

**NEW**

Landkreis  
Neustadt  
an der Waldnaab



## Nordoberpfälzer Wochen der seelischen Gesundheit

Von 1. bis 21. Oktober 2024



Stadt Weiden in der Oberpfalz



## KINDER/JUGENDLICHE

- Hilfe in seelischer Not** 06  
Erste-Hilfe-Kurs für Schülerinnen und Schüler  
der 8. Jahrgangsstufe
- Zwischen Schatten und Licht** 07  
Depressionen im Jugendalter verstehen und bewältigen
- Resilienz fördern in der Familie** 08
- „Nur ein bisschen traurig oder doch schon depressiv?“** 09

## SENIORINNEN UND SENIOREN

- Themencafé** 10  
Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
- Vorsorgevollmacht: Was ist das und wozu?** 11

## SEXUALITÄT & SEELE

- Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt** 12  
Fortbildung für Fachkräfte
- „Ich bin da, wenn du mich brauchst!“** 13  
Online-Infoveranstaltung für Angehörige und  
Unterstützende von Betroffenen sexualisierter Gewalt

## SUCHT

- Psyche im Gespräch – Psyche und Sucht** 15

## WEITERE THEMEN

- Mitmachttag zur seelischen Gesundheit** 16
- Kabarettisten lachen auch nicht immer** 17  
Lesung aus Büchern TV-bekannter Kabarettisten  
zum Thema Depression
- „Don't worry – be happy“** 19  
Improvisations-Theater Chamäleon aus Regensburg
- Waldbaden** 20
- Meditative Wanderung** 21





In unserer hektischen und schnelllebigen Welt gewinnt das Thema seelische Gesundheit zunehmend an Bedeutung. Während körperliche Gesundheit und Fitness oft im Vordergrund stehen, wird die seelische Gesundheit häufig vernachlässigt und werden seelische Krankheitsbilder häufig stigmatisiert. Dabei ist ein gesundes seelisches Wohlbefinden genauso essentiell für ein erfülltes und glückliches Leben. Seelische Gesundheit umfasst nicht nur das Fehlen von psychischen Krankheiten, sondern auch die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, gesunde Beziehungen zu führen und ein positives Selbstbild zu haben.

Mit großer Freude laden wir Sie deswegen zu den Wochen der seelischen Gesundheit ein, die vom 01.10.2024 bis 21.10.2024 in unserer Region stattfinden werden. In diesen besonderen Wochen möchten wir das Bewusstsein für die Bedeutung seelischer Gesundheit schärfen, das Stigma, das oft mit psychischen Erkrankungen einhergeht, abbauen und Ihnen vielfältige Möglichkeiten bieten, sich über dieses wichtige Thema zu informieren und auszutauschen.



Unsere Veranstaltungsreihe umfasst eine Vielzahl von Aktivitäten und Workshops, die sich mit verschiedenen Aspekten der seelischen Gesundheit befassen. Sie haben die Gelegenheit, an Vorträgen von Expertinnen und Experten teilzunehmen. Darüber hinaus bieten wir interaktive Workshops, die Ihnen Werkzeuge und Techniken an die Hand geben, um Stress zu bewältigen, Resilienz aufzubauen und eine positive Lebensbalance zu finden.

Diese Veranstaltungsreihe ist eine großartige Gelegenheit, sich in einer unterstützenden Gemeinschaft zu vernetzen, mehr über seelische Gesundheit zu erfahren und aktiv an der Förderung Ihres eigenen Wohlbefindens zu arbeiten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, gemeinsam einen wichtigen Beitrag zur Förderung der seelischen Gesundheit in unserer Gemeinschaft zu leisten.

**Eine vollständige Programmübersicht finden Sie im Anschluss oder auch online unter [www.neustadt.de/gesundheit-soziales/gesundheitsamt/psag-nordoberpfalz/](http://www.neustadt.de/gesundheit-soziales/gesundheitsamt/psag-nordoberpfalz/)**



## Hilfe in seelischer Not Erste-Hilfe-Kurs für Schülerinnen und Schüler der 8. Jahrgangsstufe

**VERANSTALTER:** Sozialdienst des Gesundheitsamtes Weiden/Neustadt in Kooperation mit KOJA (Kommunale Jugendarbeit) Neustadt/WN

**DATUM:** MI 02.10.2024, ab 8.30 Uhr Ankommen, 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr HSN-Kurs

**ORT:** Landkreis Neustadt an der Waldnaab

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

Weitere Infos über Gesundheitsamt (Anja Rom, 09602 79-6180, ARom@neustadt.de) oder KOJA (Stefanie Sigl, 09602 79-2546, SSigl@neustadt.de)

**KOSTEN:** kostenlos

Schulen erhalten zum Schuljahresbeginn ein Anschreiben mit allen wichtigen Infos zu Ablauf und Anmeldung

Seelische Nöte können alle Altersgruppen betreffen und dabei ganz unterschiedlich aussehen: Hilflosigkeit, Überforderung, Einsamkeit, Süchte, Aggressionen, Gewalt, Verzweiflung, Sinnsuche, Tod & Verlust, Ängste, Depressionen, Suizidalität usw. Bei Jugendlichen entstehen im Umgang mit betroffenen Mitschülerinnen und Mitschülern in seelischer Not oft Unsicherheiten, Hilflosigkeit oder Ohnmacht. Daher richtet sich dieser besondere Erste-Hilfe-Kurs an Schülerinnen und Schüler der 8. Jahrgangsstufe und vermittelt durch eine effektive und zielorientierte Handlungskette „Hinschauen – Sprechen – Netzwerken“ (HSN) mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Menschen in psychischer Not.

## Zwischen Schatten und Licht

Depressionen im Jugendalter  
verstehen und bewältigen

**VERANSTALTER/ORT:** Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Weiden-Neustadt/WN, Josef-Witt-Platz 1, 92637 Weiden

**DATUM:** DI 08.10.2024, 17.30 Uhr

**REFERENTINNEN:** Ursula Breinbauer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH); Sarah Burger, BA Sozialpädagogin (FH)

**ZIELGRUPPE:** Junge Menschen ab 16 Jahren und Eltern

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

Sekretariat der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Weiden-Neustadt/WN  
Josef-Witt-Platz 1 · 92637 Weiden

Tel.: 0961 391740-0

E-Mail: sekretariat@beratungsstelle-weiden.de  
www.beratungsstelle-weiden.de

**KOSTEN:** kostenlos

Traurigkeit, gereizte Stimmung, Lustlosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, Schlafprobleme, Gewichtsveränderungen. Depression hat viele Gesichter. Gemeinsam finden wir einen Weg ins Licht zurück.



## Resilienz fördern in der Familie

Kinder für die Zukunft stärken

**VERANSTALTER:** Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth

**DATUM:** MO 14.10.2024, 19.00 bis 21.00 Uhr

**ORT:** Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Kirchplatz 4, 95643 Tirschenreuth

**REFERENTIN:** Marion Neumann, Dipl. Soz. Päd. (FH), Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (appr.)

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

Sekretariat, Tel. 09631 3363, E-Mail:

sekretariat@beratungsstelle-tirschenreuth.de

**KOSTEN:** kostenlos

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die uns hilft, auch schwierige Situationen zu meistern. In dem Vortrag erfahren Eltern, wie sie Situationen im Familienalltag nutzen können, um die Resilienz ihrer Kinder zu stärken und sie gut auf die Zukunft vorbereiten zu können. Gemeinsam mit den Eltern soll ein Blick auf die Bedeutung des Lobens gerichtet werden. Es werden weiterhin Risiko- und Schutzfaktoren der kindlichen Entwicklung diskutiert sowie der Umgang mit Ressourcen und Stärken der Kinder beleuchtet. Schließlich bleibt Gelegenheit, im Austausch mit der Referentin elterliche Verhaltensweisen zu reflektieren.

## „Nur ein bisschen traurig oder doch schon depressiv?“

**VERANSTALTER:** Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth

**DATUM:** MO 21.10.2024, 19.00 bis 21.00 Uhr

**ORT:** Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Kirchplatz 4, 95643 Tirschenreuth

**REFERENTIN:** Marion Neumann, Dipl. Soz. Päd. (FH), Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (appr.)

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

Sekretariat, Tel. 09631 3363, E-Mail:

sekretariat@beratungsstelle-tirschenreuth.de

**KOSTEN:** kostenlos

Es gibt Tage, an denen wirken Kinder oder Jugendliche niedergeschlagen, bleiben stundenlang in ihrem Zimmer und haben keinen Kontakt zu Freunden oder Mitschülern. Schlechtes Wetter, Ärger in der Schule, im Freundes- oder Familienkreis – und die Stimmung ist im Keller. Schlechte Tage hat jeder einmal! Aber ab wann sind es zu viele, wann spricht man von einer depressiven Verstimmung oder einer Depression? Neben entwicklungspsychologischen Aspekten und Anregungen für den Alltag erfahren Eltern auch, welche professionellen Hilfen sie für ihr Kind oder ihre Jugendlichen in Anspruch nehmen können.

## Themencafé

„Entlastungsangebote für pflegende Angehörige“

**VERANSTALTER:** Stadt Weiden, Amt für Soziale Dienste, Seniorenfachstelle

**DATUM:** DI 01.10.2024, 9.00 bis ca. 11.00 Uhr

**ORT:** Café Mitte, Stockerhutpark 1, 92637 Weiden

**REFERENTIN:** Frau Reitzig, Malteser

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

Frau Abel-Pschierer, Tel.: 0961-815158

**KOSTEN:** kostenlos

Frühstücksangebot für 4,50 EUR

Die individuelle häusliche Betreuung pflegebedürftiger oder älterer Menschen durch Angehörige ist von unschätzbarem Wert. Die Möglichkeit, in ihrer vertrauten Umgebung versorgt zu werden, verlangt aber auch von den pflegenden Angehörigen einiges ab. Deshalb ist es von großem Wert, entlastende Hilfen zur Unterstützung anzunehmen. In diesem Vortrag werden diverse Entlastungsangebote vorgestellt und aufgezeigt.

Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Austausch.





## Vorsorgevollmacht: Was ist das und wozu?

**VERANSTALTER:** AS Neustadt e.V.

**DATUM:** MO 07.10.2024, 16.30 Uhr

**ORT:** Kreiscaritasverband in Weiden,  
Bismarckstraße 21 ; Gruppenraum EG

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

Bürozeiten: Mo-Fr 8.00-12.00 Uhr

• Tel.: 09602-94355

• E-Mail: [info@as-neustadt.de](mailto:info@as-neustadt.de)

**KOSTEN:** kostenlos

- Wer handelt stellvertretend für mich, wenn ich es selbst nicht mehr kann?
- Was ist der Unterschied zwischen Vorsorgevollmacht und rechtlicher Betreuung?
- Wer sorgt dafür, dass meine Patientenverfügung tatsächlich umgesetzt wird, wenn ich mich nicht mehr äußern kann?



neustadt e.V.



DER PARITÄTISCHE  
UNSER SPITZENVERBAND

Soziale Dienstleistungen  
menschlich und kompetent

## Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt Fortbildung für Fachkräfte

**VERANSTALTER:** Gesundheitsamt Weiden/  
Neustadt/WN

**DATUM:** DO 10.10.2024, 9.00 bis ca. 16.30 Uhr

**ORT:** Online

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

Gesundheitsamt Weiden/Neustadt/WN

Theresa Lober

• Tel.: 09602 / 79-6170

• E-Mail: [tlober@neustadt.de](mailto:tlober@neustadt.de)

**KOSTEN:** kostenlos

Im Rahmen der Fortbildung werden die Fachkräfte in das Thema sexuelle und geschlechtliche Vielfalt (Begriffsklärung, Relevanz des Themas) eingeführt. Weiterhin soll die Situation von LSBTI\*Q-Personen (Coming-out, Transitionsprozesse, Belastungen, Ressourcen) beleuchtet werden. Am Nachmittag wird ein besonderer Fokus auf Kinder und Jugendliche gerichtet. Dazu gibt es Best-Practice-Beispiele und Hilfestellungen für das eigene Arbeitsfeld. Die Fortbildung bietet Raum für Diskussionen, Vernetzung und Austausch.



**Landratsamt**  
Neustadt  
an der Waldnaab

## „Ich bin da, wenn du mich brauchst!“

Online-Infoveranstaltung für  
Angehörige und Unterstützende von  
Betroffenen sexualisierter Gewalt

**VERANSTALTER:** Dornrose e.V., Fach- und Beratungsstelle bei sexualisierter Gewalt

**DATUM:** DI 15.10.2024, 16.00 bis 17.30 Uhr

**ORT:** Online

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

E-Mail: [kontakt@dornrose.de](mailto:kontakt@dornrose.de)

maximal 16 Teilnehmende

**KOSTEN:** kostenlos

In unserer Infoveranstaltung erfahren Sie Grundlegendes zum Thema sexualisierte Gewalt und deren Folgen für Betroffene. Sie bietet grundlegende Informationen und die Möglichkeit, mehr Handlungssicherheit zu erlangen. Was ist sexualisierte Gewalt? Wie sehen das Erleben und die Folgen für Betroffene aus? Was hat sexualisierte Gewalt mit Trauma zu tun? Was kann ich tun, um Betroffene bestmöglich zu unterstützen? Hier erhalten Sie grundlegendes Wissen, Methoden für akute Situationen sowie den Raum, um all Ihre Fragen zu stellen.

**DORNROSE**  
*bei sexualisierter Gewalt e.V.*



Sucht



# Psyche im Gespräch

## Psyche und Sucht

**VERANSTALTER:** Caritasverband Weiden-Neustadt/WN, Beratungsstelle für seelische Gesundheit

**DATUM:** DO 10.10.2024, 16.00 bis 17.30 Uhr

**ORT:** Bismarckstraße 21, 92637 Weiden, Saal im Erdgeschoss

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

Um telefonische Anmeldung unter Tel. 0961 39890200 wird gebeten

**KOSTEN:** kostenlos

Ein gleichzeitiges Auftreten psychischer Erkrankungen und Suchterkrankungen ist einerseits in der Praxis ein sehr häufiges Phänomen. Andererseits stellt diese Kombination immer noch eine große Herausforderung für das Hilfesystem dar. Eine gleichzeitige Behandlung ist oft schwierig. Wie lässt sich der Zusammenhang zwischen beiden Erkrankungsformen erklären? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, die sowohl die psycho- als auch die suchtttherapeutische Seite berücksichtigen? Im Seminar besteht die Möglichkeit, sich zu diesen Fragen auszutauschen. Es hat keinen therapeutischen, sondern informativen Charakter. Frau Michaela Lang, Leiterin der Fachambulanz für Suchtprobleme in Weiden, wird ihr Angebot vorstellen und für Fragen zur Verfügung stehen.



caritas **Weiden/OPf-Neustadt/WN**

Caritasverband Stadt Weiden/OPf und  
Landkreis Neustadt/WN e.V.

# Mitmachttag zur seelischen Gesundheit

**VERANSTALTER:** Oase Weiden

**DATUM:** MI 09.10.2024, 13.00 bis 18.00 Uhr

**ORT:** Hochstraße 21, 92637 Weiden,  
2. Stock in den Räumen der Tagesstätte

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

- Tel.: 0961 4161352
- E-Mail: [oase.weiden@sozialteam.de](mailto:oase.weiden@sozialteam.de)

**KOSTEN:** kostenlos

Die Tagesstätte Oase Weiden bietet Besucherinnen und Besuchern viele Möglichkeiten, sich mit dem Thema seelische Gesundheit auseinanderzusetzen. An diesem Nachmittag möchten wir alle Interessierten einladen, unser Angebot kennenzulernen und bei verschiedenen Workshops zu Themen wie Selfcare, Achtsamkeit, Entspannung kreativ und aktiv mitzumachen.

Neben den Workshops wird ein Betroffener von seinem Weg zur eigenen seelischen Gesundheit berichten und gerne mit Ihnen in den Austausch gehen.





# Kabarettisten lachen auch nicht immer

Lesung aus Büchern TV-bekannter  
Kabarettisten zum Thema Depression

**VERANSTALTER:** Selbsthilfekontaktstelle  
Nordoberpfalz

**DATUM:** DO 10.10.2024, 19.00 Uhr

**ORT:** Kunstverein, Ledererstr. 6, 92637 Weiden

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

E-Mail: [seko.nopf@diakonie-weiden.de](mailto:seko.nopf@diakonie-weiden.de)

Tel.: 0961 3893163, SMS: 0173 3598606

**KOSTEN:** kostenlos – Spenden werden zur  
Deckung der Unkosten gerne angenommen

Der Grundgedanke der Selbsthilfe „Du bist nicht allein“ ist die Motivation der Kabarettisten Kurt Krömer, Maxi Gstettenbauer und Torsten Sträter, ihre eigene Geschichte aufzuschreiben und so das Thema „Depression“ in der Gesellschaft salonfähig zu machen. Sie wirken damit der Stigmatisierung von seelisch erkrankten Menschen entgegen und bearbeiten das Thema natürlich auch auf kabarettistische Art und Weise. Aber nicht nur. Jedenfalls durchaus ernst zu nehmend, weil selbst durchlebt und durchlitten. Betroffene brauchen Verständnis und Akzeptanz, damit sie sich angstfrei in ihrer Umgebung, in ihrer Firma, in ihrem Verein etc. bewegen können.



## Weitere Themen



# „Don't worry – be happy“

## Improvisationstheater Chamäleon aus Regensburg

**VERANSTALTER:** PSAG Nordoberpfalz

**DATUM:** FR 11.10.2024, 20.00 Uhr

**ORT:** Sünde, Schillerstraße 5, 92637 Weiden

**KONTAKT:**

Sonja Dobmeier, Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Bismarckstraße 21

92637 Weiden

Tel.: 0961 39890200

**KOSTEN:** 3 EUR

**ANMELDUNG:** nicht erforderlich

Das Improtheater Chamäleon spielt seit 2002 regelmäßig ImproShows in Regensburg.

Improtheater ist ein Zusammenspiel aus Kreativität, Spielfreude und Schnelligkeit – vital, spontan und humorvoll. Durch Einbezug des Publikums entstehen Charaktere und Szenen ohne Vorbereitung. Ein Theaterstück, in dem alles dem Zufall überlassen wird.



**PSAG**

Psychosoziale  
Arbeitsgemeinschaft  
Nordoberpfalz

# Waldbaden

## Shinrin-Yoku

**VERANSTALTER:** Entspannungstrainerin und Geoparkrangerin Eva Ehmann

**DATUM:** SA 12.10.2024, 10.00 bis ca. 12.00 Uhr

**TREFFPUNKT:** Wanderparkplatz Lerautal an B22 an der Auffahrt nach Leuchtenberg

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

Anmeldung und Infos bei Eva Ehmann unter Tel. 0172 8797241

mind. 5 Teilnehmende, max. 8 Teilnehmende

**KOSTEN:** 10 EUR

Bei Dauerregen entfällt die Veranstaltung!

Waldbaden soll dazu verhelfen, Entschleunigung zu finden, neue Lebensfreude zu schöpfen. In Kombination mit Bewegung, Meditation und Achtsamkeitsübungen schaltet der Körper automatisch einen Gang zurück.

Bei allem spielen die Sinneseindrücke eine bedeutende Rolle: Gerüche, Farben, Geschmack und Geräusche. Ein besonderes Merkmal des Waldbadens sind die Langsamkeit und die Stille.



Natur-Kultur-Geologie

Eva Ehmann

# Meditative Wanderung mit körperorientierten Achtsamkeitsübungen

**VERANSTALTER:** Sophie Hecht – Wunderfühlen

**DATUM:** SA 19.10.2024, 09.00 bis ca. 11.00 Uhr

**TREFFPUNKT:** Parkplatz Kappl Kirche,  
95652 Münchenreuth

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

Anmeldung erforderlich

- Instagram: wunderfuehlen
- WhatsApp: 0151 55495839
- E-Mail: wunderfuehlen@gmx.de

**KOSTEN:** 15 EUR

Ein Ausflug ins Grüne senkt das Stresslevel und erhöht unser emotionales Wohlbefinden. Unsere Seele erfreut sich an den Wundern der Natur. Wenn wir meditativ wandern, werden wir ruhig, unsere Gedanken dürfen pausieren. Kombiniert mit körperorientierten Achtsamkeitsübungen im Wald, nehmen wir uns selbst, unseren Körper und die Natur um uns herum wieder viel bewusster wahr.





Bücher sind Kekse  
für die Seele!



**Heute bestellt - morgen schon da!**

Über-Nacht-Lieferservice für über 7 Millionen Titel!

Bücher • Tonies • Mangas •  
engl. Bücher • Lernhilfen  
Rosenkränze • Kerzen • Taufe  
Erstkommunion • Hochzeit  
Krippen • Weihrauch  
Geschenkideen • u.v.m.



**St. Peter**  
**Buchhandlung**  
Lebenshilfe Tirschenreuth

St.-Peter-Straße 38 • 95643 Tirschenreuth  
Tel.: 09631 / 7200 • [info@st-peter-buchhandlung.de](mailto:info@st-peter-buchhandlung.de)  
[www.st-peter-buchhandlung.de](http://www.st-peter-buchhandlung.de)



**Bodner**  
**Buchhandlung**  
Lebenshilfe Tirschenreuth

Hauptstraße 1 • 92690 Pressath  
Tel: 09644 / 8000 • Mail: [bodner.buchhandlung@lh-tir.de](mailto:bodner.buchhandlung@lh-tir.de)

**Wir sind eine gemeinnützige Integrationsfirma!**

## Impressum

### **Herausgeber**

Landratsamt Neustadt an der Waldnaab  
Maistr. 7 – 9  
92637 Weiden in der Oberpfalz  
Telefon 09602 79 6010

### **Gestaltung und Urheber**

Landratsamt Neustadt an der Waldnaab

### **Bildnachweise**

iStock:

Bevan Goldswain (Seite 4)

Freepik:

Titelseite, Seiten 2, 14 und 18

Die Angaben wurden sorgfältig erhoben und bearbeitet. Änderungen und Irrtum vorbehalten. Dieses Projekt dient lediglich Ihrer Information.

Aus unzutreffenden Angaben oder nicht erfüllten Leistungszusagen des jeweiligen Leistungsträgers kann keine Schadensersatzpflicht geltend gemacht werden. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.



Landkreis  
Neustadt  
an der Waldnaab

Gesundheitsamt Neustadt an der Waldnaab  
Theresa Lober  
Maistraße 7 – 9, 92637 Weiden  
tlober@neustadt.de • 09602 79 61 70  
[www.gesundheitsamt.neustadt.de](http://www.gesundheitsamt.neustadt.de)