Betreuer - „Mädchen“ für alles?

Vom Unterschied rechtlicher und sozialer Betreuung

Beide Betreuungsformen sind wichtig, um die Bedürfnisse von Menschen in schwierigen Lebenslagen zu erfüllen, auch wenn Ansätze und Ziele unterschiedlich sind. Die Veranstaltung gibt ein klares Bild von beiden Formen der Betreuung und zeigt Schnittstellen auf.

Veranstalter: Betreuungsvereine Stadt und Landkreis Hof

Kontakt: Udo Fink, 09281 79605-50, buero@betreu.net



DI, 14.10.2025, 18:00 - 19:00 in Selb

Familienzentrum, Karl- Marx-Straße 8, 1. OG

Mein innerer Schatz - Ressourcen finden, Seele stärken

Eigene innere Kraftquellen (wieder) entdecken und stärken. Persönliche Ressourcen, besonders in herausfordernden Zeiten, entdecken. Impulse für die innere Balance im Familienalltag, Übungen und Austausch.

Veranstalter: Familienstützpunkt Selb (EJF gAG)

Kontakt: Carolin Biedermann, 0152 52505380, biedermann.carolin@ejf.de

Anmeldung bis 13.10.2025

DI, 14.10.2025, 18:00 - 19:00 online, MS Teams

„Positive Psychologie: Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit“

Überblick über die Thematik der Positiven Psychologie mit wissenschaftlich fundierten Methoden für den Alltag. Positiver Umgang mit Stress zur Steigerung des Wohlbefindens.

Veranstalter: AOK Bayern - Die Gesundheitskasse

Kontakt: Team Markt und Gesundheit, 09232 603-0, ho.gesundheit@service.by.aok.de

Anmeldung bis 10.10.2025

Versendung Teilnahme-Link Astrid Eller, astrid.eller@by.aok.de

Anmeldung ausschließlich per Mail

MI, 15.10.2025, 14:30 - 16:30 in Marktredwitz

bfz Marktredwitz, Wölsauer Straße 24, Tagungsraum Untergeschoß UG

Info-Veranstaltung: „Sexualisierte Gewalt“? Was ist das überhaupt?!

Siehe Veranstaltung am DO, 09.10.2025

Veranstalter: AVALON Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt, Beratung und Prävention e.V.

Kontakt: Eva Ernst, 0921 512525, ernst@avalon-bayreuth.de, www.avalon-bayreuth.de

Anmeldung erwünscht



MI, 15.10.2025, 18:00 in Wunsiedel

Landratsamt Wunsiedel, Jean-Paul Straße 9, Großer Saal

HSN - Helfen in seelischer Not

HSN als niedrigschwelliges Erste-Hilfe-Konzept: Psychische Belastungen und seelische Krisen, auch im Alltag, sind hochaktuell und oft begleitet von Unsicherheiten und Hilflosigkeit, besonders wenn es Menschen in unserem nahen Umfeld (z.B. am Arbeitsplatz, im Bekannten- oder Familienkreis) nicht gut geht. Der Kurs dauert in etwa 1,5 - 2 Stunden.

Veranstalter: Landratsamt Wunsiedel i. Fichtelgebirge

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

Anmeldung bis 13.10.2025

MI, 15.10.2025, 18:00 Uhr in Bad Steben

Klinik am Park Bad Steben GmbH, Berliner Straße 2

Resilienz – wie wir die psychische Widerstandsfähigkeit verbessern

Was können wir selbst tun, um besser mit den Anforderungen des Alltags zurecht zu kommen? Alexander Bauer, Chefarzt der Akutabteilung der Klinik am Park, berichtet über aktuelle Studienergebnisse und eigene Erfahrungen aus seiner Tätigkeit als Arzt und Therapeut. Im Anschluss erfolgt eine Vorstellung der psychosomatischen Akutabteilung in Bad Steben.

Veranstalter: Klinik am Park Bad Steben GmbH - Herr Alexander Bauer

Kontakt: Romina Dausel, 09288 73-508, r.dausel@rehaklinik-am-park.de

MI, 15.10.2025, 19:00 Uhr in Hof

St. Michaeliskirche, Kirchplatz 4

Ökumenischer Erinnerungsgottesdienst für verwaiste Eltern und Angehörige von Sternenkindern

Es ist der Internationale Tag für Sternen Kinder. Mit einfühlsamer Musik, Gebet und Kerzen wird der verstorbenen Kinder gedacht. Gerne dürfen Bilder und andere Andenken mitgebracht werden. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Segen, Zuspruch und gemütliches Beisammensein.

Veranstalter: Dekanat Hof

Kontakt: Nicola Aller, 0160 94875947, nicola.aller@elkb.de

MI, 15.10.2025, 19:30 in Schwarzenbach/Saale

Evang. Gemeindehaus, Bahnhofplatz 2, Gemeindesaal

Trauern Kinder anders? Kinder in ihrer Trauer begleiten

Auch Kinder erleben Verluste – sei es durch den Tod eines geliebten Haustieres oder eines Menschen. Der Abend bietet einen Einblick in das Trauerverhalten von Kindern und soll Anstöße und Anregungen geben, wie Erwachsene Kinder altersentsprechend in ihrer Trauer begleiten können.

Referentinnen: Birgit Pöhlmann und Anette Tröger,
Ehrenamtliche Trauerbegleiterinnen für Kinder und Jugendliche

Veranstalter: Evangelische Erwachsenenbildung Hochfranken e.V.

Kontakt: Nicole Tratzmüller, 09251 4309626, eeb.muenchberg-naila@elkb.de

DO, 16.10.2025, 16:00 – 17:30 online

Gelingende Kommunikation zwischen Angehörigen und pflegebedürftigen Menschen

Neben der körperlichen ist auch die psychische Herausforderung ein wichtiger Teil der erlebten Belastung. Vortrag über gelingende Kommunikationsmethoden nach Rogers und Rosenberg von Sandra Kapinsky, B.SC. Nursing, Gerontopsychiatrische Fachkraft und Fachreferentin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.

Veranstalter: Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken

Kontakt: Ute Hopperdietzel, 09281 57500,
hopperdietzel@demenz-pflege-oberfranken.de

Anmeldung bis 15.10.25

online -Link wird versendet via Microsoft Teams

DO, 16.10.2025, 16:00 - 17:30 in Rehau

Treffpunkt Parkplatz Bezirksklinik Rehau, Fohrenreuther Straße 48

Philosophenwege in Rehau: Ein Spaziergang für Körper und Geist

Ein Spruch sagt oft mehr als tausend Worte – unter diesem Motto laden wir Sie herzlich zu einem gemeinsamen Spaziergang auf den Philosophenwegen in Rehau ein. Auf befestigten Wegen entlang der Philosophenwege genießen wir eine erfüllende Stunde in der Natur. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und bequemes Schuhwerk.

Veranstalter: VHS Hofer Land e.V.

Kontakt: Anne Browa, 09281 7145-48, a.browa@vhshoferland.de

Anmeldung bis 16.10.2025

Donnerstag, 16.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr in Hof

Postsportheim, Ossecker Straße 80, Jugendraum

Till Eulenspiegel und die Achtsamkeit

Lesung von Schwänken mit der Darstellung, wie sich das Thema Achtsamkeit darin wiederfinden kann.

Veranstalter: VPKAD e.V.

Kontakt: Michael Waldenmayer, 0151 57647270,
michael.waldenmayer@gmail.com, VPKAD e.V., Ernst Günter Deeg,
info@vpkad2018.de

DO, 16.10.2025, 18:30 - 20:00 in Oberkotzau

Jugendtreff Oberkotzau, Bahnhofstraße 2, Saal, 1. Stock

Tanz der vier Himmelsrichtungen

Psychische Resilienz ist ein wichtiger Aspekt von seelischer Gesundheit. Marianna Haas zeigt, wie man mit einfachen Schrittfolgen, kombiniert mit einer bestimmten Atemtechnik, dem Körper mehr Sauerstoff und Energie zuführen kann. Dieser Tanz gibt Energie und stärkt das Selbstbewusstsein durch aktive Selbstfürsorge.

Veranstalter: Jugendtreff Oberkotzau

Kontakt: Peter Braun, 09286 941-50, braun.peter@oberkotzau.de

Anmeldung erwünscht, max. 15 Teilnehmer

FR, 17.10.2025, 14:00 - 15:30 in Selb

Erster Parkplatz am Eisstadion

Achtsamkeitsspaziergang – Mit offenen Sinnen sich und anderen begegnen

Erleben Sie die Schönheit unseres Waldes mit wechselnden, meditativen Elementen, um Ausgleich für die seelische Gesundheit zu finden. Thich Nhat Hanh: "Lächle, atme ein und gehe langsam". 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: Barbara Schönberger, 09287 5009738 oder 0151 52700442,
fz.fam@ejf.de

Anmeldung bis 15.10.2025



FR, 17.10.2025, 17:00 - 21:00 in Rehau

Mehrgenerationenhaus, Maxplatz 12

Faszien und mentale Gesundheit -

Ein Workshop für Frauen in den Wechseljahren

Sie durchziehen und umhüllen, stützen, sind Sinnesorgan und speichern alle Erfahrungen - physische und psychische.

M. Haas, Faszientrainerin

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof und Gesundheitsregion Plus Hofer Land

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

Simon Basedow, 09281 57-167, simon.basedow@landkreis-hof.de

Anmeldung bis 16.10.2025

FR, 17.10.2025, 19:00 in Hof

St. Michaeliskirche, Kirchplatz 4

Vernissage der Ausstellung „Tod am Anfang des Lebens“

Vortrag zur Ausstellung durch Frau Kozjak-Storjohann, Leiterin des Psychosozialen Dienstes der Frauenklinik Erlangen und Erfahrungsbericht durch Susanne Scholten, Studierende der Hebammenwissenschaft. Im Verlauf der Menschheitsgeschichte war Mütter- und Säuglingssterblichkeit immer präsent und hinter jedem Tod steht das Schicksal einer ganzen Familie. Während es heute viele unterstützende Angebote zur Trauerbewältigung für Betroffene gibt, war es vor etwa einem halben Jahrhundert eher üblich, den Verlust des Kindes zu verschweigen und zu verdrängen. Austauschmöglichkeit nach dem offiziellen Teil.

Veranstalter: EEB Hochfranken

Kontakt: Konrad Aller, 0151 74423639, konrad.aller@elkb.de

SA, 18.10.2025, 10:00 - 14:00 in Rehau

Mehrgenerationenhaus, Maxplatz 12

Wechseljahre und mentale Gesundheit –

Ein Workshop für Frauen in den Wechseljahren

Inhalt: Siehe auch Veranstaltung vom 10.10.2025

Anmeldung bis 16.10.2025



MI, 20.10.2025, 18:00 - 19:30 in Hof

Postsportheim, Ossecker Straße 52, Jugendraum

Depressiv sein - Depressionen haben - Worin liegt der Unterschied?

Als Patient mit der Diagnose „Depressionen“ höre ich oft von anderen: „Das kenne ich, ich bin auch manchmal depressiv.“ Nein, lieber Mitmensch, du kennst es nicht, da gibt es gravierende Unterschiede! Interaktiver Vortrag über die Unterschiede zwischen Depression und depressiv sein.

Referent ist der Realschul- und Seminarlehrer Michael Waldenmayer.

Veranstalter: VPKAD e.V.

Kontakt: Michael Waldenmayer, 0151 57647270,

michael.waldenmayer@gmail.com

MO, 20.10.2025, 18:00 - 21:00 in Hof

Central Kino Hof, Altstadt 8

„Heaven can wait - wir leben jetzt!“ - Ein besonderes Kinoerlebnis

Einlass: 18.00 Uhr. Informationsstände zu Beratungsthemen Senioren, Demenz und Pflege im Foyer. Filmstart: 18.30 Uhr. Begrüßung durch Landrat Dr. Oliver Bär und anschließendes Podiumsgespräch mit Teilhabeangeboten und Kulturpaten. Dokumentarfilm von Sven Halfar über einen besonderen Ruhestandschor aus Hamburg.

Kartenvorverkauf ab 06.10.2025 im Central-Kino Hof unter der Telefonnummer 09281 142488 oder online www.kino-hof.de. Eintritt: 5 €

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V.

Kontakt: Ute Hopperdietzel, 09281 57500,

hopperdietzel@demenz-pflege-oberfranken.de

DI, 21.10.2025, 08:00 - 20:00 in Pirna (Elbe)

Gedenkstätte Sonnenstein, Schlosspark 11

Studienfahrt zur Gedenkstätte Sonnenstein in Pirna

Im Nationalsozialismus wurde eine Vernichtungsaktion an Menschen mit psychischen Leiden, Behinderungen, chronischen Erkrankungen geplant und durchgeführt. Die Planung erfolgte in Berlin, Theresienstraße 4, weshalb diese Tötungsaktion auch als T-4-Aktion bekannt ist. Der faschistische Staat sprach von der Vernichtung unwerten Lebens. „Sonnenstein“ ist die uns nächstgelegene Gedenkstätte dieser Art. 11 Uhr Vortrag und Führung, nach 13 Uhr Rückfahrt über Dresden mit Aufenthalt bis 17 Uhr.

Veranstalter: Oberkotzauer Bündnis für Toleranz und Demokratie mit Unterstützung durch Aufwind e.V. und VPKAD e.V.

Kontakt: Reiner Hager, 0160 7651101, info@buendnis-oberkotzau.de

Bitte melden Sie sich formlos über info@buendnis-oberkotzau.de an.

Nach Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen.

Anmeldung bis 12.10.2025

DI, 21.10.2025, 18:00 in Hof

Rathaus, Sitzungssaal (2. OG), Klosterstraße 1

Betreuer - „Mädchen“ für alles?

Vom Unterschied zwischen rechtlicher und sozialer Betreuung.

Während sich rechtliche Betreuung auf rechtliche Vertretung und Entscheidungsfindung für Personen, die dies nicht selbstständig tun können, fokussiert, bietet soziale Betreuung dagegen Unterstützung im Alltag und fördert die soziale Teilhabe, ohne rechtliche Entscheidungsbefugnisse.

Veranstalter: Betreuungsvereine Stadt und Landkreis Hof

Kontakt: Ulrike Pfeffer, 09281 837237,

betreuungsverein@diakonie-hochfranken.de

MI, 22.10.2025, 10:00-12:00 in Münchberg

Schützenhaus, Hofer Straße 69

Info-Veranstaltung: „Sexualisierte Gewalt“? Was ist das überhaupt?!

Inhalt siehe Text vom 9.10.2025

Anmeldung erwünscht bis 21.10.2025

MI, 22.10.2025, 18:30 in Hof

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

Das Arzt-Patienten-Verhältnis in der Psychiatrie im Wandel der Zeit

Von „Irrenanstalten“ im 19. Jh., Zwangssterilisation und Tötung psychisch Kranker im Nationalsozialismus, über die kritische Aufarbeitung nach 1945 bis zur Psychiatrie-Enquete von 1975. Auch die Digitalisierung wird kritisch beleuchtet.

Veranstalter: GeBO, Bezirksklinik Rehau

Kontakt: Katrin Cetin, 09283 5997510, katrin.cetin@gebo-med.de

DO, 23.10.2025, 16:00 - 17:30 in Bad Steben

Parkplatz Kurgärtnerei, Oberstebener Straße 11

Entdecken Sie die Kraft- und Energieplätze im Kurpark

Bei diesem Spaziergang lernen Sie die verschiedenen Kraft- und Energieplätze des Kurparks kennen und erfahren mehr über ihre Bedeutung und Wirkung.

Der „Fährmann“ steht beispielsweise für das Element Wasser und symbolisiert Abstand vom Alltag und Vertrauen. Weitere Stationen laden ein, Stärke und Mut

zu schöpfen. Gerade mit Beginn der dunkleren Jahreszeit sind Bewegung an der frischen Luft und positive Gedanken ideal, um Ihr Wohlbefinden zu fördern. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und bequemes Schuhwerk.

Veranstalter: VHS Hofer Land e.V.

Kontakt: Anne Browa, 09281 7145-48, a.browa@vhshoferland.de

Anmeldung bis 23.10.2025

DO, 23.10.2025, 18:00 - ca. 20:00 in Münchberg

Evangelisches Gemeindehaus, Marienstraße 13, Saal 1. Stock

Jede dritte Frau - trotzdem sind Sternenkinder nach wie vor ein Tabu in unserer Gesellschaft

Die Gründerin und Leitung der „Sternenmamas Hof & Umgebung“, Monja Huber (Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin, Psychoonkologin und selbst Sternenmama), berichtet über die Angebote für Betroffene und informiert auch Interessierte, wie sie mit Betroffenen umgehen können.

Veranstalter: Evangelische Erwachsenenbildung Hochfranken e.V.

Kontakt: Nicole Tratzmüller, 09251 4309626, eeb.muenchberg-naila@elkb.de

DO, 23.10.2025, 18:00 in Marktrechwitz

Familienstützpunkt, Dörflaser Hauptstraße 10

Schutzschild für die Seele -

Resilienz und mentale Stärke bei Kindern fördern

Unterschied zwischen Resilienz und mentaler Stärke, Schutz- und Risikofaktoren. Tipps und praktische Ideen für den Alltag.

Veranstalter: Familienstützpunkt

Kontakt: Fabry Andrea, 09231 5076858, 0152 52505369, fabry.andrea@ejf.de

Anmeldung bis 20.10.2025

FR, 24.10.2025, 19:00 in Hof

Hofer Stadtkeller, Ludwigstraße 2

Vortrag Stephanie Eibl

Betroffenenvortrag zum Thema: Zwischen Schmerz und Stärke - Mein Weg als Hinterbliebene nach Suizid

Veranstalter: AGUS Angehörige um Suizid SHG Hof

Kontakt: Bettina Nawroth, 0152 52792046, hof@agus-selbsthilfe.de

MO, 27.10.2025, 09:00 - 16:00 in Hof

VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, Raum 3.19

Schulung von Grünen Damen und Herren zur Betreuung von Menschen mit Unterstützungsbedarf in den Kliniken des Hofer Landes

Das wertvollste Geschenk für Patientinnen und Patienten in den Kliniken des Hofer Landes kann Zeit sein.

Um den kranken Menschen den Aufenthalt etwas zu erleichtern, suchen das Sana Klinikum sowie die Kliniken Hochfranken in Münchberg und Naila Ehrenamtliche, die Patienten mit Gesprächen Unterstützung und Trost geben möchten. Martha Link, Referentin der Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V. schult Interessierte kostenfrei zu „Grünen Damen und Herren“ Die Schulung findet dreiteilig vom 27. bis 29. Oktober 2025 statt. Die Inhalte der drei Module sind: Demenzerkrankungen, therapeutischer Umgang und Integration in den Klinikalltag.

Veranstalter: Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land

Kontakt: Ute Hopperdietzel, 09281 57-500,
hopperdietzel@demenz-pflege-oberfranken.de

Anmeldung bis 20.10.2025

MO, 27.10.2025, 17:00 - 19:00 in Hof

Diakonie Hochfranken, Seminarraum, Klostertor 2

Eingang im Torbogen, Dachgeschoss

Vorstellung des Projekts TAFF

Für Geflüchtete ist der Zugang zur psychischen Versorgung häufig mit vielen Hürden verbunden. Die Initiative TAFF setzt an diesem Punkt an. Vorstellung des Konzeptes mit Fallbeispielen.

Veranstalter: TAFF - Diakonie Hochfranken

Kontakt: Rosa Meyer, 09281 837 527, taff@diakonie-hochfranken.de,
Heike Krügel

MO, 27.10.2025, 17:30 - 19:00 in Hof

Leitstelle Pflege Hofer Land, Berliner Platz 3

**Unsichtbar zwischen Fürsorge und Erschöpfung –
Die stille Last pflegender Angehöriger**

Pflegende Angehörige leiden oft an physischer und psychischer Erschöpfung bis hin zur eigenen Erkrankung. Rollenspiel, Kurzvortrag zu körperlicher und psychischer Überlastung sowie Informationen zu konkreten Hilfs- und Entlastungsangeboten, Austausch.

Veranstalter: Leitstelle Pflege Hofer Land / Pflegestützpunkt / Fachstellen pflegende Angehörige

Kontakt: Alexandra Puchta, 09281 546994999, info@leitstelle-pflege.de

DI bis DO, 28. - 30.10.2025 in Marktredwitz

**vormittags für Gruppen buchbar (Dauer 45 min); donnerstags auch
Nachmittag von 15:00 bis 19:00 Uhr für Einzelpersonen ohne Anmeldung**

Egerland-Kulturhaus, kleiner Saal, Fikentscherstr. 24

Mitmach-Ausstellung: Wenn schwanger dann ZERO! -

Thema: Alkohol in der Schwangerschaft

donnerstags auch Nachmittag von 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr.

Buchung unter: <https://www.landkreis-wunsiedel.de/landratsamt/familien-kinder-jugend/fruehe-hilfen-koki/koki-veranstaltungen>

In allen Schulformen einschließlich Förderschulen ab der 7. Jahrgangsstufe geeignet.

Veranstalter: Arbeitsgruppe FASD:

Kontakt: Jennifer Bordmerkel, 09232/80-287,
koki@landkreis-wunsiedel.de

Anmeldung für Gruppen erforderlich bis 13.10.2025



DI, 28.10.2025, 18:00 Uhr in Hof

Leitstelle Pflege Hofer Land, Berliner Platz 3

**Alles geregelt?!? Vortrag zum Thema Vorsorgevollmacht,
Patientenverfügung und Betreuungsverfügung**

Veranstalter: Caritasverband Hof e.V.

Kontakt: Roswitha Breu, 09281-1401747, r.breu@caritas-hof.de

DI, 28.10.2025, 18:30 in Rehau

Seniorentagespflege am Perlenbach, Gartenstraße 16

Begleiten, wenn das Leben sich wandelt

Ines Backmann vom Hospizverein Hof gibt praktische Impulse und Anregungen für den Umgang mit Abschied, Fürsorge und Nähe in der letzten Lebensphase. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch.

Veranstalter: Fachstelle für pflegende Angehörige der Rummelsberger Diakonie

Kontakt: Tanja Ponader, 09283 5970932, ponader.tanja@rummelsberger.net

MI, 29.10.2025, 17:00 in Hof

SpDi Hof, Begegnungsstätte, Luitpoldstraße 18, Eingang A

Mein Leben mit psychischer Erkrankung

Ein Abend über Depression und Zwangsstörung. Herr Jonas Krollikowsky, selbst Betroffener, gibt in einer szenischen Darstellung persönliche Einblicke in sein Leben mit diesen Krankheitsbildern. Ein ergänzender theoretischer Impuls vertieft das Verständnis der Thematik und bietet Hintergrundwissen zu den Erkrankungen. Im Anschluss bleibt Raum für Fragen sowie für einen offenen, persönlichen Austausch in geschütztem Rahmen.

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst

Kontakt: Martin Schuster, 09281 837530,

sozialpsychiatrischerdienst@diakonie-hochfranken.de

MI, 29.10.2025, 18:00 in Bad Steben

Klinik am Park Bad Steben GmbH, Berliner Straße 2

Was hilft bei Grübeln und Sorgen?

Die meisten Menschen neigen dazu, sich zu viele Sorgen zu machen oder zu grübeln. Wolfgang Deimel, Leitender Psychologe der Reha-Abteilung der Klinik am Park, nähert sich dem Phänomen aus wissenschaftlicher Sicht. Anhand alltagstauglicher Übungen aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) zeigt er im Anschluss auf, wie man in der Praxis einen anderen Umgang mit Grübeln und Sorgen entwickeln kann. Danach folgt eine kurze Vorstellung der Reha-Abteilung der Klinik am Park in Bad Steben.

Veranstalter: Klinik am Park Bad Steben GmbH - Herr Wolfgang Deimel

Kontakt: Romina Dausel, 09288 73-508, r.dausel@rehaklinik-am-park.de

DO, 30.10.2025, 17:00 - 18:30 in Hof

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

„Kraft der Gedanken - Entlastung und Innere Stärke finden“

Praktische hypnosystemische Übungen für an Krebs erkrankte Menschen und deren Angehörige. Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof mit Außensprechstunde Marktredwitz der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Kontakt: Monja Huber, 09281 540090, kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

Anmeldung bis 16.10.2025, max. 10 TeilnehmerInnen

DO, 30.10.2025, 19:30 in Helmbrechts

Evang. Gemeindehaus, Schulstraße 6, Gemeindesaal

Wenn ein geliebter Mensch stirbt – wie unser Glaube durch die Trauer trägt

Der Verlust eines geliebten Menschen ist ein tiefer Einschnitt im Leben – Trauer, Schmerz und Leere nehmen oft den Raum ein. Manchen geht dann der Glaube angesichts eines Verlusts verloren. Pfarrerin Dr. Andrea Schmolke zeigt auf, welche inneren und äußeren Stolpersteine uns auf dem Weg durch die Trauer begegnen können und gibt stärkende Impulse, die Zeit der Trauer für sich zu entdecken. Referentin: Dr. Andrea Schmolke, Pfarrerin

Veranstalter: Evangelische Erwachsenenbildung Hochfranken e.V.

Kontakt: Nicole Tratzmüller, 09251 4309626, eeb.muenchberg-naila@elkb.de

SA, 08.11.2025, 17:00 - 19:30 in Hof

Bürgergesellschaft, Poststraße 13

„Bärte, beats and rock´n roll - Ein Abend für die Männergesundheit

Depressionen äußern sich beim Mann ganz anders. Sie haben verschiedenste Ursachen und treten oft auch als Begleiterscheinung von anderen Erkrankungen auf. Rudolf von Waldenfels liest aus seinem autobiografischen Roman von seinem Umgang mit Angst, Tod, Depression und seinem Weg des Überlebens. Danach kommen regionale Fachärzte und auch das Publikum zu Wort. Umrahmt wird dies von verschiedenen Fachstellen der psychosozialen Hilfslandschaft.

Veranstalter: Gesundheitsamt Hof

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

SA, 22.11.2025, 14:00 in Köditz im Park der Gemeinde, Parkstraße

Baumpflanzaktion - Erinnerung an Opfer von Suizid

Mario Dieringer, Trees of memory e.V., führt mit AGUS eine öffentliche Baumpflanzaktion als Zeichen der Erinnerung an Opfer von Suizid und als Zeichen der Hoffnung für Hinterbliebene von Suizid durch.

Veranstalter: AGUS Selbsthilfegruppe Hof.

Kontakt: Bettina Nawroth, 0152 52792046, hof@agus-selbsthilfe.de

SA, 22.11.2025, 18:00 in Köditz

Kulturraum der Göstrahalle, Parkstraße

Vortrag von Mario Dieringer

„10 Lektionen, die mich der Tod über das Leben lehrte“

Veranstalter: AGUS Selbsthilfegruppe Hof

Kontakt: Bettina Nawroth, 0152 52792046, hof@agus-selbsthilfe.de

AGUS SELBSTHILFEGRUPPE HOF
Bettina Nawroth - Marcus Zalewski



Telefon: 01525 2792046
E-Mail: hof@agus-selbsthilfe.de
Internet: <https://hof.agus-selbsthilfe.de>
Instagram: [agus_selbsthilfe_hof](https://www.instagram.com/agus_selbsthilfe_hof)

Beratungsstelle und Informationen rund um die Themen:

**LEITSTELLE
PFLEGE**
HOFER LAND

Pflege - Demenz - Senioren

**HOF
BERLINER
PLATZ 3**

☎ **09281/5469949**
www.leitstelle-pflege.de

 **Landkreis Hof**
wir sind Heimat

 **Stadt Hof**
Ganz oben.

Montag: 9.00 - 13.00 Uhr
Dienstag: 13.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch: 9.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag: 13.00 - 17.00 Uhr
Freitag: 9.00 - 13.00 Uhr

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



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit
Hochfranken



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Die grüne Schleife
symbolisiert Akzeptanz für
psychische Erkrankungen.



Du musst es nicht alleine schaffen!

Wir sind für dich da.

Vertraulich. Menschlich. Qualifiziert.

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