



Mittlerweile hat sich ein großes Netzwerk rund um die Biberacher Tage für seelische Gesundheit gebildet. Die Akteurinnen und Akteure stecken jedes Jahr viel Herz in das neue Programm.

FOTO: TANJA BOSCH

Die seelische Gesundheit stärken

Von Tanja Bosch

Die Biberacher Tage für seelische Gesundheit finden von 5. bis 17. Oktober statt. Unter dem Motto „Arbeit und Psyche“ gibt es ein spannendes Programm.

BIBERACH – Anlässlich des Welttags für seelische Gesundheit, der jedes Jahr am 10. Oktober begangen wird, gibt es auch in Biberach seit 2011 ein abwechslungsreiches Programm. Die Biberacher Tage für seelische Gesundheit finden von 5. bis 17. Oktober statt. Mittlerweile hat sich ein großes Netzwerk im Landkreis zusammengeschlossen, das sich mit dem Thema befasst und Menschen aufklären und unterstützen möchte. Denn auch heutzutage sind psychische Erkrankungen in der Gesellschaft noch viel zu oft mit einem Tabu versehen.

Die Biberacher Tage für seelische Gesundheit stehen dieses Jahr unter dem Motto „Arbeit und Psyche“ und dafür haben die Veranstalterinnen und Veranstalter ein

spannendes und abwechslungsreiches Programm organisiert. Es gibt Vorträge, Gespräche, eine Lesung, Übungen und Workshops. Es geht darum, auch bei Stress und Konflikten am Arbeitsplatz seelisch gesund zu bleiben.

Denn psychische Erkrankungen sind heutzutage kein Einzelschicksal mehr. Fast jeder dritte Mensch leidet Schätzungen zufolge mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Es ist die zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit und jede zweite Frühberentung geht auf ein psychisches Leiden zurück. Dies bestätigt auch der aktuelle DAK-Psychereport 2024: „In den vergangenen zehn Jahren sind die Fehltagelast von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern aufgrund psychischer Erkrankungen um 52 Prozent gestiegen.“ Die Ursachen seien vielfältig: Anhaltende gesellschaftliche Krisen, rasante Veränderungen in der Arbeitswelt sowie Personalmangel können bei Beschäftigten zu psychischen Erkrankungen führen.

Start der Biberacher Tage für seelische Gesundheit ist am Samstag, 5. Oktober, auf dem Biberacher Marktplatz. Unter dem Motto „Coffee and Conversation“ macht das Coffee-Bike von 10 bis 13 Uhr Halt auf dem Wochenmarkt und lädt zu kostenlosem Kaffee inklusive Gesprächen ein. „Diese Aktion machen wir nun schon zum dritten Mal und sie kommt sehr gut an“, sagt Karin Burgmaier-Laengerer, Leiterin der Familien-Bildungsstätte (fbs). „Es ist eine gute Möglichkeit, niederschwellig mit Menschen ins Gespräch zu kommen.“

Am Montag, 7. Oktober, heißt es dann „Stress senken, gelassener leben“ mit Yoga-Lehrerin und Resilienztrainerin Isabel Himmler. Die Referentin lädt zu einem kleinen Vortrag mit Übungen und zum Austausch von 17 bis 18.30 Uhr ins Landratsamt, Zimmer W 0.25, ein. „Das Körperbewusstsein spielt bei psychischem Stress eine wichtige Rolle und mit ein paar kleinen Tipps und Tricks kann man gelassener werden“, sagt Daniela Glaser,

kommunale Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung für den Landkreis Biberach. Anmeldungen per Mail an daniela.glaser@biberach.de.

Im Vortrag „Body 2 Brain“ am Mittwoch, 9. Oktober, von 19 bis 20:30 Uhr im Alfons-Auer-Haus in Biberach dreht sich alles um Soforthilfe bei Belastungen, Arbeitsfrust und Kummer. Hier erlernen die Teilnehmenden Notfall-Übungen bei Stress mit Andrea Groß, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutin. „Hier geht es um ein paar leichte Übungen, die jeder im Alltag machen kann, um das Gehirn positiv zu beeinflussen“, sagt Hermine Burger von der katholischen Betriebsseelsorge.

Spannend wird es am Freitag, 11. Oktober, bei der Lesung „Mein Leben mit Schizophrenie“ in der Stadtbuchhandlung Biberach. Der Berliner Autor Cordt Winkler wurde in jungen Jahren mit einer paranoiden Schizophrenie diagnostiziert und spricht ganz offen über Dinge, die oft als Tabu gelten. Los geht's um

19 Uhr, der Eintritt kostet sieben Euro. „Es ist ganz wichtig, dass auch Betroffene zu Wort kommen“, sagt keb-Geschäftsführer Clemens Mayer. „Das Buch ist humorvoll geschrieben, es beschreibt aber dennoch den Ernst der Lage.“ Dabei sei es wichtig zu wissen, dass jeder Mensch in eine psychische Schiefelage geraten könne, „es gibt aber immer einen Weg heraus“.

Auch Hatha-Yoga bringt Leichtigkeit und Entspannung, deshalb lädt Yoga-Lehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Louisa Koch, am Samstag, 12. Oktober, um 14:30 Uhr ins Martin-Luther-Gemeindehaus in Biberach ein. Die Gebühr beträgt zehn Euro, Anmeldungen per Mail an info@fbs-biberach.de oder unter Telefon 07351/75688.

Zum Fachvortrag Aggression, Gewalt und Mobbing am Arbeitsplatz lädt das Landratsamt Biberach am Mittwoch, 16. Oktober, von 17 bis 18:30 Uhr ins Zimmer 0.42 ein. Referent ist Holger Pressel, der auch Fachbücher zum Thema geschrieben hat.

Er spricht über verbale und psychische Gewalt, körperliche Übergriffe und über sexuelle Belästigung, Übergriffe und Stalking. Er gibt Tipps, wie man sich schützen kann und wie man nach einem Vorfall reagieren sollte. Anmeldungen per Mail an daniela.glaser@biberach.de.

Die letzte Veranstaltung findet dann am Donnerstag, 17. Oktober, im ZfP in Bad Schusseried statt. Die Infoveranstaltung mit Dr. Paul Lahode für Betroffene und Fachleute steht unter dem Titel „Wie Arbeit und psychische Gesundheit einander beeinflussen“. Beginn ist um 16 Uhr in Halle 2 (Bistro). „Psyche und Arbeit stehen in einer Wechselbeziehung und beeinflussen sich gegenseitig“, sagt Thomas Ruf vom Verein bela. „Wenn da etwas in eine Schiefelage gerät, ist es wichtig, Arbeitsverhältnisse zu stabilisieren und Hilfen in Anspruch zu nehmen.“

Weitere Infos zum Programm und über das Aktionsbündnis gibt es online unter: www.seelische-gesundheit-bc.de