



Aktionswoche

»*Seelische*

Gesundheit«

6. – 15. Oktober 2014

Programm



WOCHE DER
SEELISCHEN GESUNDHEIT

Aktionswoche

»Seelische Gesundheit«

**im Landkreis Heidenheim
vom 6. – 15. Oktober 2014**



Zum fünften Mal findet im Landkreis Heidenheim anlässlich des Welttages für Seelische Gesundheit am 10. Oktober eine Aktionswoche statt.

Schwerpunktthemen sind Schule und Seelische Gesundheit, sowie Resilienz und Salutogenese. Der Begriff Resilienz steht für die Widerstandsfähigkeit der Psyche unter Belastungen, die Salutogenese ist ein Forschungsgebiet, das sich mit allem beschäftigt, was dem Gesundwerden dient.

Alle Veranstaltungen sind für die breite Öffentlichkeit und kosten bis auf eine Ausnahme keinen Eintritt.

Das Organisationsteam bedankt sich herzlich bei

- der AOK Ostwürttemberg,
- der Stadt Heidenheim,
- dem Landkreis Heidenheim,
- dem Haus der Familie Heidenheim,
- dem Katholischen Dekanat Heidenheim,
- dem Förderverein Schritt für Schritt e.V.,
- dem Rehaverein für Soziale Psychiatrie Donau-Alb e.V.,
- der VHS Heidenheim und
- dem Katholischen Gemeindezentrum St. Franziskus in Niederstotzingen

für die großzügige Unterstützung.



ERDEN ÜSTÜ REKREASYON

Diakonie-Café

Mo., 6.10.2014, 14 - 18 Uhr

Wirtshaus Amadeus, Hintere Gasse, Heidenheim

Frank Rosenkranz interviewt Dr. Martin Zinkler über die Themen dieser Aktionswoche: Schule und Seelische Gesundheit, Resilienz und Salutogenese

Kaffee und Kuchen gibt's für 1,50 Euro

und danach ein warmes Abendessen zwischen 3 und 4 Euro.

Veranstalter: Diakonisches Werk Heidenheim;
Darko Puskic, Wirtshaus Amadeus

Eintritt: frei

Frau Walter Jens (Dokumentarfilm)

Mo., 06.10.2014, 16 Uhr

Elmar-Doch-Haus, Hauptstr. 34, Heidenheim

Der Film über Inge und Walter Jens erzählt eine Partnerschaft zweier Wissenschaftler, die familiäres und gesellschaftliches Leben in außerordentlicher Weise in Einklang bringen. Die Demenz-erkrankung von Walter Jens wird zur letzten großen Herausforderung einer lebenslangen Beziehung.

Walter Jens (geb. 1923), erster Rhetorik-Professor Deutschlands, Mitglied der Gruppe 47 und über Jahre engagierter Präsident der Akademie der Künste in Berlin, gehört über Jahrzehnte zu den einflussreichsten Intellektuellen in der geistigen Auseinandersetzung der BRD.

Inge Jens (geb. 1927) beginnt mit der Herausgabe der Thomas-Mann-Tagebücher eine bedeutende editorische Lebensleistung, die im äußerst erfolgreichen Spätwerk des Ehepaars „Frau Thomas Mann“ mündet.

Dokumentarfilm; Deutschland 2009, 87 Min.

Regie: Thomas Grimm; Kamera: Peter Badel

Veranstalter: VHS Heidenheim

Eintritt: frei



Hauptveranstaltung im Konzerthaus Heidenheim

„Schule und Seelische Gesundheit“

Di., 7.10.2014, 19 Uhr

Alfred-Bentz-Str. 6, Heidenheim

**unter der Schirmherrschaft von Kultusminister Andreas Stoch,
Oberbürgermeister Bernhard Ilg und Frau Gabriele Rogowski**

Grußworte: Oberbürgermeister Bernhard Ilg,
Frau Gabriele Rogowski

Referenten: Dr. med. Paul Plener,
Universität Ulm,
Kultusminister Andreas Stoch



Interviewrunde mit

Dr. Paul Plener,
Martha Freybote, Schulleiterin,
Kerstin Keppler,
Schulpräventionsprogramm »Irre Gut«,
Andreas Stoch, Kultusminister
und Jörg Glückschalt, Schulleiter

Selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität alarmieren Mitschüler, Lehrer und Eltern. Handelt es sich um vorübergehende Krisen beim Bewältigen des Schulalltags oder um Hinweise auf ernste psychische Probleme? Dr. Paul Plener von der Klinik für Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie und Psychotherapie der Universität Ulm berichtet über aktuelle Forschungsergebnisse und klinische Erfahrungen. Anschließend an den Vortrag diskutieren wir über die Situation in den Heidenheimer Schulen und informieren Sie über das neue Schulpräventionsprojekt für psychische Gesundheit in unseren Schulen: »Irre Gut«.

Moderation: Kurt Wehrmeister, Pfarrer i.R.

Veranstalter: Klinikum Heidenheim,
Schritt für Schritt e.V.

Musik: Jugendblasorchester der Musikschule Heidenheim,
Leitung: Jürgen Degeler

Performance: TheaterAG der Eugen-Gaus-Realschule,
Leitung: Brigitte Krug-Oberlader & Dorothea Strauß

Eintritt: frei

Salutogenese in der Bewegung

Mi., 8.10.2014, 18 - 20 Uhr

Konferenz- und Gymnastikraum der Psychiatrie,
Klinikum, Schloßhastr. 100, Heidenheim

Impulsreferat - Praktische Übungen - Gespräch

Welche Bewegungen fördern und welche hemmen Entwicklung?

Welche Bewegungen machen gesund?

Referenten: Silvia Tampe (Lehrerin, Bewegungstherapeutin,
Bothmergymnastin)
Erich Schneeweiß (Lehrer, Heilpraktiker für Psycho-
therapie)

Veranstalter: Freie Waldorfschule
Heidenheim

Eintritt: frei



Seelische Gesundheit in der Schule
Do., 9.10.2014, 19.30 Uhr
Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus,
Niederstotzingen

Andrea Krumhard vom Klinikum Heidenheim stellt das neue Schulpräventionsprojekt vor: „Irre Gut – Seelisch fit durchs Leben“. Das Projekt soll Mut machen, den Blick für das eigene Leben zu schärfen, Ängste und Vorbehalte wahrzunehmen, zu überprüfen und besser verstehen zu lernen.

Für Schüler, Eltern und Lehrer, die sich für psychische Probleme interessieren.

Veranstalter: Katholische Kirchengemeinde St. Petrus und Paulus
Niederstotzingen,
Klinikum Heidenheim

Eintritt: frei


klinikumheidenheim



**Welttag der Seelischen Gesundheit:
„Living with schizophrenia“
Fr., 10.10.2014, 14.00 Uhr
Vortrag von Sibylle Prins: „Was trägt?“
Gemeindepsychiatrisches Zentrum,
Räume der Tagesstätte, Bergstr. 4, Heidenheim**

Erfahrungsbericht zur Thematik Resilienz bei psychiatrischen Erkrankungen
Anschließend Austausch der eigenen Erfahrungen und Diskussion

– Kurze Pause –

Sibylle Prins liest aus ihrem Buch: „Tagtraumzeit, Nachdenkzeit, Lächelzeit“

16.30 Uhr

**Schreibwerkstatt für Psychiatrieerfahrene:
„Was trägt bei mir?“
Tageszentrum des Sozialpsychiatrischen
Wohnverbundes, Wilhelmstr. 46, Heidenheim**

Sibylle Prins bietet in diesem Workshop Übungen zum Umgang mit den eigenen Psychiatrie- und Lebenserfahrungen an

ab 18.15 Uhr

**Ausklang
Psychiatrieerfahrung im Film: „Das weiße Rauschen“
Erfahrungsaustausch, gemütliches Beisammensein,
„Schwoof“**

Sibylle Prins hat Psychiatrieerfahrungen seit 1986 gemacht. Seit 1991 ist sie aktiv in der Selbsthilfe Psychiatrieerfahrener tätig. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher und Referentin in der Selbsthilfe.

Zitate aus der Presse:

„Scharfzünftig, brillant, humorvoll glossiert Prins die Psychiatrie und die Menschen, die ihr darin begegnen. Im Schreiben findet sie ihre Sprache und formuliert ihren Widerstand gegen jede Bevormundung.“ Irene Stratenwerth in: Brigitte

„Die literarisch-poetische Begabung von Sibylle Prins im Verein mit lebenskluger Nachdenklichkeit in den mehr reflexiven Texten bewirken etwas, was selten geworden ist: Leselust. Wie soll man das besprechen, das muss man einfach lesen.“ Renate Schernus in: Psychosoziale Umschau

Veranstalter: Rehaveroin für Soziale Psychiatrie Alb-Donau e.V.

Eintritt: frei



Das Geheimnis der Stehauf-Menschen
Krisen meistern mit Resilienz
Sa., 11.10.2014, 9 - 12 Uhr
Meeboldhaus, Raum 1, Grabenstr. 15, Heidenheim

Referentin: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin
Wenn Menschen an Hindernissen wachsen, Krisen überwinden und dabei neue Strategien für den Umgang mit Herausforderungen lernen, wenn sie immer gelassener bleiben, dann verfügen sie über Resilienz. Resilienz ist die Fähigkeit, mit den wechselvollen Herausforderungen des Alltags beweglich und kreativ umzugehen wie ein Künstler mit seinen bunten Bällen und dabei das Leben zu genießen. Resilienz ist das Vertrauen in die Fähigkeit, sein eigenes Leben steuern zu können. Resilienz ist lernbar und kann gezielt gestärkt werden. Sie erfahren, welche Grundhaltungen und Fähigkeiten die Resilienz erhöhen, wie Krisen aus der Ungleichheit von Erwartung und Wirklichkeit entstehen und wie Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz zu mehr Gelassenheit führen. In kleinen Übungen wird Gelegenheit gegeben, das praktisch umzusetzen.

Kursgebühr: 24 Euro

Anmeldeschluss: Mo., 6.10.2014

Anmeldung beim Veranstalter:

Volkshochschule Heidenheim
Hauptstraße 34, 89522 Heidenheim
Tel: 07321 327-4400
www.vhs-heidenheim.de



**Wenn Essen zum Problem wird ...
Informationen und Hilfestellungen für Betroffene und
Angehörige
Di., 14.10.2014, 19 Uhr
Paulusgemeindehaus, Bahnhofstr. 33, Heidenheim**

Referentin: Claudia Eichholz,
Dipl. Psychologin und Therapeutin
im Netzwerk Essstörungen
Ostalbkreis (neo)



Insbesondere bei jungen Menschen sind
Essstörungen, z. B. Magersucht, Bulimie, ...
mittlerweile ein häufiges Krankheitsbild.

Bei Betroffenen dient das Essen nicht nur der Nahrungsaufnahme,
sondern auch der Verarbeitung von Langeweile, Frust und Ärger.
Auslösefaktoren können u.a. Druck unter Gleichaltrigen in Schule
und Beruf sein, ebenso wie Selbstzweifel und Spannungen in der
Familie.

Menschen mit Essstörungen brauchen kompetente Hilfe, um
gesunde Alternativen zur Verarbeitung dieser inneren Konflikte zu
finden.

Veranstalter: Familienbildungsstätte
Haus der Familie Heidenheim e.V.,
AOK Ostwürttemberg

Eintritt: frei

Das Netzwerk Essstörungen im Ostalbkreis (neo) und die AOK
Ostwürttemberg unterstützen das Theaterstück „Püppchen“. Das
Zwei-Personen-Stück klärt spielerisch über Essstörungen auf und
sensibilisiert Schüler ab der 5. Klasse. Schulen können das Stück an
ihre Schulen holen. Infos unter: www.pueppchen.info



**Malen – das Spiel mit Farben
Workshop und Ausstellung
Mi., 15.10.2014, 20 Uhr
im Raum für Spiel und Kreativität,
Söldnerstr. 2, Auernheim**

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, kreatives Tun als Ressource für sich zu entdecken. Verschiedene Anregungen werden helfen, den Einstieg gelingen zu lassen und Freude am Malen wird sich entwickeln. Es braucht keinerlei Voraussetzungen für dieses »Schnuppern«.

Regina Werner (Kunsttherapeutin) wird den Abend gestalten.

Veranstalter: Raum für Spiel und Kreativität

Eintritt: frei

Anmeldung erwünscht

unter 07326 919591 / werwing@gmx.de



**Einladung zur Ausstellung » Künstlerglück «
mit Werken aus der Kunsttherapie
des Samariterstifts Neresheim
Eröffnung am Sa., 11.10.2014 um 15 Uhr**

mit den Künstlern, der Kunsttherapeutin Regina Werner und
Musik von der Kleinen Konditorei.

Öffnungszeiten Sa., / So., 11. / 12.10.2014 von 14 - 18 Uhr
mit Kaffee und Kuchen
im Raum für Spiel und Kreativität, Auernheim



Herausgeber

Klinikum Heidenheim
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Chefarzt Dr. Martin Zinkler

Schloßhaustraße 100
89522 Heidenheim
Telefon 07321 33-24 52 (Sekretariat)

Redaktion: Dr. Martin Zinkler
Gestaltung: Heidi Unseld, Druckerei Stampf, Gerstetten
Bilder: Stadt Heidenheim
Druck: Druckerei Stampf, Gerstetten