



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit

Gesundheits
region^{plus}
Landkreis Landsberg am Lech
Landkreis Landsberg am Lech
Bayrisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege

WIR
WACHSEN
ZUSAMMEN
IM LANDKREIS
LANDSBERG AM LECH

Psychosoziales
Netzwerk (PSN)
Landsberg am Lech



HAND IN HAND
für seelische Gesundheit
am Arbeitsplatz

PROGRAMM
Woche der seelischen Gesundheit
10. - 20. Oktober 2024

Liebe Bürgerinnen und Bürger, Liebe Interessierte,

Die Woche der seelischen Gesundheit wird jedes Jahr vom **Aktionsbündnis Seelische Gesundheit** bundesweit ausgerufen.

Das diesjährige Motto lautet: **„HAND IN HAND FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ“**.

Der Landkreis Landsberg am Lech mit der Geschäftsstelle GesundheitsregionPlus, der Koordinationsstelle Inklusion und dem Psychosozialen Netzwerk (PSN) hat in diesem Rahmen ein Programm mit vielen interessanten Angeboten erstellt.

Dieses Jahr haben wir in Kooperation mit der **Ausbildungsmesse 2024** in Kaufering mit dem Motto „Stark in die Zukunft“ die seelische Gesundheit als Schwerpunktthema gesetzt.

Als Schirmherr der Messe wird Sven Hannawald am Donnerstagabend, den 26. September seinen inspirierenden Film „Mein Sprung zurück ins Leben“ präsentieren.

Die Woche der seelischen Gesundheit geht vom 10. bis 20. Oktober 2024.

Hier finden täglich spannende Veranstaltungen von Einrichtungen aus unserem Landkreis statt.

Wir freuen uns, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Herzlichst

Nicole Vokrouhlik: Koordinationsstelle Inklusion

Franziska Klügl: Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{Plus}

Barbara Klaus: Geschäftsführung PSN

Claudia Mühlendyck: Vorstand PSN

AUSBILDUNGSMESSE

LANDSBERG AM LECH



Kreishandwerkerschaft
Landsberg am Lech

PROGRAMM 10.10. – 20.10.2024

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Donnerstag, 10.10.2024	10:00 – 16:00	Tag der Offenen Tür bei BiLL	Beschäftigungsinitiative Landsberg am Lech (BiLL) gGmbH Galgenweg 2, 86899 Landsberg am Lech
	Ganztags	Aktion Schichtwechsel	Zwischen IWL Werkstatt und Landratsamt, Stadt- verwaltung und Rational
	um 18:30	Eröffnung der Aus- stellung: „vo.r.ü.ber.ge.hend“	Rathausgalerie im Foyer des Historischen Rathauses, Hauptplatz 152, 86899 Landsberg am Lech
Freitag, 11.10.2024	um 18:00	Eröffnung der Ausstel- lung: „Arbeit und ich“	Foyer im Landratsamt Landsberg am Lech Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech
	19:00 – 20:30	Impulsvortrag: Bitte lächeln! Selbst- bewusst und mental gesund im Job.	Großer Sitzungssaal im Landratsamt Landsberg am Lech Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech
Montag, 14.10.2024	13:00 – 17:00	Tag der Offenen Tür: Mit psychiatrischer Dia- gnose ein „Ja zum Le- ben“ in sich tragen!	Diakonie Herzogsägmühle - RPK Landsberg Spitalfeldstraße 10, 86899 Landsberg am Lech
	16:30 – 17:30	Vortrag: Von der Über- forderung zum Stress- management – Wege aus der Burnout-Falle	Großer Sitzungssaal im Landratsamt Landsberg am Lech Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech
	16:00 – 19:00	Fachmesse psychische Gesundheit	Foyer im Landratsamt Landsberg am Lech Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech
Dienstag, 15.10.2024	14:00 – 17:30	Psychische und/oder Suchtprobleme: Erkennen – Ansprechen – Unterstützung bieten	Großer Sitzungssaal im Landratsamt Landsberg am Lech Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Dienstag, 15.10.2024	18:00 – 19:30	Macarons herstellen	IWL gGmbH Werkstätten für Menschen mit Behinderung Graf-Zeppelin-Straße 19, 86899 Landsberg am Lech
Mittwoch, 16.10.2024	07:00 – 15:30	Informationsstand der Koordinierungs- und Vertrauensstelle „Psychische Belastun- gen am Arbeitsplatz“	Foyer im Landratsamt Landsberg am Lech Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech
	10:00 – 14:00 jeweils zur vollen Stunde	Feel Good - der erfah- bare Atem: (Atem-)Übungen für einen guten Tag	Schulungsraum Unter- geschoss im Landratsamt Landsberg am Lech Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech
	13:00 – 14:30	Vortrag: Resilienz – persönliche Ressourcen stärken	Online (Link über www.gesundheitsregionplus-landsberg.de)
	18:00 – 19:30	Vortrag: Burn On - im- mer kurz vorm Burn-out Das unerkannte Leiden und was dagegen hilft	Psychosomatische Klinik Kloster Dießen GmbH Co. KG, Klosterhof 10, 86911 Dießen am Ammersee
Donnerstag, 17.10.2024	18:30 – 21:00	Filmvorführung „Helen“	Olympia Filmtheater Landsberg , Adolph-Kolping-Straße 131, 86899 Landsberg am Lech
Samstag, 19.10.2024	09:30 – 18:00 mit Anmeldung	Dießener Symposium für Psychosomatische Medizin: Psychologi- sierung des Arbeits- lebens? Wie Psychothe- rapie, Supervision und Coaching in die Arbeits- welt hineinwirken	Psychosomatische Klinik Kloster Dießen GmbH Co. KG Klosterhof 10, 86911 Dießen am Ammersee



**Donnerstag, 10. Oktober
von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr:**



TAG DER OFFENEN TÜR

Tag der offenen Tür bei BiLL: Wir laden alle Interessierten ein, einen Blick hinter die Kulissen von BiLL zu werfen und sich bei Bedarf über Möglichkeiten einer Mitarbeit zu informieren.

Zusätzlich erwarten Sie spannende Aktionen, Kaffee und Gebäck!

Ort: Beschäftigungsinitiative Landsberg am Lech (BiLL) gGmbH, Galgenweg 2, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Offen für Alle

.....

Donnerstag, 10. Oktober:

AKTION SCHICHTWECHSEL



Mitarbeitende aus Unternehmen und Beschäftigte der IWL Werkstätten tauschen für einen Tag ihren Arbeitsplatz. Über das verbindende Thema Arbeit schafft die Aktion Raum für neue Perspektiven und hilft, Vorurteile abzubauen.

Die Aktion Schichtwechsel findet in der IWL Werkstatt für Menschen mit psychischen Erkrankungen und zwischen dem Landratsamt Landsberg am Lech, der Stadt

Landsberg am Lech und dem Ausbildungszentrum der Firma Rational statt.

Ort: IWL Werkstatt, Graf-Zeppelin-Straße 19,
86899 Landsberg am Lech,
Rational AG, Landratsamt Landsberg, Stadt Landsberg

Zielgruppe: Betroffene

.....

**Donnerstag, 10. Oktober
um 18:30 Uhr:**



ERÖFFNUNG DER AUSSTELLUNG:

„vo.r.ü.ber.ge.hend“

Ausstellungsdauer: 10.10. bis 25.10.2024

Teilnehmende der Kunsttherapie der psychosomatischen Klinik Windach stellen hier ihre bildnerischen Werke aus. Diese Ausstellung zeigt eindrucksvoll, wie kreative Ausdrucksformen den Genesungsprozess unterstützen und Heilung fördern können.

In einer Zeit, in der psychische Gesundheit zunehmend in den Vordergrund rückt, lädt „vo.r.ü.ber.ge.hend“ dazu ein, die Kraft der Kunsttherapie zu erleben und kennenzulernen.

Tauchen Sie ein in die vielfältigen Zeugnisse psychischer Prozesse und lassen Sie sich von der kreativen Kraft der Kunst inspirieren.

Ort: Rathausgalerie im Foyer des Historischen Rathauses,



Hauptplatz 152,
86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Offen für Alle

.....

Freitag, 11. Oktober
um 18:00 Uhr:



Regens Wagner

ERÖFFNUNG DER AUSSTELLUNG:
„Arbeit und ich“

Ausstellungsdauer: 11.10. bis 23.10.2024

Klientinnen und Klienten der Werkstätten von Regens Wagner Holzhausen geben einen Einblick in ihre tägliche Tätigkeit und treffen eine sehr persönliche Aussage zur Bedeutung ihrer Arbeit.

Bei Regens Wagner Holzhausen gibt es viele verschiedene Arbeitsbereiche. Je nach Interesse und Fähigkeit suchen sich die Klientinnen und Klienten ihren Arbeitsplatz aus. Bei ihrer täglichen Arbeit werden sie intensiv durch Fachpersonal begleitet. Diese umfassende Unterstützung ist auf dem ersten Arbeitsmarkt oft nicht möglich. Außerdem kommt in den Magnus-Werkstätten der Spaß nicht zu kurz. Es werden Feste gefeiert und Ausflüge gemacht, was die Gemeinschaft fördert, und das Wohlbefinden stärkt.

Ort: Foyer im Landratsamt Landsberg am Lech
Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Offen für Alle

Freitag, 11. Oktober
von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr:



IMPULSVORTRAG: Bitte lächeln!
Selbstbewusst und mental gesund im Job.

Frauen sind häufig immer noch zurückhaltender als männliche Kollegen, stellen ihr „Licht unter den Scheffel“ und haben eher Selbstzweifel. Sie machen sich körpersprachlich und stimmlich eher klein.

Dieser knackige Impulsvortrag soll das Bewusstsein hierfür schärfen und gibt Ihnen praktische Tipps und Tricks für ein selbstbewusstes und strahlendes berufliches Auftreten an die Hand.

Referentin: Dagmar D´Alessio

Ort: Großer Sitzungssaal im Landratsamt Landsberg am Lech, Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Offen für Alle



Montag, 14. Oktober
von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr:

Diakonie  Herzogsägmühle

MIT PSYCHIATRISCHER DIAGNOSE
EIN „JA ZUM LEBEN“ IN SICH TRAGEN!

Wir möchten einen partizipativen Nachmittag der offe-

nen Tür und Begegnung anbieten.

- Was ist RPK (kleine Konzeptvorstellung)?
- Möglichkeiten und Grenzen einer Rehabilitation.
- Rehabilitation als Chance sehen - Individuelle Teilhabe am gesellschaftlichen- und Arbeitsleben
- Räumlichkeiten kennen lernen

Ort: Diakonie Herzogsägmühle, RPK Landsberg
Spitalfeldstraße 10, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige, Arbeitgeber,
Fachexperten

.....

Montag, 14. Oktober
von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr:



**Vortrag: VON DER ÜBERFORDERUNG ZUM STRESS-
MANAGEMENT - WEGE AUS DER BURNOUT-FALLE**

„Burnout“ in seinen verschiedenen Spielformen ist seit Jahren ein großes Thema, im Alltag wie in der psychotherapeutischen Praxis. Bereits junge Menschen fühlen sich davon betroffen. Das Gefühl der Überforderung überfällt die Betroffenen nicht nur im Arbeitskontext, sondern durch vielfältige Belastungen und Anforderungen in einer immer komplexer werdenden Welt.

Wir brauchen einen veränderten Umgang mit unseren persönlichen Ressourcen und Begrenzungen, wir müssen - und können - lernen, mit den Anforderungen der

Innen- und Außenwelt selbstfürsorglich umzugehen und sie zu gestalten.



Referent: Dr. G. Berberich,
Chefarzt der Klinik Windach

Ort: Großer Sitzungssaal im Landratsamt Landsberg
am Lech, Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am
Lech

Zielgruppe: Offen für Alle

.....

Montag, 14. Oktober
von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr:

FACHMESSE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

An verschiedenen Informationsständen können Sie sich informieren und bei Bedarf beraten lassen.

Folgende Stände sind vertreten:

- Klinik Windach (Möglichkeiten der ambulanten und stationären Therapie im psychosomatischen und psychotherapeutischen Bereich)
- Integrationsfachdienst
- Klinik Grönenbach
- AOK (Betriebliches Eingliederungsmanagement)
- Krisendienst
- Selbsthilfezentrum
- Condrops (Suchtberatung)

- Koordinierungs- und Vertrauensstelle Psychische Belastungen

Ort: Foyer im Landratsamt Landsberg am Lech
Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Offen für Alle

.....

Dienstag, 15. Oktober
von 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr:



**PSYCHISCHE UND/ODER SUCHTPROBLEME:
Erkennen – Ansprechen – Unterstützung bieten**

Führungskräfte müssen sich im Arbeitsalltag regelmäßig mit individuellen Situationslagen von Mitarbeitenden auseinandersetzen, die möglicherweise auf eine psychische und/oder Suchterkrankung hindeuten. In einer Mischung aus Vortrag, praktischen Elementen und gegenseitigem Austausch sollen diese Situationen beleuchtet und Hinweise gegeben werden, wie man als Führungskraft handeln kann. Der Caritasverband Landsberg am Lech stellt entsprechende Unterstützungsangebote vor.

Ort: Großer Sitzungssaal im Landratsamt Landsberg am Lech, Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Arbeitgeber, Mitarbeiter mit Führungsverantwortung, Interessierte

Dienstag, 15. Oktober
von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr:



MACARONS HERSTELLEN

Sie lernen die Herstellung von feinen Macarons und erhalten gleichzeitig einen Einblick in unsere Qualifizierungsangebote für Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Wir sind Chancen-Geber für Menschen mit psychischen Erkrankungen und bieten Karriere-Wege, die individuell für den jeweiligen Menschen passen - in unseren Betrieben und im Sozialraum.

Ort: IWL gGmbH Werkstätten für Menschen mit Behinderung, Graf-Zeppelin-Straße 19, 86899 Landsberg

Zielgruppe: Offen für Alle

.....

Mittwoch, 16. Oktober
von 07:00 Uhr bis 15:30 Uhr:



Koordinierungs- und Vertrauensstelle für
psychische Belastung am Arbeitsplatz
Landratsamt Landsberg am Lech

INFORMATIONSTAND

„Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“

Wir sind die Beratenden der neu geschaffenen Koordinierungs – und Vertrauensstelle „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“ und wollen mit Betroffenen als Erstanlaufstelle einen Weg aus einer belastenden Situation finden. Uns ist bewusst, dass der erste Schritt viel Mut und Vertrauen erfordert und wir möch-

ten Sie/Euch deshalb ermutigen in einer belastenden Situation diesen ersten Schritt zu wagen.

Ort: Foyer im Landratsamt Landsberg am Lech
Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Offen für Alle

.....

Mittwoch, 16. Oktober
von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(jeweils zur vollen Stunde):



Feel Good - der erfahrbare Atem:
(Atem-) Übungen für einen guten Tag

Wenn der Atem achtsam wahrgenommen wird, beschäftigt sich der Geist mit dem gegenwärtigen Geschehen. Die Gedanken finden einen Anker und kommen mithilfe von konsequenter Übung mit der Zeit zur Ruhe.

Referentin: Susanne Taryne

Ort: Schulungsraum im Untergeschoss im Landratsamt Landsberg am Lech, Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Offen für Alle

Mittwoch, 16. Oktober
von 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr



Vortrag: RESILIENZ – PERSÖNLICHE RESSOURCEN STÄRKEN

Ähnlich wie unser Immunsystem unseren Körper vor Krankheiten schützt, trägt Resilienz dazu bei, uns gegenüber Belastungen, Stress, Ungewohntem und Krisensituationen weniger anfällig zu machen.

Und das Beste ist: Resilienz hilft nicht nur dabei, schwierige Lebenssituationen zu meistern, sondern auch an ihnen zu wachsen.

Im Vortrag lernen die Zuhörer die wichtigsten Resilienz-faktoren kennen (z.B. Selbstwirksamkeit, Lösungs-orientierung, Realistischer Optimismus) und erfahren, dass Resilienz glücklicherweise nicht ausschließlich angeboren ist, sondern auch erlernt werden kann.

Zudem wird gezeigt, welche Ressourcen uns besonders widerstandsfähig (resilient) machen und wie man diese ganz einfach ausbauen kann - um mit herausfordernden Alltags- und Lebenssituationen lösungs-orientiert umgehen zu können.

Referent: TU München Centrum für Disease Management

Ort: Online

Zielgruppe: Offen für Alle

**Mittwoch, 16. Oktober
von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr:**



PSYCHOSOMATISCHE KLINIK
Kloster Dießen

Vortrag: BURN ON - IMMER KURZ VORM BURN OUT

Das unerkannte Leiden und was dagegen hilft.
Krankhafte Erschöpfung vor dem Zusammenbruch.

Referent: Prof. Dr. med. Bert te Wildt,
Chefarzt der Klinik Dießen

Ort: Psychosomatische Klinik Kloster Dießen GmbH
Co. KG, Klosterhof 20, 86911 Dießen am Ammersee

Zielgruppe: Offen für Alle

**Donnerstag, 17. Oktober
von 18:30 bis 21:00 Uhr:**



FILMVORFÜHRUNG „HELEN“

Helen hat all das wovon viele nur träumen – eine wunderbare Tochter, einen liebevollen Ehemann, sie hat Erfolg im Beruf und steht im Mittelpunkt eines anregenden Freundeskreises. Doch als sie Depressionen bekommt, droht sie vollends den Halt zu verlieren. Mann, Familie, Freundeskreis, niemanden, der sie auffangen könnte. In ihrem verzweifelten Überlebenskampf fühlt sie sich von allen, die sie liebt allein gelassen. Nur zu einer geheimnisvollen, jungen Frau fühlt

sie sich hingezogen. Sie scheint ein ähnliches Schicksal zu haben, doch kann sie Helen helfen, ihre Krankheit zu besiegen?

Eine spannende Filmvorführung mit Möglichkeit zum anschließendem Austausch (Fachexperten anwesend).

Ort: Olympia Filmtheater Landsberg
Adolph-Kolping-Straße 131, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Offen für Alle

.....

Samstag, 19. Oktober
von 09.30 Uhr bis 18:00 Uhr:



PSYCHOSOMATISCHE KLINIK
Kloster Dießen

DIESSENER SYMPOSIUM FÜR PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN

Psychologisierung des Arbeitslebens?

Wie Psychotherapie, Supervision und Coaching in die Arbeitswelt hineinwirken

Die Gründe, warum immer mehr psychotherapeutische Akteure und Tools Anwendung in Wirtschaft und Arbeitsleben finden, sind vielfältig. Wir verzeichnen eine rasante Zunahme an arbeitsbezogenen Störungen. Angesichts des Fachkräftemangels werden betriebsärztliche Mental-Health-Angebote für Arbeitnehmer*innen zum Wettbewerbsvorteil. Gleichzeitig werden immer mehr Führungsaufgaben outgesourct an Berater*innen und Coaches. Während immer mehr

Ressourcen für Coaching verwendet werden, wird ein zunehmender Mangel an Psychotherapieplätzen beklagt.

Ort: Psychosomatische Klinik Kloster Dießen GmbH
Co. KG, Klosterhof 10, 86911 Dießen am Ammersee

Zielgruppe: Fachpublikum Ärzte, Therapeuten, Coaches, Heilpraktiker, Personalverantwortliche, usw.



WIR WIR

SPORTELN WACHSEN
ZUSAMMEN ZUSAMMEN



IM LANDKREIS LANDSBERG AM LECH

SPORTFEST FÜR ALLE

Samstag, 19. Oktober 2024
10:00 – 16:00 Uhr

im Sport- und Veranstaltungszentrum
Hungerbachweg 1, 86899 Landsberg am Lech

**GUTE LAUNE MITBRINGEN,
SPASS HABEN UND MITMACHEN**

bei Tanz, Eishockey, Fußball, Kegeln, Blindentischtennis,
Rollstuhlfechten, Boccia, Bogenschießen, Handball, Escrima uvm.,
angeboten von Vereinen des Landkreises Landsberg am Lech.
Essen und Getränke vor Ort erhältlich.

Der Eintritt ist für alle frei!

Wichtig bei Hallennutzung: Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken mit!
EISHOCKEY: Bitte bringen Sie Schneehose, Handschuhe, (Fahrrad-) Helm, Schlittschuhe, Knie- und
Ellenbogenschoner mit! Schlittschuhe, Helm und Schoner können auch ausgeliehen werden!



ANMELDUNG
ZUM EISHOCKEY

Veranstaltet und gefördert von:



Informationen und Kontakt:

In der Woche der seelischen Gesundheit sind alle Veranstaltungen für Sie **kostenfrei**.

Ausnahme:

Dießener Symposium, am 19. Oktober 2024

Alle Veranstaltungen verfügen über einen barrierefreien Zugang.

Veranstaltet wird die Woche der seelischen Gesundheit von:

Geschäftsstelle GesundheitsregionPlus,
Koordinationsstelle Inklusion und dem
Psychosozialen Netzwerk (PSN)
des Landkreises Landsberg am Lech.

Kontakt:

Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{Plus},
Frau Franziska Klügl, Tel: 01819-129 1567
E-Mail: gesundheitsregionplus@LRA-LL.bayern.de

Koordinationsstelle Inklusion,
Frau Nicole Vokrouhlik, Tel: 08191- 129 1274
E-Mail: inklusion@LRA-LL.bayern.de

www.gesundheitsregionplus-landsberg.de
www.inklusion-landkreis-landsberg.de

