

AKTIONSWOCHE ZUM WELTTAG FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Im Landkreis Schwäbisch Hall vom 9. bis 17. Oktober 2023



STIFTUNG
ZEIT FÜR MENSCHEN

MONTAG, 9. OKTOBER

Vortrag: Was mir Angst macht –
Besuch bei den Monstern

DIENSTAG, 10. OKTOBER

Vortrag: Ängste: Zwischen Panik
und Achtsamkeit

SAMSTAG, 14. OKTOBER

Workshop: Mut|CH – Resilient
(Stark) im Alltag

MONTAG, 16. OKTOBER

Vortrag: Zusammen der Angst das
Gewicht nehmen – Angststörungen
im Kindes- und Jugendalter

DIENSTAG, 17. OKTOBER

Vortrag: Die Angst, mein Wegweiser

EINTRITT
FREI

WELTTAG FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Der Welttag für seelische Gesundheit wurde erstmals 1992 auf Initiative der World Federation for Mental Health, einer globalen Organisation für seelische Gesundheit mit Mitgliedern und Kontakten in vielen Ländern, gefeiert. Jedes Jahr im Oktober gibt es weltweit ein Programm zur Sensibilisierung für psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen auf die Menschen.

Zusammen mit den Kooperationspartnern wollen wir auf diesen Welttag aufmerksam machen, der in diesem Jahr unter dem Motto steht „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“.

**MONTAG, 9. OKTOBER
19.30 BIS 21 UHR**

**Vortrag: Was mir Angst macht –
Besuch bei den Monstern**

Haus der Bildung
Salinenstraße 6-10
Schwäbisch Hall

Einerseits ist Angst ein normales menschliches Gefühl, das uns vor Gefahren warnt. Andererseits ist Angst in ihrer übersteigerten Form eine häufige psychische Störung.

Im Vortrag beschreibt Diplom-Psychologe Eberhard Müller unangemessene Ängste und ordnet diagnostische Kriterien zu. Wege zum Verstehen und Umgang mit den eigenen Ängsten werden dargestellt und aus psychotherapeutischer Sicht diskutiert.

Anmeldung unter Tel. 0791 9 70 66 10
oder per Mail: info@vhs-sha.de.

DIENSTAG, 10. OKTOBER 19 BIS 20.30 UHR

Informations- und Erfahrungsabend für Männer

Ängste: Zwischen Panik und Achtsamkeit

Gemeindezentrum St. Markus
Hagenbacher Ring 209
Schwäbisch Hall

Über einen produktiven Umgang mit Ängsten spricht Leonhard Fromm, Gestalttherapeut, Männer-Coach und Diplom-Theologe. Insbesondere Männer scheuen sich oft davor, ihre Angst zu zeigen. Die Teilnehmer lernen anhand praktischer Übungen, sich für die Angst und ihre vielen Facetten von Panik bis Achtsamkeit zu sensibilisieren.

Anmeldung unter www.keb-sha.de, Tel. 0791 9466845 oder per Mail keb.schwaebisch-hall@drs.de.

SAMSTAG, 14. OKTOBER 9 BIS 12 UHR

Workshop: MutlCH – Resilient (Stark) im Alltag

Haus der Bildung
Salinenstraße 6-10
Schwäbisch Hall

Schon der normale Alltag kann ziemlich herausfordernd sein. Eine endlose To-do-Liste, das Gefühl, den Aufgaben nicht gewachsen zu sein, und Ärger in Beruf und Familie.

Im Workshop mit Entspannungspädagogin Jennifer Tanasic machen wir uns auf die Suche nach unseren eigenen Stärken, mit denen wir uns mutig den Stolpersteinen des Alltags stellen können. Ziel ist unter anderem die Stärkung der Resilienz – unseres psychischen Immunsystems.

Anmeldung unter Tel. 0791 9 70 66 10
oder per Mail info@vhs-sha.de.

MONTAG, 16. OKTOBER 19.30 BIS 21.30 UHR

**Vortrag: Zusammen der Angst das Gewicht nehmen –
Umgang mit Angststörungen im Kindes- und Jugendalter**

Brenzhaus
Mauerstraße 5
Schwäbisch Hall

Angststörungen gehören bei Kindern zu den häufigen psychischen Erkrankungen. Der Beginn ist oft früh und schleichend, weiß Kinder- und Jugendpsychiaterin und -psychotherapeutin Dr. med. Marianne Klein. Die Ängste können das betroffene Kind jedoch so lähmen, dass es zu einem totalen Rückzug kommt.

Im Vortrag zeigt die Ärztliche Direktorin des Klinikums Schloss Winnenden Wege auf, wie frühzeitiges Erkennen und positive Erfahrungen im Alltag hilfreich sein können.

Vortrag ohne Anmeldung

DIENSTAG, 17. OKTOBER 19 BIS 20 UHR

Vortrag: Die Angst, mein Wegweiser

Haus der Bildung
Salinenstraße 6-10
Schwäbisch Hall

Ob Flugangst, Versagensangst oder Höhenangst - Ängste sind vielschichtig. Doch eines haben alle Ängste gemeinsam: sie fokussieren unsere Aufmerksamkeit. Angst warnt uns vor Gefahrensituationen. Doch hat die Angst zu viel Macht, kann sie uns daran hindern, glücklich zu sein.

Gemeinsam mit Natalie Strecker, geprüfte psychologische Beraterin, werden wir erarbeiten, wofür Angst gut ist und wie man mit Ängsten souverän umgehen kann.

Anmeldung unter Tel. 0791 9706610
oder per Mail info@vhs-sha.de.

In Kooperation mit:

Verein zur Förderung seelischer Gesundheit e.V.


www.zeit-fuer-menschen.de

SAMARITER 
STIFTUNG
SAMARITERSTIFT
OBERSONTHEIM

Sozialpsychiatrie
Region Landkreis
Schwäbisch Hall

 Evangelische
Familienbildung
Schwäbisch Hall

 **IBB-Stelle im**
Landkreis Schwäbisch Hall
Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle

 **KEB**
Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Schwäbisch Hall e.V.


vhs
Schwäbisch Hall

 **Land Frauen**

 **Evangelisches**
Kreisbildungswerk
Schwäbisch Hall