

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

Fast jeden Morgen schäme ich mich. Weil ich wie-

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

**DONNERSTAG, 25.10.2018**  
**20:00 - 21:30 UHR**

ULRICHSAAL - KAUFBEUREN  
GARTENWEG 26

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

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

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

**FREITAG, 26.10.2018**  
**17:00 UHR**

PFARRHEIM ST. MARTIN,  
MEICHELBECKSTR. 5, MARKTOBERDORF

VERANSTALTER:  
KJF ERZIEHUNGS-, JUGEND- &  
FAMILIENBERATUNG OSTALLGÄU

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

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

Veranstaltung zum 40-jährigen Bestehen der Beratungsstelle

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

**SAMSTAG, 27.10.2018**  
**9:00 - 13:30 UHR**

PFARRHEIM ST. MARTIN,  
MEICHELBECKSTR. 5,  
MARKTOBERDORF

VERANSTALTER:  
KJF ERZIEHUNGS-, JUGEND- &  
FAMILIENBERATUNG OSTALLGÄU

„ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE  
FÜR ELTERN“?

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

**11:00 UHR**

FESTSAAL BKH - KAUFBEUREN  
KEMNATER STR. 16

VERANSTALTER:  
WOHNEN UND FÖRDERN

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

**12:00 - 13:30 UHR**

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

VERANSTALTER:  
BAYER. ROTES KREUZ OSTALLGÄU  
- bei hoher Nachfrage wird ein zweiter Workshop  
mit Führung von 15:00 - 16:30 Uhr angeboten-

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

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

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

Veranstaltung zum 40-jährigen Bestehen der Beratungsstelle

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

WAS BEDEUTET FREIWILLIGENARBEIT  
IM PFLEGEHEIM FÜR SEELISCHE GE-  
SUNDHEIT ?

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

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

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

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

**SONNTAG, 28.10.2018**  
**8:30 UHR**

THOMASKIRCHE  
IM BKH - KAUFBEUREN

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

ÖKUMENISCHER ABSCHLUSSGOTTES-  
DIENST

LEITUNG:  
PFARRER MICHAEL SCHRODE UND  
PFARRER JOHANNES STEINER

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

ALLE MITWIRKENDEN BEDANKEN SICH BEI DEN KOOPERATIONSPARTNERN

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

UNTERSTÜTZT DURCH:

STADT KAUFBEUREN  
AOK - DIE GESUNDHEITSKASSE



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

ORGANISATION

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

Tel: 0 83 41 - 72 - 51 50

Fax: 0 83 41 - 72 - 87 28

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

www.gpv-kaufbeuren-ostallgaeu.de



ALLE ANgebote sind kostenlos, deshalb freuen wir uns über Spenden!



TAGE DER

**18.-28.10.2018**

SEELISCHEN GESUNDHEIT



PROGRAMM

**DONNERSTAG, 18.10.2018**

**19:00 UHR**

HAUS ST. MARTIN - KAUFBEUREN  
SPITALTOR 4

VERANSTALTER:  
GPV KAUFBEUREN/ OSTALLGÄU



**ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG**

Grußworte des Bezirkstagspräsidenten Hr. Jürgen Reichert und Oberbürgermeisters Stefan Bosse

**Impulsvortrag: „Was hält seelisch gesund?“**

Referent: PD Dr. Albert Putzhammer  
Ärztlicher Direktor BKH Kaufbeuren

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

**18.10. - 18.11.2018**

VOLKSHOCHSCHULE  
SPITALTOR 5 - KAUFBEUREN, FOYER  
ÖFFNUNGSZEITEN:

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

VERANSTALTER:  
BAYERISCHES ROTES KREUZ OSTALLGÄU



**AUSSTELLUNG „LEBENSTRÄUME“**

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

**FREITAG, 19.10.2018 +  
SAMSTAG 20.10.2018**

**10:00 - 17:00 UHR**

TAGESSTÄTTE FÜR PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT  
KAUFBEUREN, BISMARCKSTR. 20

VERANSTALTER:  
DIAKONISCHES WERK AUGSBURG E.V.



**EINE EINRICHTUNG HAUTNAH ERLEBEN**

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

**FREITAG, 19.10.2018**

**18:00 UHR**

KATH.-EV. SOZIALSTATION  
KAUFBEUREN, ESPACHSTR. 16

VERANSTALTER:  
BEHINDERTENBEIRAT



**VORTRAG: „ESSSTÖRUNGEN“**

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

Betroffene und Angehörige.

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

vertiefen.

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

**SAMSTAG, 20.10.2018**

**10:00 - 12:00 UHR UHR**

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

VERANSTALTER: JOSEPHINE RITTER



**FILMVORFÜHRUNG: „DIE SEELE ERFAHREN“**

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

**SONNTAG, 21.10.2018**

**10:00 UHR**

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

VERANSTALTER: JOSEPHINE RITTER



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

**DIE SEELE NÄHREN DURCH MEDITATION**

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

Referentin:  
Josephine Ritter, Kunst & Ergotherapeutin

**MONTAG, 22.10.2018**

**15:30 - 16:30 UHR**

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



**POWER YOGA – POWER CHI**

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

- bequeme Kleidung anziehen und mitmachen -

**17:30 UHR**

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



**CRAZYWISE – FILMVORFÜHRUNG UND GESPRÄCH**

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

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

**DIENSTAG, 23.10.2018**

**18:00 UHR**

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



**VORTRAG: DER RICHTIGE UMGANG MIT ERWARTUNGEN**

Möglichkeiten und Grenzen Angehöriger im Umgang mit Familienmitgliedern, die an einer schizophrenen Erkrankung leiden – im Anschluss Möglichkeit zu dialogischem Diskurs (Angehörige, Betroffene, Professionelle)  
Referentin: Eva Straub  
Ehrevorsitzende des Landesverbands Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

**MITTWOCH, 24.10.2018**

**15:30-16:30 UHR**

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



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

- bequeme Kleidung anziehen und mitmachen -

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

**18:30 UHR**

BRK FAMILIENSTÜTZPUNKT -  
OBERGÜNZBURG, GUTBRODSTR. 39,  
87634 OBERGÜNZBURG

VERANSTALTER:  
BAYERISCHES ROTES KREUZ OSTALLGÄU



**VORTRAG „DEPRESSION BEI MÄNNERN“**

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

**19:00 UHR**

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



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

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

**DONNERSTAG, 25.10.2018**

**18:00 - 19:00 UHR**

STADTBÜCHEREI - BUCHLOE  
BAHNHOFSTR. 60  
VERANSTALTER:  
REGENS WAGNER, OFFENE HILFEN



**LESUNG IN EINFACHER SPRACHE  
DAS ROSIE-Projekt**

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

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

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

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

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

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

**ZUM NACHTISCH: LEBEN!  
MARION DÖBERT**  
Molly arbeitet als Krankenschwester. Und weil sie dick ist, wird sie Molly genannt. Eigentlich heißt sie aber ganz anders. Und auch ihre



LESUNG / VORTRAG



FILM/AUSSTELLUNG



MITMACHEN

MARKTOBERDORF

BUCHLOE

KAUFBEUREN

FÜSSEN

OBERGÜNZBURG