

Sonntag, 07. Oktober 2018

**KEMPTEN** 11:30 UHR  
Basilika St. Lorenz

### Gottesdienst zu den Tagen der seelischen Gesundheit

Leitung: Dekan Dr. Bernhard Ehler  
Mitgestaltung: Diakon Wolfgang Ruprecht, Seelsorge am BKH, Pfarrerin Jutta Schröppel, Seelsorge am BKH und Koordination Suizidprävention, Dekan Jörg Dittmar

Montag, 08. Oktober 2018

**KEMPTEN** 19:00 UHR  
Schöner Saal, Sing - und Musikschule Kempten, Bräuhausberg 4

### Eröffnungsveranstaltung

**Grußworte:**  
Bezirkstagspräsident Jürgen Reichert  
Landrat Anton Klotz  
Oberbürgermeister Thomas Kiechle

### Vortrag: „Allen Erwartungen gerecht werden - und wo bleibe ich?“

Ein hohes Maß an Erwartungen und Anforderungen kann Menschen unter Druck setzen. Dies kann unser Wohlbefinden gefährden. Doch müssen wir allen Erwartungen gerecht werden? Oder ist es nicht viel mehr wichtig, zu unterscheiden, welche Anforderungen für uns wichtig und bedeutsam sind?

Der wachsame Blick für sich selbst, wichtige Bedürfnisse und hilfreiche Stärkungen der eigenen Kräfte kann uns ermutigen, für unsere Alltagsgestaltung wichtige Entscheidungen zu treffen.

Vortrag von Josef Epp, Religionslehrer und Klinikseelsorger

**Veranstalter:**  
RPK Kempten gGmbH, Diakonie Kempten Allgäu - Soziale psychiatrischer Dienst Kempten

Dienstag, 09. Oktober 2018

**KEMPTEN** 17:00 - 21:00 UHR  
St.-Mang-Platz 3

### „SPIEL DEIN LEBEN“ - Glück, Schicksal oder selbstgemacht?

Wir haben ein Spiel zum Thema seelische Gesundheit entwickelt und laden Sie zu einer Runde „Spiel Dein Leben“ ein. Erfahren Sie spielerisch, wie sich ein Leben entwickeln kann. Was trägt zu meiner seelischen Gesundheit bei und was kann diese negativ beeinflussen? Wie viel Glück benötigt mein Leben und gibt es ein Rezept dafür? Fragen Sie Würfel, Glücksrad und Spielkarten, vielleicht finden Sie eine Antwort.

weitere Spielzeiten:

Mi	10.10.2018 08.00 - 12.00 Uhr
Do	11.10.2018 12.00 - 18.00 Uhr
Fr	12.10.2018 12.00 - 16.00 Uhr

**Veranstalter:**  
Ambulant Betreutes Wohnen der Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V., Kempten/Allgäu

Dienstag, 09. Oktober 2018

**IMMENSTADT** 19:00 UHR  
Union Filmtheater

### Das Fremde in mir

Alles ist bereit für die Geburt des ersten Babys von Rebecca (Susanne Wolf) und Julian (Johann von Bülow) - aber dann kommt es anders, als alle es sich vorgestellt haben. Nach der Geburt vermag es Rebecca nicht, eine emotionale Bindung zu ihrem Kind aufzubauen und wird zunehmend depressiv ... Jede Krise birgt auch die Chance auf einen Neuanfang in sich. Das ist die Botschaft dieses Films, der einen tiefen Eindruck hinterlässt, vor allem auch durch die Art und Weise, wie er das tut - distanziert und doch mit voller Anteilnahme, leise und mit einer großen Präzision.

Nach dem Film bieten wir ein Gespräch mit Fachleuten an.

**Veranstalter:**  
Koordination Kinderhilfe Kempten und Oberallgäu, BKH Kempten, pro familia, Staatliche und Katholische Schwangerenberatungsstelle, Kinderschutzbund Immenstadt und mamababyhilfe

Mittwoch, 10. Oktober 2018

**SONTHOFEN** 19:00 UHR  
Landratsamt Oberallgäu, Oberallgäuer Platz 2, Großer Sitzungssaal

### Drei sind einer zu viel: Suchtmittel in Beziehungen

Wenn Angehörige, Freunde, Kollegen den Suchtmittelkonsum eines anderen ignorieren, bagatellisieren, unterstützen, also wenn sie nichts gegen den Alkohol-, Medikamenten-, oder Drogenkonsum tun, verhalten sie sich coabhängig. Sie konsumieren nicht selbst, aber verhalten sich abhängig vom Konsum des anderen und treiben ihn weiter in diesen hinein. Gut gemeint ist auch dieses Mal nicht gut gemacht, das Suchtmittel wird zum Dreh- und Angelpunkt einer Beziehung. Wie kommt es also zu einer solchen Menage-à-trois? Warum ist es so schwer, sie zu lösen? Wie finden wir wieder zu einem normalen Umgang miteinander, frei von der Dynamik der Sucht? Was sollten Angehörige, Freunde, Kollegen, Vorgesetzte also tun, statt lassen?

Vortrag von Fr. Dr. Ursula Fennen, MBA  
Chefärztin Fachklinik Hirtenstein

**Veranstalter:**  
Arbeitskreis Sucht, Fachklinik Hirtenstein, Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten/Allgäu

Donnerstag, 11. Oktober 2018

**KEMPTEN** 19:00 UHR  
Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstr.1

### Autorenlesung: Axel Brauns Buntschatten und Fledermäuse

Axel Brauns' Erinnerungen geben einen erstaunlichen Einblick in eine andersartige Welt - in eine Welt des Autismus.

In seinem Buch „Buntschatten und Fledermäuse“ beschreibt er sehr anschaulich und faszinierend seine Wahrnehmungen des Alltags.

Im Anschluss seiner Lesung möchte Axel Brauns die Gelegenheit nutzen, mit dem Publikum ins Gespräch zu kommen und neugierige Fragen zu beantworten.

*Die Veranstaltung wird in Gebärdensprache übersetzt.*

**Veranstalter:**  
Behindertenbeirat der Stadt Kempten

Montag, 15. Oktober 2018

**KEMPTEN** 20:00 UHR  
Einführung 19:30 Uhr  
Theater in Kempten, Theaterstraße 4

### All das Schöne Ein witziges Theaterstück zum Thema Depression - geht das? Aber ja. All das Schöne, ein Ein-Personen-Stück des britischen Dramatikers Duncan Macmillan

Als das Kind noch klein ist, versucht sich seine Mutter erstmals das Leben zu nehmen. Wie soll man einem geliebten Menschen helfen, der nur noch Dunkles und Trauriges sieht und nicht mehr weiterkämpfen will? Das Kind beginnt eine Liste zu schreiben mit all den Dingen, die großartig sind im Leben: „Eiscreme; Wasserschlachten; lange Aufbleiben dürfen; die Farbe Gelb“. Was als kindlicher Versuch der Trauerbewältigung beginnt, wird zu einem Lebensprojekt über den Wert unscheinbarer Momente.

Eintrittspreise: 15 Euro / 5 Euro ermäßigt

Karten sind im Vorverkauf bei HOI! (0831/27565) und an der Abendkasse erhältlich.

**Veranstalter:**  
BRK Haus Schimmelreiter, HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e.V., Lebenshilfe Betreuungsverein Kempten e.V.

Dienstag, 16. Oktober 2018

**KEMPTEN** 16:00 UHR  
Demenz Zentrum Allgäu, Freudental 10a

### Älter werden und psychische Erkrankung

#### Dixiedocx

Es spielen sechs ältere Herren, die riesigen Spaß am New Orleans Jazz haben.

#### Frau Dr. Kirschhock

Oberärztin der Institutsambulanz des Bezirkskrankenhauses in Kempten informiert über „Älter werden und psychische Erkrankung“ mit anschließender Diskussion.

**Veranstalter:**  
Alzheimer Gesellschaft Allgäu e. V. - Selbsthilfe Demenz

Mittwoch, 17. Oktober 2018

**SONTHOFEN** 18:30 UHR  
Evangelisches Gemeindezentrum Sonthofen  
Martin-Luther-Straße

### Älter werden und psychische Erkrankung

#### Dixiedocx

Es spielen sechs ältere Herren, die riesigen Spaß am New Orleans Jazz haben.

#### Frau Dr. Kirschhock

Oberärztin der Institutsambulanz des Bezirkskrankenhauses in Kempten informiert über „Älter werden und psychische Erkrankung“ mit anschließender Diskussion.

#### Veranstalter:

Diakonie Kempten Allgäu – Sozialpsychiatrisches Zentrum Oberallgäu, Alzheimer Gesellschaft

Mittwoch, 17. Oktober 2018

**KEMPTEN** 19:30 UHR  
Alpinzentrum, Aybühlweg 69

### Sport - Lust oder Frust? Was treibt uns an?

„Morgen fange ich an, mehr Sport zu machen! Aua, ich habe Muskelkater. Ich kann mich nicht mehr bewegen. Gestern habe ich es beim Sport übertrieben.“

SELBSTOPTIMIERUNG - warum? An welcher Stelle ist es sinnvoll, sich zum Sport aufzuraffen? Wo liegt im Sport der Gewinn für die seelische und körperliche Gesundheit? Sportlicher Ehrgeiz - gibt es Grenzen? Was treibt mich an, mich nach einem langen Tag sportlich zu betätigen?

Mit diesen und weiteren Fragen werden sich drei Experten in einer Podiumsdiskussion auseinandersetzen. Das Publikum ist eingeladen, sich an der Diskussion zu beteiligen. Zum Auftakt wird ein kleiner Film gezeigt.

Podiumsteilnehmer: Lutz Fabian (Motivationstrainer), Dipl. Psych. Nora Maasberg (Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie), Antje Schuhhaj (Extrem-Ausdauer-Läuferin)

Die Veranstaltung wird in Gebärdensprache übersetzt.

#### Veranstalter:

Caritasverband Kempten - Oberallgäu e.V.

Donnerstag, 18. Oktober 2018

**KEMPTEN** 19:00 UHR  
Theater in Kempten, Theaterstraße 4  
**SCHÜLERPERFORMANCE** 11:00 UHR

### DIE REALISIERTEN - Uraufführung

Inspiziert von Michael Endes Kinderbuch „Das Traumfresserchen“ inszeniert die Berliner GAU Company die multimediale Tanzperformance DIE REALISIERTEN. Unterstützt durch Live Musik und spannende Lichteffekte reisen 10 internationale Tänzer/innen durch eine bunte Traumwelt und erforschen mit virtuosens pas des deux, furiosen Trios sowie beeindruckenden Soli, die durch die Psyche produzierten Hirngespinnste und Phantastereien.

Schülerperformance 5 Euro  
Abendperformance 11 bis 32 Euro / Ermäßigung auf Anfrage möglich (0831/27565)

#### Veranstalter:

Kemptener Tanzherbst in Zusammenarbeit mit BRK Haus Schimmelreiter, HOI! Psychosoziale Hilfsge-

Dienstag, 23. Oktober 2018

**IMMENSTADT** 19:00 UHR  
Union Filmtheater

### Eleanor und Colette

Eleanor Riese (Helena Bonham Carter) leidet an paranoider Schizophrenie und weiß, dass sie nur mit Medikamenten ein eigenständiges Leben führen kann. Als sich bei einem freiwilligen Klinikaufenthalt jedoch starke Nebenwirkungen bemerkbar machen und ihre Ärzte Eleanors Bitten ignorieren, ihre Medikation mitzubestimmen, heuert sie die Anwältin Colette Hughes (Hilary Swank) an, um genau das durchzusetzen.

In einem so gut wie aussichtslosen Verfahren stellen sich die beiden gegen ein übermächtiges Establishment aus Pharmaindustrie und Ärzten, schaffen es aber, ihren Fall bis zum obersten Gerichtshof zu bringen. Sie vereint ein gemeinsamer Kampf um Selbstbestimmung, mit dem die ebenso exzentrische wie liebenswerte Eleanor das Leben der verbissenen Colette gehörig durcheinander bringt und der sie letztlich zu mehr macht als zu Anwältin und Mandantin: Sie werden Freundinnen, die sich Halt geben, voneinander lernen und gegenseitig ihr Leben verändern ...

#### Veranstalter:

Diakonie Kempten Allgäu - Sozialpsychiatrisches Zentrum Oberallgäu

Die Tage der seelischen Gesundheit werden organisiert im Rahmen des Gemeindepsychiatrischen Verbundes (GPV) Kempten-Oberallgäu von:

- GPV Kempten-Oberallgäu Koordination und Vorstand
- Bezirkskrankenhaus Kempten, Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- BRK Haus Schimmelreiter
- Diakonie Kempten Allgäu e.V.
- Sozialpsychiatrische Zentren Kempten und Oberallgäu
- Caritasverband Kempten-Oberallgäu e.V.
- Fachklinik Hirtenstein
- HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e. V.
- Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V., Kempten/Allgäu
- Lebenshilfe Betreuungsverein Kempten e.V.
- Psychosozialer Hilfsverein südliches Oberallgäu OhA e. V.
- RPK gGmbH Facheinrichtung zur medizinischen und beruflichen Rehabilitation psychisch kranker Menschen, Kempten
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten/Allgäu

#### In Kooperation mit:

- Behindertenbeirat Kempten
- Haus Iberg
- Oberallgäuer Volkshochschule e.V.
- Pfarreien St. Lorenz und St. Mang Kempten
- Theater in Kempten
- vhs & Sing- und Musikschule e. V., Kempten und nördlicher Landkreis Oberallgäu

Bezirkstagspräsident  
Jürgen Reichert



Landrat  
Anton Klotz



Oberbürgermeister  
Thomas Kiechle



Mit weiterer  
Unterstützung durch:  
AOK-Direktion  
Kempten- Oberallgäu



Kontakt: GPV Koordination  
Im Allmey 18, 87435 Kempten  
0831/9606390

# Im Gleichgewicht ?!

## Beiträge zu den 10. Tagen der seelischen Gesundheit

### 08. bis 18. Oktober 2018



Foto: Lisa Birke

