

# Wochen der seelischen Gesundheit

im Landkreis Main-Spessart

**Oktober und November 2016**



**Bayerisches Rotes Kreuz** 



**Selbsthilfebüro**  
Main-Spessart

## **Impressum**

**Koordination:** Landratsamt Main-Spessart, Staatl. Gesundheitsamt  
und das Selbsthilfebüro des Bayerischen Roten Kreuzes

**V.i.S.d.P.:** Brigitte Then, Staatl. Gesundheitsamt, Gesundheits-  
förderung & Suchtprävention, Landratsamt Main-Spessart,  
Rudolph-Glauber-Straße 28, 97753 Karlstadt

**Layout und Satz:** Jan von Hugo, Zellingen

**Druck:** xxx

**Stand:** August 2016

**Grußwort von  
Staatsministerin Melanie Huml,  
Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege**



Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer der  
„Wochen der Seelischen Gesundheit“ im Landkreis Main-Spessart,  
sehr geehrte Damen und Herren,

psychische Erkrankungen kommen in jedem Lebensalter vor und sind  
ausgesprochen häufig. Trotzdem werden sie auch heute noch viel zu oft  
verschwiegen. Aber je früher die Betroffenen Hilfe und Zuwendung be-  
kommen, umso besser sind ihre Chancen auf bestmögliche Gesundheit.  
Dazu gehört, dass wir alle noch offener mit psychischen Erkrankungen  
umgehen.

Genau das wollen wir mit unserem Jahresschwerpunkt erreichen. Auf-  
bauend auf der Frühjahrskampagne zur psychischen Gesundheit von  
Kindern und Jugendlichen widmen wir uns ab Herbst der psychischen  
Gesundheit von Erwachsenen. Unter dem Motto „Bitte stör mich!“  
stehen dabei depressive Störungen im Zentrum. Mit dieser Kampagne  
wollen wir besonders das Umfeld der Betroffenen ansprechen, für die  
Krankheit sensibilisieren und damit zur Entstigmatisierung beitragen.

Daher freut es mich sehr, dass der Landkreis Main-Spessart unseren  
Jahresschwerpunkt in den „Wochen der Seelischen Gesundheit“  
aufgegriffen hat. Die zahlreichen Veranstaltungen vermitteln nicht nur,  
wie man Hilfe und Unterstützung im Krankheitsfall bekommt, sondern  
auch, wie man seine psychische Gesundheit stärken kann. Ich danke  
allen Organisatoren und Mitwirkenden sehr herzlich für ihren Einsatz.  
Den Besucherinnen und Besuchern wünsche ich interessante Tage,  
neue Anregungen und Erkenntnisse und vor allem die Bereitschaft,  
psychischen Erkrankungen in ihrem persönlichen Umfeld vorurteilsfrei,  
sachlich und unterstützend zu begegnen.

Ihre

A handwritten signature in blue ink that reads "Melanie Huml". The signature is written in a cursive, flowing style.

Melanie Huml MdL

Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege

## Einleitung

Zum ersten Mal finden im Landkreis Main-Spessart die „Wochen der seelischen Gesundheit“ statt.

Jedem Menschen begegnen im Laufe seines Lebens Höhen und Tiefen, Erkrankungen oder Krisen. Die anlässlich der „Wochen der seelischen Gesundheit“ angebotenen Veranstaltungen thematisieren verschiedene belastende Situationen und zeigen Wege auf, wie jeder von uns damit umgehen kann. Die veranstaltenden Institutionen stehen dabei als hilfreiche und unterstützende Partner zur Verfügung.

Im Landkreis Main-Spessart können wir bereits auf ein breites Unterstützungsangebot für Menschen in schwierigen Lebenssituationen zurückgreifen. Am 7. Oktober 2016 haben Sie im Rahmen der Auftaktveranstaltung die wunderbare Möglichkeit, sich bei Musik und Imbiss vorab über Unterstützungsangebote und über die einzelnen Veranstaltungen zu informieren und miteinander und untereinander ins Gespräch zu kommen.

Wir laden Sie herzlich zu einem Besuch von Veranstaltungen der „Wochen der seelischen Gesundheit“ ein und wünschen Ihnen interessante und bereichernde Informationen und Erfahrungen.

Landratsamt Main-Spessart  
Staatliches Gesundheitsamt

BRK Selbsthilfebüro  
Main-Spessart

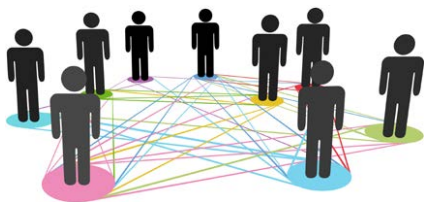
# Inhaltsübersicht

Grußwort.....	3
Vorwort .....	4
Auftaktveranstaltung .....	6
Fragebogenaktion.....	7
Straßenaktionen „Verstecken nützt nix – Reden hilft“ .....	8
Ausstellung „Innenansichten“ .....	9
Psychiatrische Fragestellungen – offenes Angebot.....	10
Das ADHS Elternteraining KiDIs .....	10
„Welche Chancen bieten Müttergenesungskuren?“ .....	11
„Kinder brauchen Grenzen“ .....	12
Vortrag + Diskussion: „Die Auswirkungen chronischer Erkrankungen der Eltern auf ihre Kinder und Familie“ .....	13
„Zusammenbrüche“ – Ein Film über Depressionen .....	14
„10 Tricks zu Aufbau und Erhalt psychischer Gesundheit“ .....	15
„Vielfalt der beruflichen Teilhabe“ – Tag der offenen Tür.....	16
Drums Alive – Trommeln für die Seele .....	17
Vortrag: „Wenn ‚ich will‘ und ‚nein‘ den Alltag bestimmen“ .....	18
Seelische Erkrankung in der Arbeitswelt – eine besondere Hürde! .	19
Und wenn Mama krank wird... kommt die Familienpflegerin .....	20
„Der Arbeitsplatz als Chance und Falle“ .....	21
„Dem Glück auf die Sprünge helfen – Lebenslernwerkstatt Selbsthilfe“ .....	22
Filme von und für Betroffene und Angehörige .....	23
„Resilienz auf der Spur“ .....	24
Vortrag: „Wie erleben Kinder Krankheit, Sterben und Trauer?“ .....	25
Vortrag: „Depressionen im Alter“ .....	26
Das Hilfenetz für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil.....	27

## **Auftaktveranstaltung Institutionen und Veranstalter stellen sich vor mit Musik und Moderation**

Sie haben die wunderbare Gelegenheit, sich vorab und kurzweilig über die einzelnen Veranstaltungen und Veranstalter der „Wochen der seelischen Gesundheit“ zu informieren. Für die „kurze Weile“ sorgen DJ Simon mit Musik und die Kaktussen aus Würzburg mit der etwas anderen Art der Moderation. Wir laden Sie ganz herzlich ein, vorbeizuschauen, sich zu informieren, miteinander, untereinander, mit den Veranstaltern ins Gespräch zu kommen und sich dabei zu vergnügen.

Datum	<b>Freitag, 07. Oktober 2016</b>
Uhrzeit	<b>16.00 – 19.00 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>Auftaktveranstaltung</b>
Ort	<b>Bezirkskrankenhaus Lohr, Festsaal</b>
Programmpunkte	<b>Institutionen stellen sich vor</b> Musik: <b>DJ Simon</b> die andere Art der Moderation: <b>Kaktussen</b>
Zielgruppen	<b>alle Interessierte</b>
Teilnehmerzahl	<b>max. 180</b>
Anmeldung	<b>nicht erforderlich</b>
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Koordination	Landratsamt Main-Spessart, Staatl. Gesundheitsamt Selbsthilfebüro des Bay. Roten Kreuzes, Main-Spessart
Mehr Infos	<b><a href="http://www.main-spessart.de">www.main-spessart.de</a></b>



## **NETBUG – Netzwerk Beruf und Gesundheit Fragebogenaktion**

Sie sind oder waren schon einmal in einer schweren Krise und auf der Suche nach passenden Angeboten, die sich mit dem Thema Arbeit beschäftigen? Hätten Sie Sie sich dabei mehr Unterstützung gewünscht? Wir, die NETBUG möchten, dass Sie in unserem Unterstützungssystem leichter ankommen und bleiben. Bitte nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um uns eine Rückmeldung über ihre bisherige Nutzung unserer Angebote im Landkreis Main-Spessart zu geben, damit Sie das bestehende Netzwerk zukünftig besser erreichen und auffangen kann.

Den Fragebogen finden Sie auf folgender Homepage:  
[www.bezirkskrankenhaus-lohr.de/koordinationsstelle/index.html](http://www.bezirkskrankenhaus-lohr.de/koordinationsstelle/index.html).

Möchten Sie den Fragebogen online verschicken, dann bitte an:  
[Tina.Gast@bezirkskrankenhaus-lohr.de](mailto:Tina.Gast@bezirkskrankenhaus-lohr.de).

Herzlichen Dank für Ihr Mitwirken.

Datum	<b>Wochen der seelischen Gesundheit</b>
Veranstaltung	<b>Fragebogenaktion</b>
Ort	<b>Landkreis Main-Spessart</b>
Zielgruppe	<b>Menschen im arbeitsfähigen Alter</b>
Veranstalter	NETBUG – Netzwerk Beruf und Gesundheit
Mehr Infos	<a href="http://www.ifd-wuerzburg.de">www.ifd-wuerzburg.de</a> <a href="http://www.haus-st-michael.de">www.haus-st-michael.de</a> <a href="http://www.leinreiter.de">www.leinreiter.de</a> <a href="http://www.bezirkskrankenhaus-lohr.de">www.bezirkskrankenhaus-lohr.de</a>

## „Verstecken nützt nix – Reden hilft“

Straßenaktionen von Selbsthilfegruppen und dem BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart

Mit dabei sind: Anonyme Alkoholiker (AA), Angehörige AA, Depressions-Selbsthilfegruppen, Tinnitus, Soziale Phobie, Kreuzbund – Suchtselbsthilfe.

Datum	<b>Samstag- bzw. Donnerstagvormittag im Oktober 2016</b>
Uhrzeit	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>Straßenaktion „Verstecken nützt nix – Reden hilft“</b>
Ort	<b>Lohr am Main, Fußgängerzone (Sa.) Arnstein, Am Schweinemarkt (Do.)</b>
Zielgruppe	<b>Alle, die neugierig sind</b>
Veranstalter	BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart, Anonyme Alkoholiker, Angehörige AA, Depressions-Selbsthilfegruppen, Tinnitus, Soziale Phobie, Kreuzbund
Mehr Infos	<b><a href="http://www.selbsthilfe-msp.de">www.selbsthilfe-msp.de</a></b>





## „Innenansichten“ – Bilderausstellung

Teilnehmende der Kunsttherapie am Bezirkskrankenhaus  
Lohr a. Main stellen ihre Bilder aus

Kunsttherapie bietet Möglichkeiten, inneren Bildern eine Gestalt zu geben. In der Kunsttherapie ist das Ziel nicht das Produzieren von Kunst, sondern über kreatives Arbeiten Ressourcen zu entdecken, sowohl Farben als auch Materialien zu erleben und Emotionen zu wecken.

PatientInnen werden zu einem Lernprozess eingeladen, Wahrgenommenes zu ordnen, zu strukturieren und diesem eine Form/Gestalt zu geben. Außerdem bekommt die Wirkung von Farbgestaltung eine besondere Bedeutung.

PatientInnen erleben, dass sie sich unabhängig von Vorerfahrungen oder „Talent“ auf ihre ganz persönliche Art und Weise ausdrücken können. Dabei verlieren objektive ästhetische Kriterien ihre Bedeutung, die persönliche Sichtweise steht im Vordergrund. Die jeweilige Perspektive kann jederzeit verändert werden. Ihre Bilder können im Prozess der Gestaltung immer wieder neu „erfunden“ werden.

Datum	<b>10.10. – 02.11.2016</b>
Veranstaltung	<b>„Innenansichten“ – Bilderausstellung</b>
Ort	<b>Sparkasse Mainfranken, Filiale Lohr,</b> Marktplatz 2, 97816 Lohr
Öffnungszeiten	Mo. – Mi. 8:30–12:30 u. 14:00–16:30, Do. 8:30–12:30 u. 14:00–17:30, Fr. 8:30–12:30 u. 14:00–16:30
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Veranstalter	Bezirkskrankenhaus Lohr a. Main
Mehr Infos	<b><a href="http://www.bezirkskrankenhaus-lohr.de">www.bezirkskrankenhaus-lohr.de</a></b>



## Psychiatrische Fragestellungen – offenes Angebot

Das Angebot der „offenen Tür“ soll die Möglichkeit geben, sich über das Angebot einer Kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis unverbindlich zu informieren, Fragen zu stellen, Antworten zu erhalten, Vorurteile abzubauen.

Datum	<b>Montag, 10.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>9.30 – 11.00 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>Psychiatrische Fragestellungen</b>

## Das ADHS Elterntraining KiDIs

Ziel der Elternschulung ist es, die positive Beziehung zum Kind zu stärken. Fähigkeiten/Stärken/Ressourcen der Kinder und die der Eltern sowie der ganzen Familie werden aktiviert. So können Familien mit von ADHS betroffenen Kindern insgesamt besser schwierige Situationen bewältigen.

Datum	<b>Montag, 10.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>13.30 – 15.00 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>Das ADHS Kindertraining KIDIs</b>

*Für beide Veranstaltungen gilt:*

Ort	<b>Praxis Dr. Wucherer, Gruppenraum, Arnsteiner Str. 9, 97753 Karlstadt</b>
Referent	<b>Dr. Katja Wucherer</b>
Teilnehmerzahl	<b>max. 15</b>
Anmeldung	<b>Praxis Dr. Wucherer, Tel. 09353 985610</b>
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Veranstalter	Dr. Katja Wucherer
Mehr Infos	<b><a href="http://www.kjpp-wucherer.de">www.kjpp-wucherer.de</a></b>

## **Prävention und Gesundheitsförderung für Frauen – welche Chancen bieten Müttergenesungskuren?**

Kennen Sie das als Mutter auch? Sie fühlen sich körperlich und seelisch zunehmend erschöpft. Sie reagieren gereizt auf Ihre Umgebung. Verspannungen, Kopfschmerzen oder Magenschmerzen lassen alles noch schwerer werden.

Wann tun Sie etwas für sich?

Im Vortrag über Chancen von Müttergenesungskuren sollen den Zuhörern Perspektiven aufgezeigt werden, wie Mütter wieder in der Kur körperliche und seelische Regeneration erreichen können. Die Referenten informieren dabei auch über den Weg in die Kur, was Mütter in der Vorbereitung und Beantragung beachten müssen.

Datum	<b>Montag, 10.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>19.00 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>Prävention und Gesundheitsförderung für Frauen – welche Chancen bieten Müttergenesungskuren?</b>
Ort	<b>Gruppenraum der Lohrer Tafel, Jahnstr. 15–17, 97816 Lohr</b>
Referenten	<b>Michaela Gerlach, Michael Donath</b>
Zielgruppe	<b>Mütter und Väter</b>
Teilnehmerzahl	<b>bis zu 20 Personen</b>
Anmeldung	<b>Diakonie Lohr, Tel. 09352 6064248</b>
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Veranstalter	Diakonisches Werk Lohr
Mehr Infos	<b><a href="http://www.diakonie-lohr.de">www.diakonie-lohr.de</a></b>



## „Kinder brauchen Grenzen“

„Hilfe, mein Kind tanzt mir auf der Nase herum!“

„Mein Gott – darf ich das meinem Kind verbieten?“

„Mein Kind macht mich machtlos!“

Wir sind als Eltern oft verunsichert wenn wir entscheiden sollen, wo wir unsere Kinder „laufen lassen“ sollen und wo wir Grenzen setzen müssen.

Und wie können Grenzziehungen gut gelingen? Die Auseinandersetzung mit diesem Thema kann uns helfen im Erziehungsalltag Grenzen so zu setzen, dass sie den Bedürfnissen der Kinder gerecht werden, aber auch unseren Bedürfnissen Rechnung tragen.

Datum	<b>Montag, 10.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>19.00 – 20.30 Uhr</b>
Thema	<b>„Kinder brauchen Grenzen“</b>
Ort	<b>Familienstützpunkt Gemünden, Kreuzstraße 3, 97737 Gemünden</b>
Referent	<b>Wolfgang Seidenfaden</b> , Dipl. Heilpäd. / Systemischer Familientherapeut
Zielgruppe	<b>Eltern</b>
Teilnehmerzahl	<b>offen</b>
Anmeldung bei	<b>Frau Metzger, Tel. 09351 805-255 oder -228</b>
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Veranstalter	Familienstützpunkt Gemünden – Bera- tungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder im Landkreis Main-Spessart
Mehr Infos	<b><a href="http://www.erziehungsberatung-msp.de">www.erziehungsberatung-msp.de</a></b>



dr. katja wucherer

praxis für kinder- und jugendpsychiatrie und psychotherapie



## Die Auswirkungen chronischer Erkrankungen (z.B. Depression) der Eltern auf ihre Kinder und Familien

Kinder und Jugendliche sind oft mit der chronischen Erkrankung psychischer oder körperlicher Art von Eltern überfordert. Eine adäquate Kommunikation über die Erkrankung ist notwendig, um emotionale Belastung der Kinder und Jugendlichen zu reduzieren.

Der Vortrag vermittelt konkrete Kommunikationsansätze, Unterstützungsangebote für Familien mit einem chronisch psychisch oder körperlich erkrankten Elternteil.

Im Mittelpunkt steht die Sicht des Kindes / des Jugendlichen in der Familie.

Datum	<b>Dienstag, 11.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>9.30 – 11.00 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>Die Auswirkungen chronischer Erkrankungen (z.B. Depression) der Eltern auf ihre Kinder und Familien</b> (Vortrag + Diskussion)
Ort	<b>Praxis Dr. Wucherer, Gruppenraum, Arnsteiner Str. 9, 97753 Karlstadt</b>
Referent	<b>Dr. Katja Wucherer</b>
Teilnehmerzahl	<b>max. 15</b>
Anmeldung	<b>Praxis Dr. Wucherer, Tel. 09353 985610</b>
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Veranstalter	Dr. Katja Wucherer
Mehr Infos	<b><a href="http://www.kjpp-wucherer.de">www.kjpp-wucherer.de</a></b>

## „Zusammenbrüche“

Ein Film über Depressionen

Depressionen entwickeln sich zur Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts. Immer mehr Menschen machen die Erfahrung, den Anforderungen des Lebens nicht mehr gewachsen zu sein und werden seelisch krank. Dieser Film beschreibt anhand von drei Betroffenen, wie gravierend die Folgen sein können.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zu Austausch und Diskussion.

Datum	<b>Mittwoch, 12.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>19.30 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>„Zusammenbrüche“. Ein Film über Depressionen</b>
Ort	<b>Volkshochschule Marktheidenfeld, Altes Rathaus, Marktplatz 24, Raum 3.1</b>
Referentinnen	<b>Sabine Zeisner, Beate Breuer</b>
Zielgruppe	<b>alle am Thema Interessierte</b>
Teilnehmerzahl	<b>unbegrenzt</b>
Anmeldung	<b>ohne Anmeldung</b>
Veranstalter	Sozialpsychiatrischer Dienst und Tagesstätte Horizont, Erthal Sozialwerk gGmbH in Kooperation mit der VHS Marktheidenfeld
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Weitere Info	<b><a href="http://www.ertal-sozialwerk.de">www.ertal-sozialwerk.de</a>, <a href="http://www.vhs-marktheidenfeld.de">www.vhs-marktheidenfeld.de</a></b>

## **10 Tricks zu Aufbau und Erhalt psychischer Gesundheit**

Jeder Mensch hat eine Reihe belastender und unterstützender Bedingungen in seinem Leben. Wenn bekannt wird wie sich die Einen verringern und die Anderen vermehren lassen, entsteht Gesundheit.

In der breiten Gesellschaft besteht allerdings kaum Wissen darüber, welche Möglichkeiten es gibt, die Schalter in die richtige Richtung zu legen.

Vieles ist verblüffend einfach.

Datum	<b>Mittwoch, 12.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>20.00 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>10 Tricks zu Aufbau und Erhalt psychischer Gesundheit</b>
Ort	<b>Praxis Ergotherapie Künzel</b> Friedenstr. 21, 97737 Gemünden
Referent	<b>Oliver Künzel</b>
Zielgruppe	<b>Alle</b>
Teilnehmerzahl	<b>max. 15</b>
Anmeldung	<b>unter Tel. 0 93 51 - 60 98 60</b>
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Veranstalter	Praxis Ergotherapie Oliver Künzel
Mehr Infos	Tel. 09351 609860, <a href="http://www.ergo-kuenzel.de">www.ergo-kuenzel.de</a>

## „Vielfalt der beruflichen Teilhabe“ – Tag der offenen Tür

„Wege sind dazu da, dass man sie geht.“ (Franz Kafka)

Als Kompetenzzentrum für alle Formen der Teilhabe am Arbeitsleben möchten wir Ihnen durch eine Werkstattführung unser vielfältiges Angebot an Arbeitsmöglichkeiten in unterschiedlichsten Tätigkeitsfeldern darstellen. Anschließend steht das Werkstattteam für Fragen und Beratung zur Verfügung.

Machen Sie sich selbst ein Bild und besuchen Sie uns – lernen sie uns kennen!

Datum	<b>Donnerstag, 13.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>14.00 – 16.00 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>„Vielfalt der beruflichen Teilhabe“ – Tag der offenen Tür</b>
Ort	<b>Am Sportzentrum 10, 97828 Marktheidenfeld</b>
Referenten	<b>Reiner Albert Anette Hock, Dorothee Lengsfeld, Madeleine Leube</b>
Zielgruppe	<b>Menschen mit voller Erwerbsminderung, die Arbeits- und Erwerbstätigkeit wiedererlangen möchten u. einen Weg in die berufliche Teilhabe suchen</b>
Teilnehmerzahl	<b>unbegrenzt</b>
Anmeldung	<b>ohne</b> – Bei Fragen vorab wenden Sie sich bitte an Frau Lengsfeld unter dorothee. lengsfeld@mfw-gmbh.com oder die WfbM Marktheidenfeld unter Tel. 09391 98623-0
Veranstalter	Mainfränkische Werkstätten GmbH
Weitere Info	<b><a href="http://www.mfw-gmbh.com">www.mfw-gmbh.com</a></b>



## **Drums Alive – Trommeln für die Seele**

Ganzheitliche, sportliche Aktivität.

Durch das Trommeln werden Körper und Geist angeregt und trainiert, Aggressionen und Stress können abgebaut werden und das seelische Wohlbefinden wird gesteigert.

Die Veranstaltung setzt sich zusammen aus einem kurzen theoretischen Teil bei dem diese Sportart erklärt und beschrieben wird und aus einem aktiven Teil, bei dem wir eine kleine Choreographie einstudieren und üben werden.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung (Sportkleidung), Turnschuhe und etwas zu trinken.

**Vor der Veranstaltung wird bei Interesse eine Führung angeboten (17.00 – 18.00 Uhr).**

**Bitte melden Sie sich dazu an.**

Datum	<b>Donnerstag, 13.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>18.00 – 20.00 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>Drums Alive – Trommeln für die Seele</b>
Ort	<b>Haus St. Michael, Neustadt/Main, Neubau, großer Saal</b>
Referent	<b>Fr. Benkart-Weyer</b>
Zielgruppe	<b>Interessierte</b>
Teilnehmerzahl	<b>max. 12</b>
Anmeldung	<b>Verwaltung, Tel. 0 93 93 97 00-0</b>
Veranstalter	Erthal Sozialwerk gGmbH, Haus St. Michael
Mehr Infos	<b><a href="http://www.haus-st-michael.de">www.haus-st-michael.de</a></b>



## Wenn „ich will“ und „nein“ den Alltag bestimmen

Das sog. Trotzalter, Autonomiephase ist für viele Familien eine große Herausforderung und bringt nicht selten Eltern an den Rand ihrer Kräfte.

Was bisher gut lief, wird durch die Entdeckung des eigenen Ichs, des eigenen Willens sowie der Erkenntnis „meine Eltern wollen nicht so, wie ich will“ für Eltern und Kind zuweilen zur Zerreißprobe. Und doch ist dies ein ganz wichtiger Entwicklungsmeilenstein für Ihr Kind. An diesem Elternnachmittag wird es einerseits Impulse geben, wie Sie diese Phase besser verstehen und entsprechend etwas gelassener mit Ihren Kindern umgehen können. Andererseits wird es darum gehen, wie Sie im Alltag diesem Verhalten praktisch, z. T. auch vorbeugend, begegnen können.

Datum	<b>Montag, 17.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>14.00 – 15.30 Uhr</b>
Veranstaltung	Vortrag: <b>Wenn „ich will“ und „nein“ den Alltag bestimmen</b>
Ort	<b>Langgasse 12, 97753 Karlstadt</b>
Referentin	<b>Tanja Stockert, Dipl. Sozialpädagogin</b>
Zielgruppe	<b>Eltern von Kindern im Alter von 0–3</b>
Teilnehmerzahl	<b>8</b>
Anmeldung bei	<b>Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder, 09353 7931580 – spätestens bis 13.10.2016</b>
Eintritt	<b>frei</b>
Veranstalter	Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder im Landkreis Main-Spessart
Mehr Infos	<b><a href="http://www.erziehungsberatung-msp.de">www.erziehungsberatung-msp.de</a></b>



**Bezirk  
Unterfranken**

Krankenhaus für Psychiatrie,  
Psychotherapie und  
Psychosomatische Medizin  
Lohr a. Main



**ifd**

integrations  
fach  
dienst

## **Seelische Erkrankung in der Arbeitswelt – eine besondere Hürde!**

Arbeitgeber sind vor eine besondere Herausforderung gestellt, wenn sie Mitarbeiter mit einer seelischen Erkrankung beschäftigen. Welche Hürden dabei auf Seiten des Arbeitnehmers und der Arbeitgeber bestehen, soll hier in einem gemeinsamen Austausch näher beleuchtet werden. Ziel soll es sein, ein besseres Verständnis zu erlangen und Unterstützungsmöglichkeiten kennen zu lernen.

Datum	<b>Dienstag, 18.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>18.00 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>Seelische Erkrankung in der Arbeitswelt – eine besondere Hürde!</b>
Ort	<b>BKH Lohr, Haus 21 / OG I</b>
Zielgruppe	<b>Arbeitgeber</b>
Teilnehmerzahl	<b>offen</b>
Veranstalter	Koordinationsstelle für Arbeitsdiagnostik und berufliche Reintegration (BKH Lohr), Sozialpädagogische Abteilung (BKH Lohr), Integrationsfachdienst Würzburg
Mehr Infos	<b><a href="http://www.ifd-wuerzburg.de">www.ifd-wuerzburg.de</a></b> <b><a href="http://www.bezirkskrankenhaus-lohr.de">www.bezirkskrankenhaus-lohr.de</a></b>

## Und wenn Mama krank wird ... kommt die Familienpflegerin

- bei akuten Erkrankungen
- bei Krankenhausaufenthalt / Kur oder REHA- Aufenthalt
- bei einer ambulanten Operation
- bei Risikoschwangerschaft und nach einer Entbindung
- bei psychischen Erkrankungen

Die Familienpflegerin hilft den Familienalltag aufrecht zu erhalten:

- versorgt und betreut die Kinder
- hilft bei den Hausaufgaben
- Sie unterstützt und vertritt die Mutter bei allen Aufgaben der Haushaltsführung (Kochen, Waschen, Sauber machen)

Datum	<b>Mittwoch, 19.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>19.00 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>„Und wenn Mama krank wird...“</b>
Ort	<b>Jahnstr. 15, 97816 Lohr</b>
Referentin	<b>Helga Wild-Krämer</b>
Zielgruppe	<b>Familien mit Kindern</b>
Anmeldung	<b>Helga Wild-Krämer, Tel. 09358 409</b>
Veranstalter	Diakonie Lohr
Mehr Infos	<b><a href="http://www.familienpflege-bayern.de">www.familienpflege-bayern.de</a></b>

## „Der Arbeitsplatz als Chance und Falle“

Die Einen steigen auf, die Anderen werden krank am Arbeitsplatz. Die Einen kommen abends zufrieden nach Hause, die Anderen stehen unter Spannung. Welche psychischen und damit auch kommunikativen Anforderungen ein Arbeitsplatz erfordert, und wie Arbeitnehmer und Arbeitgeber damit umgehen, hat wesentlichen Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit beider Seiten und somit auf persönlichen und unternehmerischen Erfolg. Diese Gratwanderung auszuloten, darum wird es in diesem Vortrag mit Live-Demonstration gehen.

Datum	<b>Mittwoch, 19.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>20.00 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>Der Arbeitsplatz als Chance und Falle</b>
Ort	<b>Praxis Ergotherapie Künzel Friedenstr. 21, 97737 Gemünden</b>
Referent	<b>Oliver Künzel</b>
Teilnehmerzahl	<b>max. 15</b>
Anmeldung	Oliver Künzel, Tel. 0 93 51 - 60 98 60
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Veranstalter	Praxis Ergotherapie Oliver Künzel
Mehr Infos	<b><a href="http://www.ergo-kuenzel.de">www.ergo-kuenzel.de</a></b>

## “Dem Glück auf die Sprünge helfen – Lebenslernwerkstatt Selbsthilfe“

Am Beispiel der Sucht-Selbsthilfe nehmen wir Einblick in das Selbsthilfewesen und den Gruppenalltag.

Das Prinzip der Sucht-Selbsthilfe basiert auf dem offenen Gespräch und der Begegnung. Die Gruppen und ehrenamtlichen Helfer/-innen motivieren durch die eigene Abstinenz, Wege in ein suchtmittelfreies Leben zu finden. Außerdem informieren sie über Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten – partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Ärzten, Psychologen und Sozialarbeitern in Fachkliniken und Beratungsstellen ist dabei selbstverständlich. Ziel ist die Gesundheitsförderung und Wiedereingliederung der Suchtkranken in Familie, Beruf und Gesellschaft.

Datum	<b>Mittwoch, 19.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>19.00 – 21.30 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>“Dem Glück auf die Sprünge helfen – Lebenslernwerkstatt Selbsthilfe“</b>
Ort	<b>Mehrgenerationenhaus, Untere Dorfstr. 20, 97450 Arnstein-Binsfeld</b>
Referenten	<b>Manfred Marold</b> , Geschäftsführer Kreuzbund, <b>Ina Schürmann</b> , Gesundheits-/Präventionsberaterin
Zielgruppe	<b>Interessierte Bürger/innen, Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialbereich</b> (z. B. Ärzte, Apotheken, Therapiepraxen)
Anmeldung	<b>Mehrgenerationenhaus Arnstein-Binsfeld, Tel.: 09360 / 993454, E-Mail: <a href="mailto:mgh@binsfeld-ufr.de">mgh@binsfeld-ufr.de</a></b>
Eintritt	<b>€ 3,-</b>

## **Filme von und für Betroffene und Angehörige**

Vorführung zweier Filme von und für Betroffene und Angehörige.

*Film 1:* 15.00 Uhr: „Über dem Limit“.

Einblicke in Lebenswelten von Menschen mit Burnout-Syndrom.

*Film 2:* 16.30 Uhr: „Mit-Leid“.

Ein Film über Angehörige psychisch kranker Menschen.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zu Austausch und Diskussion.

Die Filmvorführungen finden im Pfarrsaal der Gemeinde Peter und Paul statt, Obertorstr. 1

Datum	<b>Donnerstag, 20.10. 2016</b>
Uhrzeit	<b>15.00 und 16.30 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>Filme von und für Betroffene und Angehörige</b>
Ort	<b>Pfarrsaal Peter und Paul, Gemünden</b>
Referenten	<b>Barbara Nägler, Michael Gross</b>
Zielgruppe	<b>Alle Interessierten</b>
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Veranstalter	Sozialpsychiatrischer Dienst Gemünden
Mehr Infos	<b><a href="http://www.ertal-sozialwerk.de">www.ertal-sozialwerk.de</a></b>

## „Resilienz auf der Spur“

Die „Widerstandsfähigkeit der Seele“, auch Resilienz genannt, kann zu jeder Zeit erlernt, erhalten und gestärkt werden. Persönliche Kompetenzen und Ressourcen tragen dabei ebenso zu einer Resilienzförderung bei wie auch ein angemessenes Lebensumfeld.

Die Tagung beschäftigt sich mit verschiedenen Aspekten der Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen in ihrer jeweiligen Lebenswelt (Kindertagesstätte, Grund- und weiterführende Schule).

Datum	<b>Freitag, 21.10.2016</b>
Uhrzeit	<b>13.30 – ca. 17.00 Uhr</b>
Thema	<b>„Resilienz auf der Spur“</b>
Ort	<b>Festsaal des Bezirkskrankenhauses Lohr</b>
Referent	<b>Prof. Fröhlich-Gildhoff,</b> evang. Hochschule Freiburg
Zielgruppe	<b>Multiplikatoren aus Sozial-, Sonder- Pädagogik, Medizin und Politik</b>
Teilnehmerzahl	<b>max. 180</b>
Anmeldung bei	<b>Bärbel Stiehler, Tel. 09352-30504, baerbel.stiehler@ bezirkskrankenhauses-lohr.de</b>
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Veranstalter	Landratsamt Main-Spessart & Bezirkskrankenhauses Lohr
Mehr Infos	<b><a href="http://www.mainspessart.de">www.mainspessart.de</a></b>





## Wie erleben Kinder Krankheit, Sterben und Trauer?

Krankheit, Sterben und Trauer gehören zum Leben und begegnen uns immer wieder. Viele Menschen versuchen diese Themen von Kindern fernzuhalten, um diese zu schützen oder weil sie nicht wissen, wie sie mit den Kindern darüber reden sollen. Es ist wichtig, Kinder in diese Themen mit einzubeziehen, denn die Vorstellungen und Phantasien, die bei ihnen entstehen, sind meist schlimmer als die Wirklichkeit.

Datum	<b>Mittwoch, 09.11.2016</b>
Uhrzeit	<b>19.00 Uhr</b>
Veranstaltung	Vortrag mit anschließendem Austausch: <b>“Wie erleben Kinder Krankheit, Sterben und Trauer?”</b>
Ort	<b>Bahnhofstraße 18, 97828 Marktheidenfeld</b>
Referentinnen	<b>Christiane Kunz, Annette Rosskamp, Jutta Persie</b>
Zielgruppe	<b>Interessierte, Betroffene</b>
Teilnehmerzahl	<b>max. 25 Personen</b>
Anmeldung	<b>Kinderhospiz Sternenzelt, Tel. 09391 9088400</b>
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Veranstalter	Kinderhospiz Sternenzelt Mainfranken e.V.
Mehr Infos	<b><a href="http://www.kinderhospiz-sternenzelt.de">www.kinderhospiz-sternenzelt.de</a>, Tel. 09391 9088400</b>



## Depressionen im Alter

Depressionen gehören neben dementiellen Erkrankungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter. Jedoch fällt es bei Betroffenen nicht immer leicht, auf das Krankheitsbild einer Depression zu schließen. Denn alte Menschen, die zudem häufig gleichzeitig unter vielen verschiedenen, zum Teil chronischen Erkrankungen leiden, reagieren bei einer Depression vermehrt mit körperlichen Beschwerden.

Der Vortrag thematisiert Entstehungs- und Wirkungsweisen von Depressionen im Alter und erläutert neben Diagnosekriterien Möglichkeiten der medizinisch-therapeutischen Behandlung und des Umgangs.

Datum	<b>Freitag, 11.11.2016</b>
Uhrzeit	<b>10.30 – 11.30 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>Depressionen im Alter</b> (Vortrag)
Ort	<b>Lehmgrubenerstraße 18, 97828 Marktheidenfeld</b>
Referent	<b>Dr. Walter Swoboda</b> , Chefarzt für Geriatrie, Klinikum Marktheidenfeld
Zielgruppe	<b>Interessierte Bürgerinnen und Bürger</b>
Anmeldung	<b>Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben, Tel. 09391 9864-0, haus-lehmgruben@rummelsberger.net</b>
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Veranstalter	Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben / Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts! im Rahmen der „Hädefelder Seniorentage“
Mehr Infos	<b><a href="http://www.altenhilfe-rummelsberg.de">www.altenhilfe-rummelsberg.de</a></b>

## Das Hilfenetz für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil

Welche Unterstützung brauchen psychisch belastete Eltern, um ihren Kindern eine positive Entwicklung zu ermöglichen?  
Welche Hilfen benötigen Kinder, die ein erhöhtes Risiko haben, später im Leben eine gleichartige Erkrankung wie ihre Eltern zu bekommen oder andere psychische Probleme zu entwickeln?

Lernen Sie das Hilfenetz aus Schule, Jugendhilfe und Psychiatrie im Landkreis Main-Spessart kennen.

Datum	<b>Mittwoch, 23.11.2016</b>
Uhrzeit	<b>ab 16.00 Uhr</b>
Veranstaltung	<b>Das Hilfenetz für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil</b>
Ort	<b>Aula des Nägelsee-Schulzentrums, Lohr</b>
Referenten	<b>Netzwerkpartner vor Ort</b>
Zielgruppe	<b>Betroffene Familien, Fachpersonal, Interessierte</b>
Teilnehmerzahl	<b>200</b>
Anmeldung	<b>nicht erforderlich</b>
Eintritt	<b>kostenfrei</b>
Veranstalter	Leinreiter e.V. und St. Kilian Schule
Mehr Infos	<b><a href="http://www.leinreiter.de">www.leinreiter.de</a></b> <b><a href="http://www.st-kilian-schule.de">www.st-kilian-schule.de</a></b>



[www.main-spessart.de](http://www.main-spessart.de)

Wir danken für die freundliche Unterstützung:



**Stiftung**

für den Landkreis Main-Spessart

**Gesund. Leben. Bayern.**



Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege