

Die Biberacher Tage für seelische Gesundheit gibt es seit 2011.

Die Veranstaltungsreihe wird jedes Jahr im Oktober organisiert – weil am 10. Oktober der Welttag der seelischen Gesundheit ist.

Hierfür haben sich eine ganze Reihe von Veranstaltern zusammengeschlossen.

Ansprechpartnerin

Daniela Glaser, Landratsamt Biberach
07351 52-7377, daniela.glaser@biberach.de

Veranstalter

AGUS – Angehörige um Suizid
bela e.V. gGmbH – begleiten.leben.arbeiten
Familien-Bildungsstätte Evangelische Kirche Biberach/Riß
Gemeindepsychiatrisches Zentrum Biberach
Katholische Betriebsseelsorge Dekanat Biberach
Katholische Erwachsenenbildung Dekanate
Biberach und Saulgau e.V.
KIGS – Kontakt und Informationsstelle für gesundheitliche
Selbsthilfegruppen Biberach
Landratsamt Biberach
St.-Elisabeth-Stiftung
[U25] Biberacher Online-Suizidprävention
Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg
ZiL – Zurück ins Leben e.V.

Biberacher Tage für seelische Gesundheit

5.10.2024 bis 17.10.2024

Arbeit und Psyche

Seelisch gesund bleiben bei Stress
oder Konflikten am Arbeitsplatz.

Infos für Fachkräfte, für Laien
und für alle, die das Thema interessiert.

Mit Vorträgen, Experten, Gesprächen,
Übungen und Workshops.



Mehr Informationen
www.seelische-gesundheit-bc.de

Coffee and Conversation

Kaffee trinken und ins Gespräch kommen: Beim Coffee-Bike auf dem Wochenmarkt gibt es kostenlosen Kaffee und Infos rund um seelische Gesundheit.

Wenn man mag, auch nette Ansprechpartner für persönlichere Fragen.

Auf dem Marktplatz Biberach

Samstag, 5. Oktober, 10–13 Uhr

Stress senken, gelassener leben

Vortrag, Übungen und Austausch mit Isabel Himmler. Wie kann man Stress effektiv reduzieren? Gerade auch im Arbeitsalltag spielen die eigene Haltung und innere Bewertungen eine große Rolle. Dieser Abend klärt, wie man sie überprüfen und anpassen kann. Das Ziel: gelassener leben, mit mehr Wohlbefinden.

Im Landratsamt Biberach, Rollinstraße 18, Zimmer W 0.25

Montag, 7. Oktober, 17–18.30 Uhr

Anmeldung unter daniela.glaser@biberach.de

BODY 2 BRAIN: Soforthilfe bei Belastungen, Arbeitsfrust und Kummer

Vortrag und Übungen mit Dr. Andrea Groß: BODY 2 BRAIN CCM® ist eine Methode, um sich selbst in stressigen Situationen gezielt zu beruhigen. Die Übungen sind sehr einfach und zugleich unauffällig – eine gute Selbsthilfe. Die Referentin ist Fachärztin für Psychiatrie und ärztliche Psychotherapeutin.

Im Alfons-Auer-Haus Biberach, Kolpingstraße 43

Mittwoch, 9. Oktober, 19–20.30 Uhr

Mein Leben mit Schizophrenie

Lesung und Gespräch mit Cordt Winkler: Paranoide Schizophrenie – diese Diagnose hörte der Autor mit Anfang 20. Er hatte Panikanfälle, Verfolgungswahn, Ohnmacht und Klinikaufenthalte. In seinem Buch lädt er ein in seine Innenwelt und zeigt, wie man mit der Krankheit leben kann.

In der Stadtbuchhandlung Biberach, Schrankenstraße 4

Freitag, 11. Oktober, 19–21 Uhr

7 Euro Vorverkauf, 9 Euro Abendkasse

Hatha-Yoga bringt Leichtigkeit und Entspannung

Einfache Übungen mit Louisa Koch: Egal wie alt, egal wie fit – es gibt Yoga-Übungen, die allen Menschen gut tun. Sie helfen, die innere Balance zu halten, wirken Stress entgegen und bringen mehr Leichtigkeit.

Die Referentin ist Yoga-Lehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Im Martin-Luther-Gemeindehaus Biberach, Waldseer Straße 20

Samstag, 12. Oktober, 14.30–16.30 Uhr

Anmeldung unter info@fbs-biberach.de oder 07351 75688.

10 Euro Gebühr.

Bitte bequeme Kleidung, Matte sowie Sitzhocker oder -kissen mitbringen

Aggression und Gewalt am Arbeitsplatz

Fachvortrag mit Dr. Holger Pressel: Wie entsteht Gewalt am Arbeitsplatz, wie sieht sie aus? Was muss man über Mobbing wissen? Wie kann man sich schützen? Wie reagiert man? Und was ist zu tun, wenn es einen Vorfall gab? Antworten darauf gibt es an diesem Abend. Der Referent ist Autor von Fachbüchern.

Im Landratsamt Biberach, Rollinstraße 9, Zimmer 0.42

Mittwoch, 16. Oktober, 17–18.30 Uhr

Anmeldung unter daniela.glaser@biberach.de

Wie sich Arbeit und psychische Gesundheit beeinflussen

Arbeit kann zu Depressionen und Burnout führen. Arbeit kann aber auch stabilisieren und Kraftquelle sein. Beim Info-Termin für Betroffene und Fachleute beleuchtet man einige Aspekte: Wie Arbeitsverhältnisse von Menschen mit psychischen Belastungen gestaltet werden können, wie man Teilhabe am Arbeitsleben möglich macht, welche Rehabilitations-Angebote es gibt und was Werkstätten für Menschen mit Behinderung leisten können. Die Referenten: Dr. Paul Lahode und das Team Arbeit + Reha vom ZfP Südwürttemberg sowie der Inklusions- und Integrationsfachdienst Biberach.

Im ZfP Südwürttemberg, Bad Schussenried, Halle 2 – Bistro

Donnerstag, 17. Oktober, 16 Uhr