



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit



Gesundheits
region^{plus}
Landkreis Landsberg am Lech
gefördert durch
Freistaat Bayern
Ministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention



WIR
WACHSEN
ZUSAMMEN
Psychosoziales
Netzwerk PLUS
Landkreis Landsberg am Lech



Psychosoziales
Netzwerk PLUS
Landkreis Landsberg am Lech



LASS ZUVERSICHT WACHSEN

Psychisch stark
in die Zukunft

PROGRAMM

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT
10.–20. OKTOBER 2025



Liebe Interessierte,

seelische Gesundheit geht uns alle an – sie ist ein entscheidender Baustein für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Dennoch wird sie im Alltag oft übersehen, bis wir merken, wie wichtig ein starker, ausgeglichener Geist für unser Leben ist.

Unter dem diesjährigen Motto **„Lass Zuversicht wachsen – psychisch stark in die Zukunft“** möchten wir Sie im Rahmen der bundesweit ausgerufenen „Woche der Seelischen Gesundheit“ dazu einladen, gemeinsam neue Wege zu entdecken, Hoffnung zu schöpfen und innere Stärke zu entwickeln. Denn Zuversicht ist wie ein Samen: Wenn wir sie pflegen, kann sie wachsen und uns tragen – gerade in herausfordernden Zeiten.

Gemeinsam mit Einrichtungen in unserem Landkreis haben wir wieder ein vielseitiges Programm zusammengestellt. Mit Vorträgen, Workshops und Informationsveranstaltungen wollen wir Ihnen Raum geben, sich zu informieren, auszutauschen und Impulse für mehr seelische Stärke im Alltag mitzunehmen.

Ob Sie selbst nach Unterstützung suchen, einfach neugierig sind oder sich für die Themen psychische Gesundheit, Prävention und Resilienz interessieren – wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein. Jede Veranstaltung ist eine Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen, Verständnis zu entwickeln und gemeinsam Wege zu finden, wie wir die seelische Gesundheit in unserer Gesellschaft stärken können.

Nehmen Sie sich Zeit für sich – und lassen Sie Zuversicht wachsen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Herzlichst,

Nicole Vokrouhlik: *Koordinationsstelle Inklusion*

Barbara Klaus: *Geschäftsführung PSN*

Franziska Klügl: *Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus},
Vorstand PSN*



PROGRAMM 10.10. – 20.10.2025

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Freitag, 10. Oktober	17:30 – 20:30	hybride offizielle Auftaktveranstaltung Woche der Seelischen Gesundheit 2025	Live-Stream über Youtube
Samstag, 11. Oktober	10:00 – 16:00	Fachtag zum Thema AD(H)S mit Vorträgen, Workshops und Informationsstände	Landratsamt Landsberg Sitzungssaal und Foyer Von Kühlmann-Straße 15, 86899 Landsberg am Lech
Dienstag, 14. Oktober	09:00 – 13:30	Stress in der Schule: Infostände und Beratung	BSL Landsberg Berufliche Schulen (Berufsschule / BOS / FOS) Spitalfeldstraße 11, 86899 Landsberg am Lech
	19:00	Computerspielsucht und Störung der Internetnutzung – zwischen digitaler und realer Welt	Traidtkasten Dießen, Klosterhof Klosterhof 10, 86911 Dießen am Ammersee
Mittwoch, 15. Oktober	14:00 – 17:00 <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Ressourcen.Reich - Ich bin mehr, als man sieht!	Wunsch.Arbeit - eine Marke der IWL gGmbH Rudolf-Diesel-Straße 7, 86899 Landsberg am Lech

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Donnerstag, 16. Oktober	16:00 – 18:00 <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Workshop: Wie stärke ich mich durch Achtsamkeit?	Landratsamt Landsberg Sitzungssaal und Foyer Von Kühlmann-Straße 15, 86899 Landsberg am Lech
	19:00	Resilienz in Krisensituationen - Welttag der Wiederbelebung	Landratsamt Landsberg Sitzungssaal und Foyer Von Kühlmann-Straße 15, 86899 Landsberg am Lech
Freitag, 17. Oktober	16:00 – 18:00 <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Vortrag: Fail Forward – Vom Stolpern, Lernen und Wachsen	Bürgertreff Utting Bahnhofstraße 17, 86919 Utting am Ammersee
	13:00 – 17:00 <i>Anmeldung erforderlich!</i>	Workshop: Empowerment – Eigene Stärken und Ressourcen kennenlernen und nutzen	Landratsamt Landsberg Sitzungssaal Von Kühlmann-Straße 15, 86899 Landsberg am Lech
Samstag, 18. Oktober	10:00 – 16:00	Tag der offenen Tür der kbo-Lech-Mangfall-Klinik Landsberg am Lech	kbo-Lech-Mangfall-Klinik 5. Stock Bgm.-Dr.-Hartmann-Str. 50, 86899 Landsberg am Lech (im Klinikum Landsberg am Lech)



FREITAG, 10. Oktober
von 17:30 – 20:30 Uhr



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit

Hybride offizielle Auftaktveranstaltung Woche der Seelischen Gesundheit 2025

- Grußworte der Berliner Senatorin Dr. Ina Czyborra und der bundesweiten Aktionswochen
- Impulsvortrag von Dr. Carl Naughton, Transformationspsychologe am Zukunftsinsitut Frankfurt
- Panel-Talk im Trialog mit Dr. Anne Kaman, Wissenschaftlerin und Autorin der UKE COPSY-Studie); Lea De Gregorio, Autorin „Unter Verrückten sagt man du“ und weiteren Gästen
- Best-Practice-Projekte aus dem Bündnis
- Livemusik von Marianne Neumann, Singer-Songwriterin
- Moderation Sonja Koppitz, Autorin und Moderatorin

Ort: Live-Stream auf YouTube

Zielgruppe: Offen für Alle

Fachtag zum Thema AD(H)S mit Vorträgen, Workshops und Informationsständen

- Vorträge zum Thema AD(H)S – Resilienz und AD(H)S im Alltag, Konzentration für Lehrkräfte und Eltern, Medikation, Hilfsangebote
- Informationsstände von Beratungsstellen und Hilfsangeboten
- Möglichkeit zur offenen Sprechstunde bei der Jugendsozialarbeit an Schulen
- Tipps für Betroffene aber auch für Fachkräfte und Angehörige
- Genaues Programm auf:
gesundheitsregionplus-landsberg.de

Ort: Landratsamt Landsberg (Sitzungssaal + Foyer)
Von Kühlmann-Straße 15, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Fokus auf Kinder und Jugendliche mit AD(H)S
Offen für Alle



DIENSTAG, 14. Oktober
von 09:00 – 13:30 Uhr

BSL
Staatliche Berufsschule
Staatliche FOSBOS
Staatliche Berufsfachschule

Stress in der Schule: Infostände und Beratung

- Gemeinsame Aktion in der Schule zur Sensibilisierung für seelische Gesundheit
- Fotoausstellung „Hindernisse“
- Interaktive Informationsstände zu: Selbsthilfe, Suchthilfe, Ernährung, Stress in der Schule etc.

Ort: Berufliche Schulen (Berufsschule / BOS / FOS)
Spitalfeldstraße 11, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der Beruflichen Schulen

Computerspielsucht und Störung der Internetnutzung – zwischen digitaler und realer Welt

Digitale Medien gehören fest zur gesunden Lebensgestaltung der meisten Menschen im 21. Jahrhundert. Gleichzeitig kann die Nutzung leicht problematisch werden, sich bis zur Sucht auswachsen und teils gravierende Auswirkungen auf Gesundheit, Beziehungen und den sozialen und beruflichen Alltag haben.

Im Vortrag werden Kippunkte zwischen gesunder und süchtiger Nutzung digitaler Medien aufgezeigt, Warnsignale beleuchtet und die psychischen Hintergründe erläutert.

Zudem werden eigenverantwortliche Ansätze und auch Unterstützungsmöglichkeiten in der Suche nach einem gesunden Nutzungsverhalten diskutiert.

Referent: Dr. med. Fabian Feiersinger
von der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Ort: Traidtkasten Dießen, Klosterhof
Klosterhof 10, 86911 Dießen am Ammersee

Zielgruppe: Offen für Alle



MITTWOCH, 15. Oktober
von 14:00 – 17:00 Uhr



Ressourcen.Reich - Ich bin mehr, als man sieht!

In diesem Workshop laden Sie die IWL Werkstätten für Menschen mit Behinderung und Wunsch.Arbeit dazu ein, die eigenen Stärken, Talente und Erfahrungen bewusst wahrzunehmen. Mit der „Ressourcenbrille“, einer Methode aus dem Coaching, und unterstützenden Ansätzen aus dem ProfilPASS werden Fähigkeiten sichtbar gemacht - unabhängig von Lebensläufen oder Zeugnissen.

Der Workshop eröffnet einen positiven Blick auf persönliche Ressourcen und mögliche berufliche Wege. Ziel ist es, die seelische Gesundheit zu stärken, Selbstwert aufzubauen und neue Perspektiven auf die eigene berufliche Handlungsfähigkeit zu gewinnen.

Bitte melden Sie sich bis zum 1. Oktober 2025 an unter:
annalena.mandwurf@iwl-ggmbh.de

Ort: Wunsch.Arbeit - eine Marke der IWL gGmbH
Rudolf-Diesel-Straße 7, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Menschen mit Beeinträchtigung, Betreuer,
Eltern und Interessierte

Workshop: Wie stärke ich mich durch Achtsamkeit?

Achtsamkeitsworkshop von der Beratungsstelle für psychische Gesundheit Caritas.

In der aktuellen Zeit - mit ihren vielen schnellen Anforderungen und Reizen - wird es schwieriger bei sich zu bleiben. Umso wichtiger wird es bewusst Pausen einzulegen, sich selbst wahrzunehmen und zu lernen die Aufmerksamkeit wieder auf einzelnen Aspekte zu richten. Achtsamkeit kann helfen mit belastenden Gedanken, Gefühlen und Situationen umzugehen.

Im Workshop wollen wir die Grundlagen der Achtsamkeit gemeinsam ausprobieren und zum Üben anregen.

Anmeldung erforderlich unter:

gesundheitsregionplus@LRA-LL.bayern.de

Ort: Landratsamt Landsberg (Sitzungssaal + Foyer)
Von Kühlmann-Straße 15, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene



DONNERSTAG, 16. Oktober
ab 19:00 Uhr



Resilienz in Krisensituationen - Welttag der Wiederbelebung

Stark bleiben in schwierigen Zeiten.

Belastende Situationen gehören zum Leben – ob im Alltag oder in Krisen. Doch wie können wir unsere innere Widerstandskraft (Resilienz) stärken, um mit Herausforderungen besser umzugehen?

Im Vortrag geht es darum, welche Strategien helfen, Belastungen zu bewältigen, was dabei als normale Reaktion gilt und woran man erkennt, wann professionelle Unterstützung sinnvoll ist.

Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Impulse, die sie im persönlichen wie beruflichen Alltag anwenden können.

Ort: Landratsamt Landsberg (Sitzungssaal + Foyer)
Von Kühlmann-Straße 15, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Offen für Alle



DRIVE &
STRIVE

FREITAG, 17. Oktober
von 16:00 – 18:00 Uhr



Vortrag: Fail Forward – Vom Stolpern, Lernen und Wachsen

Fehler gelten oft als Schwäche – dabei sind sie der Rohstoff für persönliches Wachstum. In diesem Vortrag geht es darum, wie wir Umwege, Rückschläge und vermeintliches Scheitern neu bewerten können – als notwendige Schritte auf dem Weg zu innerer Klarheit und mentaler Stärke.

Simon Gall – ausgebildeter Metzger, Hotelfachmann, Gründer der Selbsthilfegruppe Amor Fati, angehender systemischer Therapeut und Initiator von Drive & Strive – Mobiles Coaching – teilt persönliche Erfahrungen aus der Praxis und Impulse, wie aus Krisen kraftvolle Veränderungen entstehen können.

„Wir sind alle Suchende. Und wir sind Findende.“ Ein ehrlicher Blick auf das Scheitern – und das, was danach möglich wird.

Anmeldung erforderlich unter:

gesundheitsregionplus@LRA-LL.bayern.de

Ort: Bürgertreff Utting

Bahnhofstraße 17, 86919 Utting am Ammersee

Zielgruppe: Junge Erwachsene und alle, die mit Rückschlägen zu kämpfen haben



Freitag, 17. Oktober
von 13:00 – 17:00 Uhr



Workshop: Empowerment – Eigene Stärken und Ressourcen kennenlernen und nutzen

„Empowerment“ bedeutet seine Stärken und Kompetenzen zu erkennen und dadurch ein selbstbestimmtes und selbstbewusstes Leben führen zu können. In einem Kunstworkshop wollen wir uns auf kreative Weise damit auseinandersetzen

Es sind keine kreativen oder künstlerischen Fähigkeiten erforderlich oder vorausgesetzt! Jeder ist willkommen.

Anmeldung erforderlich unter:

gesundheitsregionplus@LRA-LL.bayern.de

Ort: Landratsamt Landsberg (Sitzungssaal)
Von Kühlmann-Straße 15, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Offen für Alle

Tag der offenen Tür der kbo-Lech-Mangfall-Klinik Landsberg am Lech

Wir möchten Sie herzlich einladen zum Tag der offenen Tür der kbo-Lech-Mangfall-Klinik Landsberg am Lech und würden uns freuen, Sie persönlich begrüßen zu dürfen.

Lernen Sie unsere Klinik kennen und partizipieren Sie an einem umfangreichen Programm. Dieses entnehmen Sie bitte der Homepage der kbo-Lech-Mangfall-Klinik.

Ort: kbo-Lech-Mangfall-Klinik - 5. Stock
Bgm.-Dr.-Hartmann-Str. 50, 86899 Landsberg am Lech

Zielgruppe: Offen für Alle

Informationen und Kontakt:

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

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

