LANDKREIS
TRAUNSTEIN

WOCHE DER

SEELISCHEN GESUNDHEIT

Miteinander statt nebeneinander.

08.– 21. Oktober 2026

Gesundheitsregion plus
Landkreis Traunstein

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

WEIL UNS IHRE SEELISCHE GESUNDHEIT AM HERZEN LIEGT!

Als Landratsamt sehen wir es als unsere wesentliche Aufgabe, die Gesundheitsvorsorge nicht nur zu verwalten, sondern aktiv, spürbar und für alle Bürgerinnen und Bürger zugänglich zu gestalten. Seelische Gesundheit wurde in der öffentlichen Wahrnehmung viel zu lange tabuisiert oder auf Klischees reduziert. Belastende Lebensphasen, Überlastung, Ängste oder psychische Erkrankungen betreffen jedoch uns alle – sie verdienen viel mehr Aufmerksamkeit, ehrliche Aufklärung und einen offenen, tabufreien Raum.

Mit den Angeboten der **Woche der seelischen Gesundheit** möchten wir fundiertes Fachwissen, Impulse für die eigene Resilienz und Kontakte zu regionalen Hilfen direkt zu Ihnen bringen.

Alle Vorträge und Veranstaltungen sind kostenlos.

Bei Fragen zu den Veranstaltungen
wenden Sie sich an:
gesundheitsregionplus@traunstein.bayern

OKT 2026 **08**

All die Farben zwischen den Zeilen

Poesie begleitet von improvisierter Klaviermusik. Werden Erwartungen laut, vergessen wir schnell, auf uns zu schauen. Das fordert die eigene Gesundheit heraus. Die Texte der Lesung erzählen Erlebtes mit dem Blick auf ein Leben, das uns selbst entspricht.

Seit einigen Jahren ist das kreative Schreiben für Janine ein wichtiges Ausdrucksmittel. In ihrer Poesie hinterfragt sie gesellschaftliche Erwartungen und gibt Einblicke in persönliche Erfahrungen, darunter auch den Umgang mit herausfordernden Zeiten. Dabei laden ihre Texte zur Reflexion ein und schaffen Raum, sich darin wiederzufinden. Musikalisch begleitet wird die Lesung von Ferdinand P. mit improvisierter Klaviermusik.

chiemseer bündnis gegen DEPRESSION

19 Uhr bis ca. 19:45 Uhr • Ort: SK Confiserie & Weinbar „Am Platzl", Marktstraße 2, 83355 Grabenstätt

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

OKT 2026 **11**

Mut – Mensch – Leben
Gemeinsam Berge versetzen, Lebensfreude spüren und Resilienz stärken

Kooperationsveranstaltung lokaler Anbieter
09:00–10:00 Uhr: Impulsvortrag mit Bergsteiger Alexander Huber
10:30–11:00 Uhr: Workshop „In Kontakt mit deiner Kraft"
11:00–11:45 Uhr: Workshop Resilienz
12:00–13:00 Uhr: Konzert Carmen Lopez

Ausstellung: Mit Stimmen aus dem Alltag von Jobcenter-Kund*innen. Was mich stärkt. Was mich belastet. Was mich weiterbringt.

9 Uhr bis ca. 13 Uhr • Ort: Forum Chiemgau, Stadtplatz 32, 83278 Traunstein

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

OKT 2026 **12**

Fit und im Gleichgewicht, jetzt und in Zukunft

Vortrag mit aktiven Impuls - Einheiten für ein gesundes Leben.

Von 17 bis 19 Uhr werden durch Frau Dr. Ulbricht, niedergelassene Psychiaterin in Traunreut, und Nicole Strasser, Yogalehrerin in Traunstein, im Wechsel in einem Vortrag und in aktiven Einheiten Impulse für ein aktives und gesundes Leben gesetzt.

Im Anschluss gibt es noch Zeit für Diskussionen und ein Beisammensein. Die Veranstaltung ist für alle Bürger von jung bis alt geeignet.

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

SOZIALRAUM TRAUNREUT

17 Uhr bis ca. 19 Uhr • Ort: Mehrgenerationenhaus Traunreut, Kantstr. 8, 83301 Traunreut

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

OKT 2026 **13**

Schlaf und psychische Gesundheit

Im Mittelpunkt des Vortrags stehen die Bedeutung von Schlaf für die körperliche und psychische Gesundheit sowie die Auswirkungen von Schlafstörungen auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Vermittelt werden Zusammenhänge zwischen individuellen Schlafgewohnheiten, biologischen Rhythmen, beruflichen Anforderungen und der Schlafqualität. Zudem werden Möglichkeiten aufgezeigt, schlafstörende Einflüsse zu reduzieren und gesunden Schlaf durch alltagstaugliche Maßnahmen zu fördern, auch unter besonderen Bedingungen wie Schichtarbeit.
Referentin: Uschi Wieland,
Trainerin für Positive Psychologie

Hier geht's zur Anmeldung.

FOSBOS Traunstein

AOK

17:30 Uhr bis ca. 19:30 Uhr • Ort: Lichthof der FOS/BOS Traunstein, Wasserburger Str. 48, Traunstein

Eintritt frei • Anmeldung erforderlich - QR-Code scannen.

OKT 2026 **13**

Sprache, Stigma und Empathie im Umgang mit Sucht

Sensibilisierungsworkshop – Sucht betrifft nicht nur die betroffenen Menschen selbst, sondern auch Angehörige, Freunde, Kolleg*innen und Fachkräfte. Der Workshop lädt dazu ein, den eigenen Blick auf Sucht zu reflektieren und einen sensiblen, wertschätzenden Umgang zu fördern. Im Mittelpunkt stehen die Bedeutung von Sprache, die Auswirkungen von Stigmatisierung sowie die Rolle von Empathie in der Begleitung von Menschen mit Suchterfahrungen. Durch fachliche Impulse und gemeinsame Reflexion werden Wege aufgezeigt, wie Unterstützung im persönlichen und beruflichen Umfeld gelingen kann.

SOZIALRAUM TROSTBERG

Caritas Nah. Am Nächsten

15:30 Uhr bis ca. 17:30 Uhr • Ort: SozialRaum oder Kino Trostberg, wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Eintritt frei • Anmeldung erforderlich - per Mail an: suchtpraevention-ts@caritasmuenchen.org

OKT 2026 **13**

„22 Bahnen“ - ein Film über Familie, Verantwortung und das Leben mit Sucht

„22 Bahnen“ erzählt die Geschichte der Studentin Tilda, die sich neben ihrem Studium und Job vor allem um ihre kleine Schwester Ida kümmert. Ihre alkoholkranke Mutter macht den Alltag für die beiden Mädchen schwierig. Das tägliche Schwimmen von 22 Bahnen im Schwimmbad wird für Tilda zu einem wichtigen Rückzugsort.

Der Film kann auch in Kombination mit dem Sensiblisierungsworkshop (siehe oben) besucht werden.

SOZIALRAUM TROSTBERG

Caritas Nah. Am Nächsten

18 Uhr bis ca. 19:45 Uhr • Ort: Stadtkino Trostberg, Heinrich-Braun-Straße 1, 83308 Trostberg

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

OKT 2026 **13**

Depression und ADHS: Gibt es einen Zusammenhang? Was kann ich tun?

Depression und ADHS treten häufig gemeinsam auf – doch wie hängen beide Störungsbilder zusammen?
In diesem Vortrag werden zentrale wissenschaftliche Erkenntnisse zu Ursachen, Überschneidungen und Unterschieden verständlich erläutert. Es wird aufgezeigt, wie sich Symptome gegenseitig beeinflussen können und warum eine sorgfältige Diagnostik entscheidend ist. Zudem erhalten Sie einen Überblick über evidenzbasierte Behandlungsansätze aus medikamentöser Therapie, Psychotherapie und Alltagsstrategien. Ziel ist es, Betroffenen und Angehörigen Orientierung sowie konkrete Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit beiden Erkrankungen zu vermitteln.
Referent: Prof. Dr. med. Andreas Menke

vhs Volkshochschule Traunstein

chiemseer bündnis gegen DEPRESSION

19:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr • Ort: Stadtverwaltung Traunstein, 3. OG, großer Saal, Traunstein

Eintritt frei • Anmeldung erforderlich:
E-Mail: info@vhs-traunstein.de oder Telefon: 0861/90971660

OKT 2026 **14**

Freundschafts-Speed-Dating für Jugendliche (15 – 18 Jahre)

Du hast Lust, neue Leute kennenzulernen? Dann komm vorbei! Dich erwarten kurze, lockere Gesprächsrunden mit anderen Jugendlichen – zum Quatschen, Lachen und Austauschen. Ganz ohne Druck: einfach mitmachen, neue Kontakte knüpfen und vielleicht neue Freundschaften finden.

SOZIALRAUM TRAUNSTEIN

JUGENDZENTRUM STADT TRAUNSTEIN

17 Uhr bis ca. 20 Uhr • Ort: Wohnzimmerbar Traunstein, Crailsheimstr. 12, 83278 Traunstein

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

OKT 2026 **15**

Ernährung für die Seele

Wie beeinflusst unsere Ernährung das seelische Wohlbefinden? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, welche Rolle Essen für Stimmung, Energie und psychische Gesundheit spielt. Sie erhalten alltagstaugliche Anregungen und praktische Ideen, wie bereits kleine Veränderungen – auch mit begrenztem Budget – das Wohlbefinden unterstützen können. Der interaktive Nachmittag lädt zum Mitdenken, Austauschen und Ausprobieren ein.

13:30 Uhr bis ca. 15:30 Uhr • Ort: Kontakt- und Begegnungsstätte Anthojo Lounge, Äußere Rosenheimer Str. 2, 83278 Traunstein

Anmeldung bis 08.10.2026 erforderlich:
E-Mail: lounge@anthojo.de oder Telefon: 0861/90941221

OKT 2026 **15**

Akzeptanz beginnt bei mir – Selbstfürsorge & Achtsamkeit im Alltag

„Jede Psyche zählt" - und doch bleibt im Alltag oft wenig Raum für die Eigene. Stress, hohe Erwartungen und volle Terminkalender lassen kaum Zeit, bei sich selbst anzukommen. In diesem praxisnahen Workshop klären wir gemeinsam, was Achtsamkeit und Selbstfürsorge wirklich bedeuten - alltagsnah und sofort anwendbar. Sie nehmen konkrete Werkzeuge mit, die sich direkt in den Alltag integrieren lassen. Der Workshop richtet sich an alle, die im Alltag mehr Ruhe, Klarheit und Selbstwahrnehmung gewinnen möchten.
Referent: David Bookhahn, Systemischer Coach

19:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr • Ort: vhs-Seminarzentrum am Stadtplatz 38, 1. OG, Raum 101 Traunstein

Eintritt frei • Anmeldung erforderlich:
E-Mail: info@vhs-traunstein.de oder Telefon: 0861/90971660

OKT 2026 **16**

Letze Hilfe-Kurs

Das Lebensende und Sterben von nahestehenden Menschen macht uns oft hilflos. Wir haben Berührungsängste, wissen nicht, was wir tun können bzw. sollen und haben Angst, etwas falsch zu machen. Um in solchen Situationen handlungsfähig zu bleiben, vermittelt ein Letzte Hilfe-Kurs Basiswissen zur Begleitung Sterbender. Er ermutigt dazu, sich Sterbenden zuzuwenden und stärkt das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Er gibt den Teilnehmenden konkrete Tipps an die Hand (z.B. Mundpflege zu nicht-medikamentöser Linderung von Beschwerden) und regt zur Auseinandersetzung mit dem Thema Endlichkeit des Lebens an.

LETZTE HILFE

Ambulante Palliativversorgung
NETZWERK HOSPIZ Südostbayern

13:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr • Ort: Lebenshilfe, Bahnweg 3, Traunstein

Eintritt frei • Anmeldung erforderlich: Tel.: 0861 909612-140 oder E-Mail: veranstaltung@netzwerk-hospiz.de

OKT 2026 **16**

Geschichten, die unter die Haut gehen. Musik, die die Seele berührt

Konzertlesung mit Autorin Lisa Maria Schweidler und Musiker Maxi Bartel mit anschließender Filmpräsentation: Lisa Maria und Maxi geben sehr persönliche Einblicke in ihr Leben und teilen herausfordernde Erfahrungen – ehrlich, mutig und oft auch mit einer Prise Humor. Lisa liest ausgewählte Passagen aus Ihrer Autobiografie „Die dunkle Seite des Schmetterlings –Triggerwarnung: Depression, Essstörung!“ und präsentiert dieses Jahr im Rahmen der Lesungen erstmals den Kurzfilm „(K)ein Abschiedsbrief“, der in Zusammenarbeit mit den BEECH Studios Rosenheim entstanden ist. Maxi begleitet die Vorträge mit berührenden, eigenen Songs und spricht über sein Herzensthema: die Arbeit mit Männern.

Ihre gemeinsame Botschaft lautet: Wir sind nicht allein und sich Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut und Stärke!

Triggerwarnung: Im Rahmen der Veranstaltung sprechen wir offen über Themen wie Depression, Suizidgedanken, Abhängigkeit und Essstörungen.

Wir tun das achtsam und mit dem Ziel, zu entstigmatisieren und Mut zu machen. Bitte sorge gut für dich und nimm nur teil, wenn du dich stabil genug fühlst.

chiemseer bündnis gegen DEPRESSION

19 Uhr bis ca. 21:30 Uhr • Ort: SK Confiserie & Weinbar „Am Platzl“, Marktstraße 2, 83355 Grabenstätt

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Weitere Infos

www.seelischegesundheit.net

Aktionsbündnis **Seelische Gesundheit**

Woche der **Seelischen Gesundheit**

OKT 2026 **17**

Gut leben mit Diabetes

Ein Nachmittag mit Psychologin und Autorin Eva Gerhartsreiter – Lesung aus ihrem gleichnamigen Buch, Austausch und neue Kraft für den Alltag.

Diabetes mellitus betrifft in Deutschland über 11 Millionen Menschen. Doch während die medizinische Behandlung von Blutzuckerwerten (HbA1c) oft im Fokus steht, wird die psychische Belastung – das sogenannte Diabetes-Distress – häufig übersehen. Eva Gerhartsreiter, eine der führenden Expertinnen für Diabetes-Psychologie, schließt diese Lücke.

Eva Gerhartsreiter

SELBSTHILFEZENTRUM TRAUNSTEIN

16:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr • Ort: Selbsthilfezentrum Traunstein, Crailsheimstraße 12, 83278 Traunstein

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

OKT 2026 **18**

Gemeinsam Malen. Wie Kunst zur Seelischen Gesundheit beitragen kann

Im SozialRaum Trostberg bietet der Künstlerstammtisch Trostberg einen offenen Treff an, bei der die „seelische Gesundheit und das Wohlbefinden“ im Mittelpunkt stehen. Fünf Künstlerinnen und Künstler begleiten die Teilnehmenden durch verschiedene kreative Angebote und Techniken. Es geht nicht um künstlerische Leistung oder Vorkenntnisse, sondern um die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen. Darüber hinaus laden sie zum Austausch ein und berichten aus eigener Erfahrung, welche Rolle Kunst und kreatives Gestalten für das seelische Wohlbefinden und als Ausgleich im Alltag spielen können. Bei diesem Angebot gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Das gemeinsame Malen richtet sich ausdrücklich auch an Menschen ohne Kunsterfahrung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Zielgruppe: Erwachsene)

SOZIALRAUM TROSTBERG

10:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr • Ort: SozialRaum Trostberg, Traunsteinerstr. 4, 6, 8, 10 83308 Trostberg

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

OKT 2026 **18**

Mein neues altes Ich – Filmvorführung zum Thema Wechseljahre

Was passiert eigentlich mit Frauen in den Jahren des hormonellen Wandels – und warum wird darüber so selten offen gesprochen? Der Dokumentarfilm „Mein neues altes Ich“ begleitet Frauen auf ehrliche, persönliche und manchmal überraschende Weise durch die Wechseljahre und zeigt, wie sehr Körper, Stimmung, Schlaf und Wohlbefinden davon beeinflusst werden können. Vielleicht erkennst du dich in manchen Geschichten wieder, bekommst neue Antworten oder einfach das gute Gefühl: Ich bin damit nicht allein. Ein einfühlsamer Filmabend mit Raum zum Nachdenken, Austauschen und Informieren.

SOZIALRAUM TROSTBERG

16 Uhr • Ort: Stadtkino Trostberg, Heinrich-Braun-Straße 1, 83308 Trostberg

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

OKT 2026 **19**

HSN – Helfen in seelischer Not – Erste-Hilfe-Kurs

Seelische Nöte können in allen Altersgruppen unterschiedlich aussehen: Hilflosigkeit, Überforderung, Einsamkeit usw. Im Umgang mit Betroffenen in seelischer Not entstehen oft Unsicherheiten, Hilflosigkeit oder Ohnmacht, wenn es Menschen in unserem nahen Umfeld (z.B. am Arbeitsplatz, im Bekannten- oder Familienkreis) nicht gut geht.

Das niedrigschwellige Erste-Hilfe-Programm für psychisch-emotionale Notfallsituationen - ähnlich zu medizinischen Erste-Hilfe-Kursen - vermittelt Ersthelfenden eine konkrete Handlungskette: „Hinschauen – Sprechen – Netzwerken“, um mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit betroffenen Menschen zu gewinnen. Ein praxisnaher Austausch sowie erfahrungsorientierte Übungselemente unterstützen die Erarbeitung konkreter Hilfsangebote.

SOZIALRAUM TROSTBERG

HSN
Helfen in Seelischer Not
Erste-Hilfe-Kurs

18 Uhr bis ca. 20 Uhr • Ort: SozialRaum Trostberg
Traunsteinerstr. 4, 6, 8, 10, Trostberg

Eintritt frei • Anmeldung erforderlich per E-Mail an sozialraum@traunstein.bayern

OKT 2026 **20**

Himmel und Mehr – Dorothea Buck auf der Spur

Der Dokumentarfilm erzählt die Lebensgeschichte von Dorothea Buck, die selbst an Schizophrenie erkrankte und einen eigenen Weg im Umgang mit ihren Krisen fand. Später setzte sie sich für mehr Verständnis und Menschlichkeit im Umgang mit psychischen Erkrankungen ein. Der Film macht Mut, neue Perspektiven auf psychische Krisen und Genesung zu gewinnen.

16 Uhr bis ca. 19Uhr • Ort: Kleiner Hefter Saal Grassau,
Theodor-von Hötzendorff Straße 1; 83224 Grassau

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Caritas
Nah. Am Nächsten

OKT 2026 **21**

Wie gründe ich eine ambulant betreute Wohngemeinschaft?

Autorenlesund mit Annette Hendl - Viele Menschen möchten in den eigenen vier Wänden bleiben, auch wenn der Betreuungs- und Pflegeaufwand steigt. Sollte das nicht möglich sein, besteht der Wunsch nach einer Wohnform, die individuelles und autonomes Wohnen, soziale Kontakte, hauswirtschaftliche Unterstützung und gute Pflege miteinander verbindet. Das zentrale Merkmal ambulant betreuter Wohngemeinschaften ist dabei die Selbstbestimmung der Bewohnerinnen und Bewohner. Annette Hendl erzählt über den Weg von der Idee bis zum Einzug.

SELBSTHILFEZENTRUM TRAUNSTEIN

18 Uhr bis ca. 19:30 Uhr • Ort: Selbsthilfezentrum Traunstein,
Crailsheimstr. 12, 83278 Traunstein

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:

Gesundheitsregion plus Landkreis Traunstein

LANDKREIS TRAUNSTEIN

AWO Kreisverband Traunstein e.V.

AOK

chiemseer bündnis gegen DEPRESSION

HSN Helfen in Seelischer Not Erste-Hilfe-Kurs

ANTHOJO AMBULANTE HILFEN

Caritas Nah. Am Nächsten

Mehr Generationen Haus Miteinander – Füreinander

FOSBOS Traunstein

vhs Volkshochschule Traunstein

SOZIALRAUM TROSTBERG

Bayerisches Rotes Kreuz

MENTOR

Eva Gerhartsreiter

SELBSTHILFEZENTRUM TRAUNSTEIN

SOZIALRAUM TRAUNSTEIN

JUGENDZENTRUM STADT TRAUNSTEIN

Ambulante Palliativversorgung Netzwerk Hospiz Südostbayern

LETZTE HILFE

BTV Betreuungsverein Traunstein e.V.

KREUZBUND

KRISEN DIENSTE BAYERN

Wir sind für Sie da!

0800 655 3000

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

Vetraulich. Menschlich. Qualifiziert.