



CHIEMGAU



WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT 2024

Offen sprechen, Mut zeigen, Balance finden.

9:00 – 16:00 Uhr

Führungskräftebildung: Zwischen Fürsorglichkeit und Konsequenz – Wie spreche ich meine Mitarbeitenden nach suchtmittelbedingter Auffälligkeit an?

Fachambulanz für Suchterkrankungen, Caritas Traunstein

Der Schwerpunkt der Schulung liegt darin, wie ich als Führungskraft die Mitarbeitenden im konkreten Anlassfall bei Suchtverdacht ansprechen kann. Es werden Kompetenzen vermittelt und die Techniken der motivierenden Gesprächsführung eingeübt, um Veränderungsbereitschaft und Eigenverantwortung zu stärken und ein Arbeitsbündnis einzugehen.

Ort: Caritas-Gruppenraum in der Jahnstraße 31a, 83278 Traunstein

Gebühr: 180 € (zzgl. Umsatzsteuer)

Anmeldung erforderlich: 0861-988 77 410 oder fachambulanz-ts@caritasmuenchen.org bis 04.10.2024

16:00 – 18:00 Uhr

„Scham – was macht das mit mir, wann sag ich wem, wo, was?“

Veranstaltung im Rahmen der Seminarreihe zu **Psychische Erkrankungen im triologischen Austausch - für Betroffene – Angehörige – Fachkräfte**

Caritas Sozialpsychiatrische Dienste Traunstein

Ziel des Seminars ist der offene, tolerante, ideologiefreie und gleichberechtigte Austausch zum Thema Psychische Erkrankungen zwischen den drei Gruppen - Betroffene, Angehörige und Fachkräfte bzw. in Ausbildung Befindliche.

Ort: Mehrgenerationenhaus Traunreut, Kantstraße 8, 83301 Traunreut

Kostenfrei • Keine Anmeldung erforderlich

18:30 – 20:00 Uhr

Impulsvortrag „Seelische Gesundheit am Arbeitsplatz pflegen“ mit Claudia Jamila Maier

Volkshochschule Traunstein e.V.

Ort: vhs-Seminarzentrum, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein, Raum 106 EDV

Gebühr: 13 €

Anmeldung erforderlich: info@vhs-traunstein.de oder 0861 9097166-0
Details zum Vortrag online und im neuen Programmheft der vhs verfügbar

11

OKTOBER

10:00 – 15:00 Uhr

Aktionstag: Seelische Gesundheit und Arbeit

Chiemgau-Lebenshilfe-Werkstätten gGmbH,
Chiemgau-Maßarbeit gGmbH, Sozialtherapeutische Einrichtungen
der Arbeiterwohlfahrt, Gärtnerei und GaLa-Bau Horizont

Besichtigung, Mitmach-Aktionen, Vortrag „Teilhabe und Übergang in Arbeit“, Beratung, Infostände, „Mauer der Vorurteile“

Ort: Chiemgau-Lebenshilfe-Werkstätten,
Georg-Simon-Ohm-Straße 40, 83301 Traunreut

Kostenfrei • Keine Anmeldung erforderlich

18:30 – 20:00 Uhr

Autorenlesung „Burn-out – Das größte Geschenk meines Lebens“ mit Birgit Stengel

Volkshochschule Traunstein e.V.

Ort: vhs-Seminarzentrum, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein, Raum 106 EDV

Gebühr: 13 €

Anmeldung erforderlich: info@vhs-traunstein.de oder 0861 9097166-0
Details zum Vortrag online und im neuen Programmheft der vhs verfügbar.

10:00 – 14:00 Uhr

Workshop: „Nein sagen – Grenzen setzen – gut für sich sorgen“

Referentin: Dr. med. Stephanie Schnichels,
Praxis für Kommunikationstraining und Coaching

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung EUTB

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen. Aus Angst, nicht liebenswert oder hilfsbereit zu wirken, oder aus Schuldgefühlen, geben wir oft nach. Im Workshop lernen wir, warum es wichtig und gesund ist, unsere Grenzen zu wahren und sich klar zu positionieren. Es werden Kommunikationswerkzeuge aus der Gewaltfreien Kommunikation und körperorientierte Techniken trainiert.

Ort: Lebenshilfe Traunstein, Begegnungsraum, Am Bahnweg 3, 83278 Traunstein

Gebühr: 35 € • **Anmeldung erforderlich:** eutb.oso@ospe-ev.de

Hinweis: Ein kostenloser Impulsvortrag der Referentin zum Thema findet bereits am 06.10.2024 um 11 Uhr im Offenen Raum Traunstein statt.

12

OKTOBER

14

OKTOBER

17:00 – 18:45 Uhr

Film „Einstweilen wird es Mittag“ (Die Arbeitslosen von Marienthal)

Jobcenter Traunstein und Sozialpsychiatrische Dienste der Caritas Traunstein

Der Film basiert auf der größten bisher durchgeführten Langzeitstudie zum Thema Arbeitslosigkeit und deren Auswirkungen auf das Leben und Verhalten von Menschen.

Ort: Caritas-Zentrum Traunstein, Café des Tageszentrums, Herzog-Wilhelm-Straße 20, 83278 Traunstein

Kostenfrei • Keine Anmeldung erforderlich

19:00 – 20:30 Uhr

„In Arbeit kommen - in Arbeit bleiben“

Podiumsdiskussion ohne Podium

Sozialpsychiatrische Dienste der Caritas Traunstein und Jobcenter Traunstein

Gleichberechtigter Austausch von Arbeitgebern, Arbeitnehmern, Menschen außerhalb des Erwerbslebens und Professionellen im System Arbeit.

Ort: Caritas-Zentrum Traunstein, Café des Tageszentrums, Herzog-Wilhelm-Straße 20, 83278 Traunstein

Kostenfrei • Keine Anmeldung erforderlich

18:30 – 20:00 Uhr

Vorsorge statt Sorge – Vortrag zum Thema Vorsorgevollmacht, rechtliche Betreuung und Patientenverfügung

Julia Behr und Stefanie Ost vom Betreuungsverein Traunstein e.V.

Interessierte erhalten einen praxisnahen Einblick zu oben genannten Themen und können Ihre Fragen einbringen.

Ort: Schulungsraum der Lebenshilfe Traunstein, Leonrodstraße 4a, 83278 Traunstein **Kostenfrei • Keine Anmeldung erforderlich**

19:30 – 21:00 Uhr

Vortrag „Auswirkungen von Stress auf Psyche und Körper“

Prof. Dr. Andreas Menke, Vorstand Chiemseer Bündnis gegen Depression e.V., Ärztlicher Direktor und Chefarzt Medical Park Chiemseeblick mit VHS Traunstein

Ort: Stadtverwaltung Traunstein, 3. OG, großer Saal, Stadtplatz 38a, Rathauspassage, 83278 Traunstein

Gebühr: 12 €, Abendkasse • Keine Anmeldung erforderlich

15

OKTOBER

18:30 – 20:00 Uhr

Vortrag „Traumata und deren Auswirkungen auf das Arbeitsleben“ mit Rosa Maria Haselberger

Volkshochschule Traunstein e.V.

Ort: vhs-Seminarzentrum, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein, 1. OG, Raum 106 EDV

Gebühr: 13 €

Anmeldung erforderlich: info@vhs-traunstein.de o. 0861/90 97 166-0

Hinweis: Details zum Vortrag online und im neuen Programmheft der vhs verfügbar

19:30 – 21:30 Uhr

Mit Stolz Nüchtern – 2. Traunsteiner Sober-Treffen

Caritas, Selbsthilfezentrum der AWO, Anthojo, Kreuzbund, OAmN

Offene Veranstaltung für alle im Landkreis, die nüchtern oder abstinent leben, sich bereichernde Impulse hierzu wünschen und sich mit anderen darüber austauschen möchten. Nach Impulsen von der Bestsellerautorin Natalie Stüben, der Leiterin des Selbsthilfe-gruppenzentrums Christina Hille und dem Leiter der Suchtfachambulanz Sebastian Müller laden die Suchthilfeträger alle Anwesenden zum Come Together bei Getränken und Häppchen ein. Je stärker das Netzwerk, desto stabiler die Nüchternheit bzw. die Abstinenz!

Ort: Klosterforum Klosterkirche, Ludwigstraße 10, 83278 Traunstein

Kostenfrei • Keine Anmeldung erforderlich



15:00 – 19:00 Uhr

BGF-Netzwerkveranstaltung „Mentale Gesundheit in der Arbeitswelt“ mit Sven Hannawald

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse (Direktion Bad Reichenhall)

Der ehemalige Skispringer und Olympiasieger Sven Hannawald, der 2004 einen Burnout überwand, engagiert sich seitdem für psychische Gesundheit, unter anderem als Botschafter für die AOK Bayern. Am 17.10.2024 ist er in Traunstein, um seine Dokumentation „Seelenstark“ zu präsentieren und anschließend in den Austausch zu gehen.

Ort: Landratsamt Traunstein, Großer Sitzungssaal, Papst-Benedikt-XVI.-Platz, 83278 Traunstein

Keine Gebühr, aber begrenzte Plätze

Anmeldung erforderlich: Andrea Seehuber - andrea.seehuber@by.aok.de

Hinweis: Zielgruppe sind Geschäftsleitungen und Personaler

17:30 – 19:00 Uhr

Social Dog Walk

Selbsthilfzentrum Traunstein

Gemeinsam im Bergener Moos spazieren mit Christina Hille und den Therapiehunden Finn & Lars

Ort: Treffpunkt am Parkplatz „Neuer Friedhof“, Achenweg in Bergen
Kostenfrei

Anmeldung erforderlich: Selbsthilfzentrum Traunstein Tel. 0861/209764-23, -24, -25 oder kontakt@selbsthilfe-traunstein.de

Hinweis: Zur Veranstaltung werden konkret auch die Ansprechpartner von Selbsthilfgruppen eingeladen. Es ist keine Sportveranstaltung und es sollen keine eigenen Hunde mitgebracht werden.

18:30 – 20:00 Uhr

Autorenlesung „Die dunkle Seite des Schmetterlings – Triggerwarnung: Depression, Essstörung!“

mit Lisa Maria Schweidler und musikalischer Begleitung von Maximilian Bartel

Ort: Alte Schule – Rathausplatz 5, 83324 Ruhpolding

Gebühr: Auf Spendenbasis • **Keine Anmeldung erforderlich**



09:00 – 13:00 Uhr

„Lebensspuren – Lebenspfade – Lebenswege“ Vorstellung von psychosozialen Unterstützungsangeboten des Landkreises

Kooperationsveranstaltung. Organisatorin: Dr. Christiane Ulbricht

16 Akteure der Gesundheitsversorgung stellen sich vor, Mitmachangebote wie Workshops und Vorträge runden das Programm ab.

Jeder ist willkommen. Für den Yoga Workshop, wenn möglich bitte eine eigene Matte mitbringen.

Programm:

09:00 – 09:30 Uhr	Yoga am Morgen Kliniken Südostbayern AG
09:30 – 10:00 Uhr	Vortrag zum Thema Depression Chiemseer Bündnis gegen Depression e.V.
10:00 – 10:30 Uhr	Kurzworkshop zum Thema Sucht im Arbeitsumfeld Suchtfachambulanz der Caritas
10:30 – 11:00 Uhr	Vortrag: Unterstützungsmöglichkeiten im Berufsleben für Arbeitnehmer mit psychischen Erkrankungen Integrationsfachdienst Oberbayern Südost, Christiane Jung
11:00 – 11:30 Uhr	Progressive Muskelentspannung Schmerzlinik Kliniken Südostbayern AG
11:30 – 12:00 Uhr	Vortrag „Macht Arbeit krank?“ Schmerzlinik Kliniken Südostbayern AG
12:00 – 12:30 Uhr	Übungen zu Minipausen am Arbeitsplatz Kliniken Südostbayern AG
12:30 – 13:00 Uhr	Vortrag „Betreuung, Assistenz, Vollmacht, unterstützte Entscheidungsfindung, Ehegattenvertretung,... – WER kann WIE helfen?“ Betreuungsstelle, Betreuungsverein Traunstein e.V., Bauftragter für Senioren und Menschen mit Behinderung

Ort: Casino und Großer Sitzungssaal des Landratsamtes Traunstein,
Papst-Benedikt-XVI.-Platz, 83278 Traunstein

Kostenfrei • Keine Anmeldung erforderlich

Hinweis: Für das leibliche Wohl ist gesorgt.



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit

WEITERE INFOS

www.seelischegesundheit.net



WIR SIND FÜR SIE DA!

0800 655 3000

Wir hören zu, fragen nach und klären gemeinsam mit Ihnen die Situation.

Vertraulich. Menschlich. Qualifiziert.



LANDKREIS
TRAUNSTEIN



Fördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Caritas
Nah. Am Nächsten



Arbeitsverband
Oberbayern e.V.

