



10. – 18. Oktober  
**2013**

4. : Münchner Woche für  
**Seelische  
Gesundheit**

münchener  
bündnis  
gegen

**DEPRESSION**



Wissensvermittlung über Depressionen  
Verbesserung der Versorgung  
Verringerung von Suiziden und Suizidversuchen  
Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen  
Förderung der Seelischen Gesundheit

information, aufklärung, öffentlichkeitsarbeit



**depression hat viele gesichter!**

**unterstützen sie uns!**

Als Mitglied, Fördermitglied oder mit Ihrer steuerlich begünstigten Spende.

Spendenkonto: Stadtparkasse München, BLZ 701 500 00, Konto-Nr. 10 00 48 36 59

Münchener Bündnis gegen Depression e.V., Landshuter Allee 11, 80637 München

Tel. 089 – 54 04 51 20, info@muenchen-depression.de

[www.muenchen-depression.de](http://www.muenchen-depression.de)

Mit freundlicher Unterstützung der



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**



# Editorial

## **(K)ein Unterschied?!**

Nach einer Pause im vergangenen Jahr geht die Münchner Woche für Seelische Gesundheit zum vierten Mal an den Start. Erstmals mit einem Schwerpunktthema: „Frauen & Männer: (K)ein Unterschied?!“ Neben dem biologischen Geschlecht sollen dabei auch Aspekte der sozialen oder psychologischen Seite des Geschlechts einer Person – Stichwort: Gender – beleuchtet werden.

Zur besseren Orientierung für Sie sind die Veranstaltungen in sieben Rubriken eingeteilt. Weiterhin haben wir die Anzahl der Veranstaltungen bewusst verringert.

Wir bedanken uns bei allen, die in diesem Jahr wieder zum Gelingen der Gesundheitswoche beigetragen haben. Unser besonderer Dank geht dabei an die Förderer und Partner.

Wir wünschen Ihnen bereichernde Erfahrungen und Informationen und freuen uns – gemeinsam mit allen Veranstaltern – auf Ihren Besuch.

Ihr Team der Münchner Woche für Seelische Gesundheit



*Rita Wüst und Joachim Hein*

© Meinen München





# Grußwort

## Oberbürgermeister der Landeshauptstadt München

Liebe Münchnerinnen und Münchner,

zum vierten Mal findet die „Münchner Woche für Seelische Gesundheit“ statt und wie in den vergangenen Jahren bietet sie wieder eine Fülle von Veranstaltungen und Aktionen. Zum ersten Mal hat die Aktionswoche heuer einen inhaltlichen Schwerpunkt: „Psychische Gesundheit bei Frauen und Männern: (K)ein Unterschied?!“

Der geschlechtsspezifische Blick auf die Gesundheit und auf Krankheitsrisiken hat in den letzten Jahren und Jahrzehnten wesentlich an Bedeutung gewonnen. So weiß man heute, dass bereits in der Diagnose erhebliche Unterschiede zwischen Frauen und Männern zu berücksichtigen sind, ebenso wie in der Behandlung und Prävention von psychischen Erkrankungen.

Bei der „Woche für Seelische Gesundheit“ können sich alle darüber informieren, wie unterschiedlich sich seelische Gesundheit oder psychische Erkrankungen für Frauen und Männer darstellen und wie Prävention, Behandlung und Selbsthilfe mit ihren jeweiligen Angeboten

darauf reagieren. Gleichzeitig gibt diese Veranstaltungswoche auch wieder einen guten Überblick über das breite und vielfältige Münchner Angebot in Sachen psychischer Gesundheit und über die wertvolle Arbeit, die der Verein Münchner Bündnis gegen Depression auf diesem Gebiet leistet.

Wie schon in den vergangenen Jahren habe ich daher auch heuer gerne die Schirmherrschaft über diese von der Landeshauptstadt München geförderte Projektwoche übernommen. Allen Beteiligten danke ich wieder sehr herzlich für ihr wichtiges Engagement und wünsche auch der 4. Münchner Woche für Seelische Gesundheit eine entsprechend große Resonanz.



A handwritten signature in black ink that reads "C. Ude". The signature is written in a cursive, flowing style.

*Christian Ude*

# Partner Statements

Seelische Krankheiten sind in den vergangenen Jahren immer mehr in den Fokus unserer Leistungsgesellschaft geraten. Mit dem modernen Begriff „Burnout“ ist die Akzeptanz gestiegen über psychische Diagnosen, wie Depression, offen zu sprechen. Ich halte dies für eine wichtige Entwicklung, um Betroffene von negativen Klischees zu befreien. Als eine der großen gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland unterstützt die Knappschaft die 4. Münchner Woche für Seelische Gesundheit. Wir wollen Menschen Mut machen, ihren eigenen Weg aus der Erkrankung zu finden. „Was tun, wenn Arbeit krank macht?“ (Di, 15.10.) und „Wege aus dem Burnout“ (Do, 17.10.) sind zwei Veranstaltungen, die über den Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Experten wichtige Impulse geben wollen. Denn in der Bewältigung einer seelischen Erkrankung liegt auch die Chance, eigene Bedürfnisse besser zu kennen, auf Gesundheit und Wohlbefinden vermehrt zu achten und das Leben insgesamt in Familie, Beruf und Freizeit ausgewogen zu gestalten.



**Anton Hauptenthal**

*Leiter der Regionaldirektion München,  
Knappschaft-Krankenkasse*

Die 4. Münchner Woche für Seelische Gesundheit leistet einen besonderen Beitrag zur Aufklärung und Information der Münchner Bürgerinnen und Bürger. Insbesondere das Schwerpunktthema „Frauen & Männer: (K)ein Unterschied?!“ greift wichtige Aspekte in der Versorgung von psychisch Erkrankten auf. Zukünftig müssen wir noch stärker als bislang Therapieangebote auf die Bedürfnisse des individuellen Patienten zuschneiden. Trotz aller Bemühungen und Anstrengungen halten sich Vorurteile gegenüber psychischen Kranken. Diese abzubauen ist ein wichtiges Ziel aller Beteiligten der Aktionswoche. Die zahlreichen Veranstaltungen zeigen, wie hoch auch heute noch der Wunsch und der Bedarf nach Information und Austausch ist. Wir, das kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost mit seinen vier Standorten, unterstützen daher die Woche für Seelische Gesundheit mit allen Kräften.

---



### **Prof. Dr. Dr. Margot Albus, M.Sc.**

*Ärztliche Direktorin, kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost*

Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit klärt bereits zum vierten Mal darüber auf, dass seelische Krisen zwar ein Teil des Lebens sind, aber oft auch vermeidbar, wenn die Betroffenen den richtigen Umgang mit Stress und belastenden Situationen lernen. Diesen präventiven Ansatz halte ich für außerordentlich wichtig. Deshalb freut es mich sehr, dass die Woche mit über 150 Veranstaltungen Menschen frühzeitig anspricht und so gesellschaftliche Tabus durchbricht. Diese öffentliche Aufmerksamkeit ist zugleich ein wichtiger Beitrag, um Vorurteile gegenüber psychisch Kranken abzubauen. Der Bezirk Oberbayern beteiligt sich nicht nur als Förderer an der Aktionswoche, sondern erstmals auch inhaltlich mit einer Veranstaltung zu dem Modellprojekt EX-IN. Das zeigt: Gemeinsam mit unseren Kliniken des Bezirks Oberbayern sind wir dem Münchner Bündnis gegen Depression partnerschaftlich eng verbunden. Der Woche für Seelische Gesundheit 2013 wünsche ich viel Erfolg und eine breite positive Resonanz.

---



### **Josef Mederer**

*Präsident des Bezirkstags von Oberbayern*

# High LIGHTS

<b>Do.</b> 10. Oktober	<b>Kundgebung und Messe Seelische Gesundheit</b> .....	<b>8</b>
<b>Do.</b> 10. Oktober	<b>Eröffnungsfeier</b> .....	<b>9</b>
<b>Sa.</b> 12. Oktober	Frauen & Männer: (K)ein Unterschied?! <b>Psychische Gesundheit bei Mädchen und Jungen fördern</b> .....	<b>16</b>
<b>So.</b> 13. Oktober	Frauen & Männer: (K)ein Unterschied?! <b>Wie die Seele im Alter gesund bleibt</b> .....	<b>22</b>
<b>Di.</b> 15. Oktober	Frauen & Männer: (K)ein Unterschied?! <b>Was tun, wenn Arbeit krank macht?</b> .....	<b>38</b>
<b>Mi.</b> 16. Oktober	Frauen & Männer: (K)ein Unterschied?! <b>Was wissen wir über Sucht?</b> .....	<b>53</b>



# Über SICHT

	Schwerpunkt FRAUEN & MÄNNER	ARBEITSWELT	KINDER & JUGENDLICHE	MIGRATION	SENIOREN	SUCHT	Weitere VERANSTALTUNGEN
<b>Do.</b> 10. Oktober	9						8
<b>Fr.</b> 11. Oktober	10	11		12	13	14	15
<b>Sa.</b> 12. Oktober	16 17		16	18	19		20 21
<b>So.</b> 13. Oktober	22				22		
<b>Mo.</b> 14. Oktober	24 25	26 27	28	29	30-32		33-36
<b>Di.</b> 15. Oktober	38 39	38 40 41	42 43	44	45-49	50	51 52
<b>Mi.</b> 16. Oktober	53 54	56	57 58	59	60-62	53 63 64	65-67
<b>Do.</b> 17. Oktober	70	71-73	74	75 76	77-79	80	81 82
<b>Fr.</b> 18. Oktober	84	85	86	87	88	89	90 91

# Kundgebung

Do. 10. Oktober, 12.00 – 14.30 Uhr 

START Odeonsplatz, ENDE Gasteig

## „Etikettiert Dosen statt Menschen!“

Gegen die Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen!

12.00 Uhr	Auftaktkundgebung am Odeonsplatz
13.00 Uhr	Demonstrationszug zum Gasteig
14.00 Uhr	Abschlusskundgebung vor dem Gasteig
Musik	Rössl Trio, Michaela Dietl
Veranstalter	Clubhaus München Giesing und Clubhaus Schwalbennest des SPZ des Paritätischen in Bayern
Sonstiges	Infostände zu verschiedenen Bereichen

# Münchner Messe Seelische Gesundheit

Do. 10. Oktober, 15.00 – 19.00 Uhr 

Eintritt: frei!

## Informationsbörse für interessierte Laien und Fachpublikum

Gasteig, 1. Stock Foyer, Rosenheimer Str. 5, 81667 München

### Über 35 Organisationen und Einrichtungen bieten Information und Beratung.

ApK München e.V.	Knappschaft
Alten- und Servicezentren (ASZ)	Krisendienst Psychiatrie München
Angst-Hilfe e.V., Münchner Angstselbsthilfe (MASH)	Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Berufliche Fortbildungszentren der Bay. Wirtschaft (bfz)	Münchner Insel e.V.
Berufliches Trainingszentrum München (btz)	Münchner Psychiatrie-Erfahrene (MÜPE) e.V.
Club 29 e.V.	Netzwerk erwerbssuchende Akademiker (nea) e.V.
Condrobs e.V.	Prop e.V., Verein für Prävention, Jugendhilfe und Suchttherapie
Deutsche DepressionsLiga e.V.	Psychologischer Dienst für Ausländer der Caritas
Diakonia Dienstleistungsgesellschaft	Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle des RGU
Frauennotruf München	Regenbogen Wohnen gGmbH
FrauenTherapieZentrum	Selbsthilfezentrum München
Gemeinnützige GmbH des Projektvereins	Soziale Dienste Psychiatrie gGmbH
Gerontopsychiatrische Dienste München-Nord, -Süd, -West	Sozialpsychiatrische Dienste München
Hochschule München - Mental Health	Sozialreferat, Modellprojekt „Präventive Hausbesuche“
Jobcenter München Bereich Fallmanagement	Suchtnotruf
Katholischer Männerfürsorgeverein München e.V.	Telefonseelsorge München (kath. & evang.)
Kath. Seelsorge für psychiatrieerfahrene Menschen und Angehörige	TheaterAtelier Mensch-Kunst-Leben e.V.
kbo, Isar-Amper Klinikum München-Öst	Therapie-Centrum für Essstörungen

# Eröffnung

Do. 10. Oktober, 19.00 – 21.30 Uhr 

Eintritt: frei!



## **(K)ein Unterschied?!**

### **Seelische Gesundheit bei Frauen & Männer**

**PROGRAMM**    **Grußwort der Landeshauptstadt München**  
**Stadträtin Dr. Manuela Olhausen**

**„Gender und Psyche - Unterschiede im männlichen und weiblichen Erleben und Bewältigen von psychischem Stress und Traumatisierung“**

Erfahrungen aus Gotland, Schweden und Europa –  
Eine sozialpsychiatrische Betrachtung aus individueller,  
regionaler und internationaler Sicht.

**Referent: Prof. Dr. Dr. Wolfgang Rutz**

Direktor des Europäischen Programms für psychische  
Gesundheit des Europäischen Regionalkontors der  
Weltgesundheitsorganisation a.D.

**(K)ein Unterschied – Journalistisches Live-Hörspiel  
mit Audioslideshow**

**Text:** Christine Auerbach, **Video:** „Affe im Kopf“,

**Idee:** Matthias Leitner

Eine Live-Performance, die sich auf die Suche nach dem  
Unterschied der seelischen Gesundheit von Frauen und Männern  
macht – und dabei bestehende Klischees dekonstruiert. Das  
Hörspiel basiert auf Gesprächen mit Betroffenen, mit Angehörigen,  
mit Ärzten und Pflegekräften. In einem komponierten Text kreist die  
Autorin das Thema literarisch ein und spitzt ihre Erzählung immer  
wieder auf rein authentische Momente zu.

**Moderation**    **Lea Hampel**, freie Journalistin, u.a. ZEIT online, FAZ, taz

**Veranstalter**    **Münchner Bündnis gegen Depression e.V.**

**Ort**    **Gasteig München, Black Box**  
**Rosenheimer Straße 5, 81667 München**

Fr. 11. Oktober



Schwerpunkt  
FRAUEN & MÄNNER

15:00 – 19:00

### Frauen und Männer: Erwartungen, Enttäuschungen, Erkenntnisse?

Der Workshop beleuchtet das Thema „Wie gehen wir miteinander um?“ im Bezug auf den Büroalltag. Angesprochen werden Missverständnisse durch rhetorische Unterschiede, Körpersprache, Typologie etc. EBESI e.V. und Köppel Akademie  
Haus der Weiterbildung, Rathausplatz 8, 85579 Neubiberg  
U5 Haltestelle Neuperlach Süd  
Frei

**Veranstalter**  
**Ort**  
**Anfahrt**  
**Eintritt**

## Die erschöpfte Seele



€ 16,99 • ISBN 978-3-466-30937-5

Ein Mutmacher und Wegweiser für Angehörige. Es stärkt ihnen den Rücken für die schwere Betreuungsaufgabe und klärt über die Krankheit auf.



€ 17,99 • ISBN 978-3-466-37074-0

Ein Insider-Bericht über die Schattenseiten des Fußballgeschäfts. Aber auch Protokoll einer mentalen Heilung, das viele Menschen ermutigen kann, alles, was einen krank macht, hinter sich zu lassen.

**18:00 – 20:00**

## **Burnout**

Erschöpft - lustlos - gereizt - ausgebrannt?  
Der Vortrag mit anschließendem Gespräch befasst sich mit dem Phänomen Burnout und soll über Symptome, Warnsignale und Behandlungsmöglichkeiten informieren.

**Veranstalter**  
**Anmeldung**

pro familia  
Tel. 089 - 33 00 84 33 (AB) oder  
camilla.engelsmann@profamilia.de

**Ort**  
**Anfahrt**

Türkenstraße 103/1, 80799 München  
U3 / U6 Haltestelle Giselastraße  
Tram 27 Haltestelle Nordendstraße

**Eintritt**

10,- €

**19:30 – 21:00**

## **Burnout aus homöopathischer Sicht**

Einführung in das homöopathische Verständnis und die ganzheitliche Behandlung von Burnout, sowohl zur akuten Therapie, als auch zur Prävention und Lebensumstellung.

**Veranstalter**  
**Ort**  
**Anfahrt**

Zentrum für Komplementärmedizin München  
Kaiserstraße 57, 80801 München  
Tram 12 / 27 / 28 Haltestelle Kurfürstenplatz  
Bus 53 / 144 Haltestelle Kurfürstenplatz

**Eintritt**

Frei



09:00 – 12:30

### **Expertenforum Interkulturelle Öffnung der Psychiatrischen Regeleinrichtungen**

Werkstattgespräch zum Prozess der interkulturellen Öffnung psychiatrischer Einrichtungen: Probleme, Wege, Lösungen. Zielgruppe: SPDIs und GPDIs sowie Suchtberatungsstellen in München.

**Veranstalter**

Referat für Gesundheit und Umwelt in Kooperation mit dem UAK Psychiatrie/Psychotherapie und Migration des AK Migration und Gesundheit des Gesundheitsbeirates der Landeshauptstadt München

**Anmeldung**

Geschlossene Veranstaltung nur für Fachkräfte

**Ort**

RGU, Raum 1009, 1. Stock,  
Bayerstraße 28a, 80335 München

**Anfahrt**

U1 / U2 / U4 / U5 Haltestelle Hauptbahnhof  
S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof / Hackerbrücke  
Tram 18 / 19 Haltestelle Hermann-Lingg-Straße

**Eintritt**

Frei

<p><b>09:30 – 11:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Feldenkrais - Körper und Seele im Einklang</b> Die Feldenkrais-Methode ermöglicht u.a. eine Verbesserung der Eigenwahrnehmung und eine Zunahme des Selbstvertrauens.</p> <p>Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim Berg-am-Laim-Straße 141, 81673 München Tram 19 Haltestelle Baumkirchner Straße U2 Haltestelle Josepshsburg Frei</p>
<p> <b>10:00 – 16:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Geistig fit im Alter - Präventionstag des ISD</b> Testen Sie anonym und kostenlos Ihre Gedächtnisleistungen oder Ihr Schlaganfallrisiko und informieren Sie sich bei Kurzfilmen, Informationsständen und Fachvorträgen zum Thema Demenz und Schlaganfall.</p> <p>Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD) Hörsaaltrakt im Klinikum Großhadern, Würfel KL, Ebene 1, Marchioninistraße 15, 81377 München U6 Haltestelle Klinikum Großhadern Bus 266 / 269 Haltestelle Klinikum Großhadern Bus 56 Haltestelle Klinikum Ost Frei</p>
<p> <b>10:00 – 11:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Selbstbehauptung und Sicherheitstraining</b> Sich wirksam zu schützen ist keine Frage des Alters! Dieser praktische Kurs ist für ältere Frauen, die sich unwohl fühlen, wenn sie alleine unterwegs sind oder Unbekannte an der Tür klingeln.</p> <p>Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost in Kooperation mit dem Frauennotruf München. Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost, Tel. 089 - 308 81 89 Siegessstraße 31, 80802 München U3 / U6 Haltestelle Münchner Freiheit Bus 53 / 142 / 144 Haltestelle Münchner Freiheit Tram 23 Haltestelle Münchner Freiheit Frei</p>

18:00 – 22:00

## DRUCK - MENSCHEN - RÄUME

Fotoausstellung „DRUCK - MENSCHEN - RÄUME“  
anlässlich des 20-jährigen Jubiläum des  
Drogennotdienst L43.

**Veranstalter**

Prop e.V.

**Ort**

Tagungszentrum der Münchner Aids-Hilfe e.V.,

**Anfahrt**

Lindwurmstraße 71 Rgb., 80337 München

U3 / U6 Haltestelle Goetheplatz

Bus 58 Haltestelle Goetheplatz

**Eintritt**

Frei

Bücher  
Fachzeitschriften  
eBooks  
Datenbanken

lehmanns   
media

## Sie möchten mehr wissen?

Wichtige Literatur und interessante Ratgeber rund um  
das Thema **Seelische Gesundheit** finden Sie in unserer  
Münchener Filiale bzw. unter  
[www.lehmanns.de/buchhandlung/10-muenchen](http://www.lehmanns.de/buchhandlung/10-muenchen)

Besuchen Sie uns vor Ort, wir beraten Sie gern!

Pettenkofferstraße 18  
80336 München  
Tel.: 089-530294  
Fax: 089-534516  
Mail: [m-med@lehmanns.de](mailto:m-med@lehmanns.de)

Öffnungszeiten:  
Montag - Freitag: 9:00 - 18:30 Uhr  
Montag - Freitag (August/September)  
10:00 - 18:30 Uhr  
Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr



- Die Lehmanns PremiumCard ist völlig kostenlos
- Bei jedem Kauf Punkte sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen
- Vergünstigter Eintritt bei Veranstaltungen
- Auf Wunsch mit Bezahlfunktion und/oder Partnerkarte
- Antrag in Ihrer Lehmanns Media Filiale oder unter [www.lehmanns.de/premiumcard](http://www.lehmanns.de/premiumcard)



<p><b>10:00 – 15:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b></p> <p><b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Psychoanalyse und Gruppe - 35 Jahre Klinik Mengerschwaige</b></p> <p>Die Dynamisch-Psychiatrische Klinik Mengerschwaige feiert ihr 35-jähriges Bestehen. Wir laden herzlich zu unseren Feierlichkeiten ein mit Vorträgen und Darbietungen aus den kreativen Therapien.</p> <p>Dynamisch-Psychiatrische Klinik Mengerschwaige Klinik Mengerschwaige - Sekretariat Geiseltasteigstraße 203 81545 München Tel.: 089 - 642 72 30</p> <p>Geiseltasteigstraße 203, 81545 München Tram 15 / 25 Haltestelle Mengerschwaige Frei</p>
<p><b>16:00 – 18:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b></p> <p><b>Ort</b></p> <p><b>Anfahrt</b></p> <p><b>Eintritt</b></p>	<p><b>Salutogenese: Was erhält Menschen psychisch gesund?</b></p> <p>Vortrag und Workshop für alle, die ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Alltagsbelastungen verbessern wollen. Vorstellung des Salutogenese-Konzeptes und des HEDE-Trainings.</p> <p>Programm für seelische Gesundheit des Klinikums r. d. Isar der TU München</p> <p>Lern- und Trainingszentrum (LUTZ) der TU München, 1. Stock, Niggerstraße 3, 81675 München U4 Haltestelle Prinzregentenplatz Bus 100 Haltestelle Prinzregentenplatz 3,- €</p>
<p><b>17:00 – 19:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b></p> <p><b>Ort</b></p> <p><b>Anfahrt</b></p> <p><b>Eintritt</b></p>	<p><b>Experienced Involvement: Trialogische Arbeitsgemeinschaft EX-IN Bayern</b></p> <p>Einbeziehung Psychiatrie-Erfahrener, EX-IN Kursplanungen 2013 bis 2015 und Umsetzung von EX-IN in Bayern.</p> <p>Trialogische Arbeitsgemeinschaft EX-IN Bayern Buchruckersaal der Inneren Mission München, Landshuter Allee 40, 80637 München U1 Haltestelle Rotkreuzplatz U1 Haltestelle Mailingerstraße S-Bahn Haltestelle Donnersbergerbrücke Bus 133 / 153 Haltestelle Schlörstraße Frei</p>

# Zentrale Veranstaltung

Sa. 12. Oktober, 14.00 – 19.00 Uhr



Eintritt: frei!



Frauen & Männer: (K)ein Unterschied?!

## Psychische Gesundheit bei Mädchen und Jungen fördern

Ein Veranstaltungstag rund um die seelische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Mit Workshop für Lehrerinnen und Lehrer, Eltern und interessierte Jugendliche, Filmvorführung „Knetter“ und Podiumsgespräch.

### PROGRAMM

- 14.00 Uhr Einlass und Begrüßung
- 14.15 – 16.00 Uhr Schulprojekt BASTA stellt sich vor
- 16.30 – 18.00 Uhr Filmvorführung „Knetter“ (2006, NL)  
anschließende Diskussion
- 18.30 – 20.00 Uhr Podiumsgespräch „Psychische Gesundheit bei Mädchen und Jungen“

- **Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne**  
Kinder- und Jugendpsychiatrie, LMU München
- **Birgit Sonnenberg**  
Patentprojekt für Kinder psychisch Kranker Eltern, SkF
- **Robert Lüttke**  
Betroffener im Schulprojekt Irrsinnig-Menschlich
- **Elisabeth Roth**  
Schulpsychologischer Dienst München
- **Schülerin/Schüler der StadtSchülerVertretung München**

**Moderation** Matthias Leitner, Journalist und freier Autor

**Veranstalter** Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

**Ort** Kulturhaus Milbertshofen, Curt-Mezger-Platz 1, 80809 München



**16:30 – 18:30**

**Lesung mit Violine-Klassik: (K)ein Unterschied?**

Kurzgeschichten und Poesie-Gedanken einer transsexuellen Autorin bei klassischer Violine Begleitung.

**Veranstalter**

Netzwerk erwerbsuchender Akademiker \*nea e.V.

**Ort**

Pariser Straße 8, 81669 München

**Anfahrt**

S-Bahn Haltestelle Rosenheimer Platz

**Eintritt**

Frei

**15:00 – 17:00**

## **Frauen im Interkulturellen Garten**

Integration durch gemeinsames Arbeiten im Jahreszyklus:  
Gesund verwurzelt im eigenen Leben und in der (fremden)  
Kultur durch Pflanzen, wachsen lassen und Ernten.

**Veranstalter**

Ökologisches Bildungszentrum München

**Ort**

Englschalkinger Straße 166, 81927 München

**Anfahrt**

U4 Haltestelle Arabellapark

Bus 154 / 184 / 185 / 189 Haltestelle Cosimabad

Tram 16 Haltestelle Cosimabad

**Eintritt**

Frei



**10:00 – 13:00**

### **Beckenbodentraining für Frauen**

Der Workshop beinhaltet Korrekturanregungen des Alltagsverhaltens, Wahrnehmungs-, Beweglichkeits-, Balance- und Kräftigungsübungen sowie einen Entspannungsteil.

Sivia Steiner, Beckenbodentrainerin

**Veranstalter**

Alten- und Service-Zentrum Fürstenried

**Anmeldung**

Tel. 089 / 759 55 11, [info@asz-fuerstenried.de](mailto:info@asz-fuerstenried.de)

**Ort**

Züricher Straße 80, 81476 München

**Anfahrt**

U3 Haltestelle Forstenrieder Allee

Bus 132 Haltestelle Forstenrieder Allee

Bus 133 Haltestelle Forstenrieder Allee

**Eintritt**

6,- €



**14:00 – 17:30**

### **Informationsnachmittag „Demenz im Alltag“ mit Vorträgen und Workshops**

Unter Beteiligung verschiedener Fachstellen im Münchner Osten erfahren Betroffene und Interessierte Neues und Bewährtes zum Thema Demenz/konkrete Hilfen im Alltag. Persönlicher Austausch ist möglich.

**Veranstalter**

Caritas-Promenadentreff Trudering und Caritas-Fachstelle für Pflegende Angehörige Haar

**Anmeldung**

Bitte bis 7. Oktober anmelden!

Caritas-Promenadentreff Trudering, Tel. 089 - 43 70 76 61

oder Caritas-Fachstelle für Pflegende Angehörige Haar

Tel. 089 - 46 23 67 14

**Ort**

Ottilienstraße 28a, 81827 München

**Anfahrt**

Bus 192 Haltestelle Ottilienstraße

Bus 195 Haltestelle Markgrafenstraße

**Eintritt**

Frei

**10:00 – 16:00**

## **Frauen, EigenSinn & Tagesstruktur**

Lassen Sie sich inspirieren von unserem eigenSINNIGEN Frauenraum. Erleben Sie unsere Angebote, bestaunen Sie unsere Produkte und lernen Sie Möglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements kennen.

**Veranstalter**

FTZ-EigenSinn Tagesstätte

**Ort**

Blutenburgstraße 19, 80636 München

**Anfahrt**

U1 Haltestelle Maillingerstraße

**Eintritt**

Frei

**11:00 – 16:30**

## **Psychoanalyse und Gruppe - 40 Jahre Münchner Institut der DAP**

Das Münchner Lehr- und Forschungsinstitut der Deutschen Akademie für Psychoanalyse und der Trägerverein für therapeutische Wohngemeinschaften laden ein, ihr 40- bzw. 30-jähriges Bestehen zu feiern.

**Veranstalter**

Münchner Lehr- und Forschungsinstitut der DAP

**Anmeldung**

Münchner Lehr- und Forschungsinstitut der DAP, Sekretariat  
Goethestraße 54, 80336 München, Tel. 089 - 53 96 74  
info@psychoanalysebayern.de

**Ort**

Goethestraße 54, 80336 München

**Anfahrt**

U3 / U6 Haltestelle Goetheplatz  
Bus 52 Haltestelle Beethovenplatz

**Eintritt**

Frei

**16:00 – 17:30**

## **Take it easy - Karibischer Nachmittag im KontaktTee KID e.V.**

Bei Eis und karibischen Getränken können Sie in der Teestube KontaktTee und im Eisladen Plaisir den sozialpsychiatrischen Verein KID e.V. und seine Projekte kennenlernen.

**Veranstalter**

Kontakt und Beratung Haidhausen, KID e.V.

**Ort**

Balanstraße 17, 81669 München

**Anfahrt**

S-Bahn Haltestelle Rosenheimer Platz  
Tram 15 / 25 Haltestelle Rosenheimer Platz

**Eintritt**

Frei



**19:00 – 24:00**

## **Bragadá, das Benefiz-Festival der Münchener Sambagruppen**

Sechs Stunden Samba-Percussion und brasilianische Rhythmen: Zehn Sambagruppen spielen zugunsten der psychiatrischen Beschwerde- und Beratungsstelle KOMPASS. Mehr Infos: [www.bragada-m.de](http://www.bragada-m.de)

**Veranstalter**

Netzwerk Psychiatrie München e.V.

**Ort**

Feierwerk, HansasträÙe 39-41, 81373 München

**Anfahrt**

S7 Haltestelle Heimeranplatz

U4 / U5 Haltestelle Heimeranplatz

Bus 62 / 132 Haltestelle Hansapark

**Eintritt**

12,- €

# Zentrale Veranstaltung

So. 13. Oktober, 14.00 – 19.00 Uhr 

Eintritt: frei!

Frauen & Männer: (K)ein Unterschied?!

**Wie die Seele im Alter gesund bleibt**



Ein informativer und unterhaltsamer Nachmittag mit Fachvorträgen und Infoständen der sozialen Einrichtungen, Musik, Theater und TaiChi/Qigong (zum Mitmachen), Kaffee und Kuchen.

## PROGRAMM

- 14.00 Uhr** Vorstellung der Angebote für ältere Menschen zum Thema **seelische Gesundheit**
- 15.00 Uhr** **Tai Chi/Qigong zum Mitmachen**  
Ludwig Petzi und Brigitte Schmid-Gödicke
- 15.30 Uhr** **Vortrag: Dr. Irmgard Paikert-Schmidt**  
Isar-Amper-Klinikum München-Ost, „Angst-Depression-Sucht als Reaktion auf Herausforderungen des Alters – wie reagieren Frauen, wie Männer, welche Hilfen gibt es?“
- 16.45 Uhr** **Theater mit kleinen Sketchen**
- 17.00 Uhr** **Vortrag: Dr. Peter Döge**  
Kassel, [www.denkraumgestaltung.de](http://www.denkraumgestaltung.de)  
„Damit die Seele auch im Alter gesund bleibt – Handlungsmöglichkeiten für Frauen und Männer“
- 18.00 Uhr** **Voices of Joy – Rock & Pop Chor des ASZ Bogenhausen** mit der Rockband Königsmund spielen Hits aus den 60er und 70er Jahren
- Moderation** **Elisabeth Robles Salgado**, Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen  
**Thomas Mohr**, Gerontopsychiatrischer Dienst München West
- Veranstalter** **Alten- und Service-Zentren, Gerontopsychiatrische Dienste und Fachberatungsstellen**
- Ort** **Kulturhaus Milbertshofen, Curt-Mezger-Platz 1, 80809 München**



# Der Ärztliche Kreis- und Bezirksverband München

- ▶ vertritt die beruflichen Interessen aller 19.000 Münchner Ärztinnen und Ärzte
- ▶ trägt Sorge dafür, dass die ärztlichen Berufspflichten erfüllt werden
- ▶ fördert die ärztliche Fortbildung
- ▶ wirkt in der öffentlichen Gesundheitspflege mit

[www.aekbv.de](http://www.aekbv.de)

**ÄKBV**  
Ärztlicher Kreis-  
und Bezirksverband München



**„Depression – (k)ein Thema für Männer?“**  
Haben Männer ein geringeres Depressionsrisiko als Frauen? Frau Prof. Dr. Anne Maria Möller-Leimkühler erläutert männertypische Unterschiede, die zum Bild der männlichen Depression beitragen, am:

Donnerstag, den **17. Oktober 2013**  
von 19.00 bis 20.30 Uhr  
in der Seidvilla am Nikolaiplatz 1 b  
80802 München

Nach dem Vortrag diskutieren wir mit Ihnen und weiteren Experten aus München.

Der Eintritt ist frei. Die Räume sind barrierefrei erreichbar.

Weitere Informationen unter  
[www.woche-seelische-gesundheit.de](http://www.woche-seelische-gesundheit.de).

Eine Veranstaltung des ÄKBV und der KVB.

## Unser Service für Patienten:

- Bereitschaftsdienstauskunft
- Psychotherapieplatzvermittlung
- Arzt- und Psychotherapeutesuche
- Selbsthilfegruppen: Unterstützung und Kooperation

[www.kvb.de](http://www.kvb.de)

**KVB**  
Kassenärztliche  
Vereinigung  
Bayerns



**10:00 – 12:00**

## **Frauen, Sexualität & Alkohol**

Als Frau genussvoll im eigenen Körper sein – trotz vielleicht schwieriger Erfahrungen, Missbrauch, falschem Geschlecht – einfacher mit Alkohol? Vortrag mit kleinen Übungen – Let's talk about sex!

**Veranstalter**

FrauenTherapieZentrum Suchtberatung

**Ort**

Güllstraße 3, 2. Stock, 80336 München

**Anfahrt**

U3 / U6 Haltestelle Poccistraße

Bus 131 / 152 Haltestelle Poccistraße

**Eintritt**

Frei



**16:00 – 17:30**

## **Ergotherapie in Aktion**

Was macht die Ergotherapie im psychiatrischen Bereich? Hier erleben sie zwei Methoden aus unserem vielfältigen Angebot.

**Veranstalter**

FrauenTherapieZentrum Praxis für Ergotherapie Nord

**Ort**

Mira Einkaufszentr., Schleißheimerstr. 504, 80933 München

**Anfahrt**

U2 Haltestelle Dülferstraße

**Eintritt**

Frei



**18:00 – 20:00**

## **Depressionen im Alter - erkrankten Frauen anders?**

Die Referentinnen Frau Geislinger / Frau Staudinger (beide Dipl. Psych.) erläutern in ihrem Vortrag, ob Depressionen sich im Alter bei Frauen anders bemerkbar machen.

**Veranstalter**

kbo-Isar-Amper-Klinikum München Nord

**Ort**

Tagesklinik Schwabing, Leopoldstraße 175, 80804 München

**Anfahrt**

Tram 23 Haltestelle Am Münchner Tor

Bus 140 Haltestelle Wilhelm-Hertz-Straße

**Eintritt**

Frei

**18:30 – 20:30**

## **Bleiben oder Gehen?**

Vortrag und Gespräch für Paare und Einzelne, die chronische oder immer wiederkehrende Zweifel an ihrer Partnerschaft haben und mögliche Auswege aus dem Dilemma suchen.  
pro familia

**Veranstalter**

Anmeldung unter Tel. 089 - 33 00 84 - 34 (AB) oder

silke.bittner@profamilia.de

**Ort**

Türkenstraße 103/I, 80799 München

**Anfahrt**

U3 / U6 Haltestelle Giselastraße

Tram 27 Haltestelle Nordendstraße

**Eintritt**

10,- €

Mo 14. Oktober



Schwerpunkt  
FRAUEN & MÄNNER

19:00 – 21:00

**Veranstalter**  
**Anmeldung**  
**Ort**  
**Anfahrt**  
**Eintritt**

**Trauern Männer und Frauen anders?  
Lesung mit anschließendem Gespräch**

Die Schauspieler Isabel Schupp, deren 16-jährige Tochter an Krebs starb, und Bernd Dechamps lesen aus dem Briefwechsel von Caroline und Wilhelm von Humboldt.

Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.  
Anmeldung unter Tel. 089 - 480 88 99-0

St.-Wolfgangs-Platz 9, 1. Stock, 81669 München

S-Bahn Haltestelle Rosenheimer Platz

Tram 25 Haltestelle Rosenheimer Platz

5,- €

**DEIN**  
**EINSATZ**  
**MEIN**  
**LEBEN**

Landesstelle  
Glücksspielsucht  
in Bayern



**EfA – Entlastung für Angehörige Glücksspielsüchtiger**  
**Hilfe: online – anonym – kostenfrei**

Wer denkt das nicht, wenn ein Partner, Kind oder anderes Familienmitglied glücksspielsüchtig ist? Doch „einfach Aufhören“ ist nicht so leicht – Glücksspielsucht ist eine Krankheit.

Wenn Ihr Angehöriger betroffen ist und Sie sich deshalb gestresst, belastet oder ohnmächtig fühlen, nutzen Sie unser kostenfreies Angebot im Internet.



**16:30 – 19:00**

**Wie Erfahrungswissen die Psychiatrie verändert:  
Die Chance von EX-IN**

Der Bezirk Oberbayern stellt sein Modellprojekt EX-IN vor. Prof. Thomas Bock (Hamburg) berichtet in diesem Rahmen über die Weiterentwicklung psychiatrischer Arbeit mit Hilfe von EX-IN.

**Veranstalter** Bezirk Oberbayern – Regionalkoordination Psychiatrie / Suchthilfe

**Ort** Prinzregentenstraße 14, Sitzungssaal 5. Stock, 80538 München

**Anfahrt** U4 / U5 Haltestelle Lehel  
Tram 18 Haltestelle Nationalmuseum  
Tram 19 Haltestelle Maxmonument

**Eintritt** Frei

**18:00 – 20:00**

**Herr/Frau meiner selbst sein... Macht und Ohnmacht im Arbeitskontext**

Selbstbestimmtes und gleichberechtigtes Arbeiten sind existentiell für ein erfülltes Leben. Männer und Frauen gestalten ihre Arbeit im Spannungsfeld zwischen Macht und Ohnmacht.

**Veranstalter** Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt

**Anmeldung** Tel. 089 - 53 07 37 31, helm@kda-muenchen.de

**Ort** Schwanthalerstraße 91, 80336 München

**Anfahrt** U5 Haltestelle Theresienwiese  
Tram 18 / 19 Haltestelle Herrmann-Lingg-Straße

**Eintritt** Frei

**19:00 – 21:00**

**Ihr Weg zurück in den Arbeitsalltag – Gestalten Sie Ihre Rückkehr!**

Ein Vortrag für berufstätige Menschen, die nach einer psychisch bedingten Krankheitsphase wieder an ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Erfahren Sie, wie Sie sich konkret und optimal vorbereiten können.

**Veranstalter** BASTA - Das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen  
Business Coach Betsy Uphus

**Ort** Lern- und Trainingszentrum (LUTZ) der TU München, Raum 1, Nigerstraße 3, 81675 München

**Anfahrt** U4 Haltestelle Prinzregentenplatz

**Eintritt** 5,- €

**19:30 – 20:30**

## **Klassisch homöopathische Behandlung von „Burnout“**

Gestern noch leistungsfähig und mitten im Leben, und heute das Gefühl, nichts geht mehr. Anhand einiger Patientengeschichten werden homöopathische Behandlungsmöglichkeiten dargestellt.

**Veranstalter**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Homöopathisch Therapeutisches Praxiszentrum  
Pettenkoferstraße 1, 3. Stock, 80336 München  
U1 / U2 / U3 / U6 Haltestelle Sendlinger Tor  
S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof  
Frei

**18:00 – 22:00**

### **Bilderausstellung von Kindern psychisch kranker Eltern**

Ausstellungseröffnung mit Bildern von Kindern psychisch kranker Eltern; danach Fest mit Buffet und Live-Musik. Als Ehrengäste werden u.a. bekannte Schauspieler erwartet. Um Anmeldung wird gebeten!

**Veranstalter**

Sozialpsychiatrischer Dienst Schwabing

**Anmeldung**

Tel. 089 - 33 00 71 30

**Ort**

Dachauer Straße 9/9a, Eingang Marsstraße, 5. Stock, 80335 München

**Anfahrt**

U1 / U2 / U4 / U5 Haltestelle Hauptbahnhof

S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof

Tram 16 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 Haltestelle Hauptbahnhof

**Eintritt**

Frei



**18:30 – 20:00**

### **„Nicht so wie meine Mutter!“**

Vortrag zum Thema Körperbild und Geschlechtsrollenidentität bei Essstörungen.

**Veranstalter**

Therapie-Centrum für Essstörungen

**Anmeldung**

Sekretariat TCE: Tel. 089 - 35 80 47-3, [tce@dritter-orden.de](mailto:tce@dritter-orden.de)

**Ort**

Hanselmannstraße 20, 80809 München

**Anfahrt**

U3 Haltestelle Petuelring

**Eintritt**

Frei



**17:00 – 19:00**

## **Serbokratisch-bosnisches Frauencafe**

Thema: Seelische Gesundheit. Treffpunkt für Frauen mit serbokratisch-bosnischem Hintergrund.

**Veranstalter**

Donna Mobile

**Ort**

Holzappelstraße 2, 80339 München

**Anfahrt**

Tram 18 / 19 Haltestelle Holzappelstraße

**Eintritt**

Frei



**14:00 – 16:00**

### **Wolke 9 - Film über Lust und Liebeschaos im Alter**

Egal wie alt man ist: Liebe tut der Seele immer gut!  
Das ASZ Haidhausen zeigt den Film "Wolke 9", der von Liebe und neuentfachte Lust im Alter handelt.

**Veranstalter**  
**Anmeldung**

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen  
Anmeldung bis 11.10.2013 unter Tel. 089 - 46 13 84-0,  
Fax. 089 - 46 13 84-29, asz-haidhausen@im-muenchen.de

**Ort**  
**Anfahrt**

Wolfgangstraße 18, 81667 München  
U4 / U5 Haltestelle Max-Weber-Platz  
Tram 15 / 19 / 25 Haltestelle Johannisplatz

**Eintritt**

3,- €



**14:00 – 16:00**

### **Balance - für mehr Freude im Alter**

Vorstellung des Trainings "Balance" für mehr Lebensfreude,  
das präventiv / begleitend bei depressiver Verstimmung  
ansetzt und Möglichkeiten zur Selbsthilfe aufzeigt.

**Veranstalter**  
**Ort**

Start des Trainings ist am 28.10.2013  
Alten- und Service-Zentrum Obergiesing  
Werinherstraße 71, 81541 München

**Anfahrt**

U2 Haltestelle Giesinger Bahnhof  
S-Bahn 3 / 7 Haltestelle Giesinger Bahnhof / St. Martin-Str.

**Eintritt**

Tram 17 Haltestelle Giesinger Bahnhof / Werinherstraße  
Frei



**14:30 – 16:30**

### **Gesprächskreis Lebensmut: für ältere Menschen mit Depressionserfahrung**

Wollen Sie erfahren, wie man im Alltag besser mit  
depressiven Verstimmungen zurechtkommen kann?  
Möchten Sie neue Möglichkeiten entdecken, Ihr Leben  
aktiver und zufriedenstellender zu gestalten?

**Veranstalter**  
**Ort**

Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost  
Siegesstraße 31, 80802 München

**Anfahrt**

U3 / U6 Haltestelle Münchner Freiheit  
Bus 142 / 53 Haltestelle Münchner Freiheit

**Eintritt**

Tram 123 Haltestelle Münchner Freiheit  
Frei





**14:30 – 16:00**

### Tai`Chi Chu`uan für Sie & Ihn

Sie wollen etwas für sich selbst tun? Mehr Entspannung im Alltag erleben, sich regelmäßig Zeit gönnen, um Kraft zu tanken oder Konzentration und Gleichgewicht zu schulen? Probieren Sie doch mal Tai`Chi.

**Veranstalter  
Anmeldung**

Alten- und Service-Zentrum Au  
Im ASZ unter Telefon 089 - 45 87 40 29  
oder gerne auch persönlich.

**Ort  
Anfahrt**

Balanstraße 28, 81669 München  
U5 Haltestelle Ostbahnhof  
S-Bahn Haltestelle Rosenheimer Platz  
Tram 15 / 25 Haltestelle Rosenheimer Platz

**Eintritt**

5,- €



**14:30 – 15:00**

### Qi Gong - wohltuend für Körper, Geist und Seele

Evelyn Heim, Qi Gong-Dozentin, zeigt Ihnen einfache Übungen, die wohltuend für Körper, Geist und Seele sind.

**Veranstalter  
Anmeldung**

Alten- und Service-Zentrum Aubing  
Im ASZ unter Tel. 089 - 86 46 68 10

**Ort  
Anfahrt**

Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München  
Bus 162 Haltestelle Limesstraße, Fußweg: 3 Minuten  
Bus 57 Haltestelle Kunreuthstraße, Fußweg: 7 Minuten  
S4 Haltestelle Aubing, Fußweg: 8 Minuten

**Eintritt**

Frei



**15:00 – 16:00**

### Entspannungsübungen mit Meditationen

Erleben Sie Übungen, die Ihnen Entspannung bringen. Abgerundet durch Meditationen lernen Sie die Übungen gezielt und schnell abzurufen.

**Veranstalter  
Anmeldung**

Kursleitung: Frau Nazarov-Knie.  
Alten- und Service-Zentrum Harlaching  
Tel: 089 - 699 06 60

**Ort  
Anfahrt**

Rotbuchenstraße 32, 81547 München  
U1 Haltestelle St.-Quirin-Platz  
Bus 220 Haltestelle St.-Quirin-Platz

**Eintritt**

Frei



15:00 – 16:00

## **Bayerischer Nachmittag mit der Stark Musi**

Beim Hoagartn mit traditioneller Volksmusik steht das gemeinsame gesellige Singen im Vordergrund, denn Singen erfrischt das Herz und tut der Seele gut.

**Veranstalter**

Alten- und Service-Zentrum Obermenzing

**Ort**

Packenreiterstraße 48, 81247 München

**Anfahrt**

S2 Haltestelle Obermenzing

Bus 162 Haltestelle Frauendorferstraße

Bus 143 Haltestelle

**Eintritt**

Frei

<p><b>15:00 – 18:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b></p> <p><b>Ort</b></p> <p><b>Anfahrt</b></p> <p><b>Eintritt</b></p>	<p><b>Tag der offenen Tür im Clubhaus Schwalbennest</b> Bei Kaffee und Kuchen haben Sie Gelegenheit unser Clubhaus Schwalbennest kennen zu lernen. Wir sind eine tagesstrukturierende Einrichtung für Menschen mit einer psychischen Erkrankung.</p> <p>Clubhaus Schwalbennest Landwehrstraße 22, 80336 München U1/ U2 / U4 / U5 Haltestelle Hauptbahnhof U1/ U2 / U3 / U6 Haltestelle Sendlinger Tor S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof /Karlsplatz Stachus</p> <p>Frei</p>
<p><b>16:00 – 18:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b></p> <p><b>Ort</b></p> <p><b>Anfahrt</b></p> <p><b>Eintritt</b></p>	<p><b>Tag der offenen Tür in der Beratungsstelle Verwaiste Eltern</b> Bei Kaffee und Kuchen gibt es Informationen zum Thema Trauer. Macht Trauer krank? Depression durch Trauer? Literatur zum Thema und Infos über Trauerbegleitung und Hilfen.</p> <p>Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V. St.-Wolfgangs-Platz 9, 1. Stock, 81669 München S-Bahn Haltestelle Rosenheimer Platz Tram 25 Haltestelle Rosenheimer Platz</p> <p>Frei</p>
<p> <b>18:00 – 20:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b></p> <p><b>Anmeldung</b></p> <p><b>Ort</b></p> <p><b>Anfahrt</b></p> <p><b>Eintritt</b></p>	<p><b>Was ist Depression? Zum aktuellen Stand in Forschung und Therapie</b> Das Forum Depression will Sie als Betroffene, Angehörige, Kollegin oder Interessierte aktuell informieren und damit einen Beitrag zu Prävention und Aufklärung leisten.</p> <p>Münchner Volkshochschule Tel. 089 - 72 10 06 - 36, - 38 oder 089 - 480 06 - 62 39 <a href="http://www.mvhs.de/psychologie">www.mvhs.de/psychologie</a>, Kurs Nummer DG 6096 E Rosenheimer Straße 5, 81671 München S-Bahn Haltestelle Rosenheimer Platz</p> <p>7,- €</p>



**18:00 – 21:30**

## **REHA - Freizeitaktivitäten für alle psychisch kranken Menschen**

Der REHA e.V. feiert sein 40-jähriges Jubiläum und stellt sich vor. Dazu gibt es ein reichhaltiges Buffet, Spiele, Musik, Info-Ecken, Gesprächskreise. Jeder ist herzlich willkommen!  
REHA e.V.

**Veranstalter**  
**Ort**  
**Anfahrt**  
**Eintritt**

ASZ Ramersdorf, Rupertigaustraße 61a, 81671 München  
U2 Haltestelle Innsbrucker Ring  
Frei



**18:00 – 20:00**

## **Depressive Erkrankungen rund um die Geburt**

Relativ viele Frauen erkranken während der Schwangerschaft an einer depressiven Erkrankung. Oberärztin Dr. Mira Beros stellt Behandlungs- und Therapieoptionen vor.

**Veranstalter**  
**Ort**  
**Anfahrt**  
**Eintritt**

kbo-Isar-Amper-Klinikum  
Tagesklinik und Ambulanz Schwabing  
Leopoldstraße 175, 80804 München  
Tram 23 Haltestelle Am Münchner Tor  
Bus 140 Haltestelle Wilhelm-Hertz-Straße  
Frei



**18:30 – 21:00**

## **„Benny und Joon“ - Film im Gespräch**

USA 1993. Komödie um die psychisch kranke „Joon“ und um Liebe und Verantwortung. Versuch eines Plädoyers für den normalen Umgang mit psychisch Kranken.

Mit freundlicher Genehmigung von MGM Channel.

**Veranstalter**  
**Ort**  
**Anfahrt**  
**Eintritt**

Beratungshaus Paul-Heyse, Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München  
Beratungshaus, 4. Stock, Paul-Heyse-Straße 20, 80336 München  
U4 / U5 Haltestelle Theresienwiese  
Tram 18 / 19 Holzkirchner Bahnhof  
Frei

<p> <b>18:30 – 19:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Schmerz und Psyche - „Ich hab es doch im Rücken und nicht im Kopf!“</b></p> <p>Der interaktive Vortrag erörtert grundsätzliche Zusammenhänge zwischen Schmerzen und psychischem Befinden und beschreibt die Möglichkeiten schmerzpsychotherapeutischer Behandlungen.</p> <p>Algesiologikum MVZ Diakoniewerk München, Konferenzraum 1, EG, Arcisstraße 35, 80799 München U2 Haltestelle Theresienstraße Tram 27 Haltestelle Pinakotheken Bus 54 Haltestelle Arcisstraße Frei</p>
<p> <b>19:00 – 20:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Erste Hilfe für die Seele</b></p> <p>Das Krisen-Interventions-Team München stellt sich Kolleginnen und Kollegen aus dem Bereich Rettungsdienst, Feuerwehr, Polizei und Intensivmedizin/ Notaufnahme vor.</p> <p>KIT München Adi-Maislinger-Straße 6-8, 81373 München Bus 62 / 131 Haltestelle Hansapark Frei</p>
<p><b>19:30 – 21:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Gesund werden, gesund bleiben mit Jin Shin Jyutsu</b></p> <p>Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) als einfache ganzheitliche, präventive und kurative, alternative oder die Schulmedizin begleitende Möglichkeit der Behandlung und Selbstbehandlung.</p> <p>Zentrum für Komplementärmedizin München Tel. 089 - 787 97 86 27 summers@diekomplementaermediziner.de Kaiserstraße 57, 80801 München Tram 27 / 28 Haltestelle Kurfürstenplatz Bus 53 / 144 Haltestelle Kurfürstenplatz U3 / U6 Haltestelle Münchener Freiheit Frei</p>



**19:30 – 21:30**

## **Lebenskrisen und Suizidgefährdung**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ARCHE sprechen über ihre Erfahrungen mit suizidgefährdeten Menschen und stellen Hilfemöglichkeiten dar.

**Veranstalter**

DIE ARCHE -

**Anmeldung**

Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.

Erwünscht unter:

Tel. 089 - 33 40 41, [info@die-arche.de](mailto:info@die-arche.de)

**Ort**

Saarstraße 5, 80797 München

**Anfahrt**

U2 Haltestelle Hohenzollernplatz

Tram 27 Haltestelle Herzogstraße

Tram 12 Haltestelle Nordbad

**Eintritt**

Frei



**DIE ARCHE**

**Beratungsstelle bei Suizidgefährdung und in Lebenskrisen  
für Erwachsene und Jugendliche**

Telefonische Terminvereinbarung: **Tel. 089 - 33 40 41**  
Mo. - Fr. 9.00 - 13.00 und 14.30 - 17.00 Uhr  
Saarstraße 5 | 80797 München

[www.die-arche.de](http://www.die-arche.de)

# IHR WEG ZURÜCK IN DIE ARBEIT

## BERUFLICHES TRAININGSZENTRUM MÜNCHEN



**Mit individuellen Angeboten zur beruflichen Wiedereingliederung unterstützen wir Menschen mit psychischen Erkrankungen durch:**

- Berufliche Orientierung, Qualifizierung und Integration
- Psychosoziale Beratung und Begleitung

**SRH Berufliches Trainingszentrum München**

Seidlstraße 30 | 80335 München

Telefon +49 (0) 89 8904874-20

[kontakt@btz-muenchen.de](mailto:kontakt@btz-muenchen.de) | [www.btz-muenchen.de](http://www.btz-muenchen.de)



# Zentrale Veranstaltung

Di. 15. Oktober, 18.00 – 21.00 Uhr



Eintritt: frei!



Frauen & Männer: (K)ein Unterschied?!

## Was tun, wenn Arbeit krank macht?

Das Arbeitsleben beeinflusst die seelische Gesundheit auf vielfältige Weise. Was bei einer Erkrankung für die Beibehaltung / Wiedererlangung des Arbeitsplatzes getan werden kann und wie Prävention möglich ist, sind Themen dieses Erfahrungsaustausches mit Betroffenen sowie Vertretern aus Wissenschaft, Wirtschaft und Politik.

### PROGRAMM

17.00 Uhr Einlass und Catering

18.00 Uhr Einführungsvortrag „Gesundheit ist der Arbeit Tochter“ – Gesundheitsfürsorge im Mittelalter und der Frühen Neuzeit.

**Dr. phil. Christoph Leder**

Volkskundler und Historiker, LMU München

18.30 Uhr Podiumsdiskussion „Auf welche Weise beeinflusst die Arbeitskultur unsere Lebensstile und unsere seelische wie körperliche Gesundheit? Gibt es Unterschiede zwischen Frauen und Männern?

Was können wir präventiv tun, um gesund zu bleiben?“

- **Harald Neubauer**, Agentur für Arbeit München, Vorsitzender der Geschäftsführung
- **Dr. Tamara Nover**, BMW Group Gesundheitsmanagement
- **Dr. Gabriele Schleuning**, Chefärztin Atriumhaus München
- **PD Dr. Klaus-Peter Stock**, Chefarzt Chiemgau-Klinik Marquartstein, Knappschaft-Bahn-See
- **Betroffene mit eigenen Erfahrungen**

20.30 Uhr Abschluss und Ausklang

**Moderation Veranstalter** **Dietmar Gaiser**, Journalist und Moderator, bekannt aus „Jetzt red i“ Berufliches Trainingszentrum München (BTZ), Berufliche Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft gGmbH (bfz), Knappschaft-Krankenkasse, Regionaldirektion München, Münchner Psychiatrie-Erfahrene (MüPE e.V.), Soziale Dienste Psychiatrie gGmbH

**Ort** Kulturhaus Milbertshofen, Curt-Mezger-Platz 1, 80809 München





**15:00 – 17:00**

**Offene Tür bei Courage BEW für Frauen**

Informationsangebot für interessierte Frauen, Angehörige und Fachkolleginnen und -kollegen.

**Veranstalter**

Courage

**Ort**

Baaderstraße 56e, 1. Stock, 80469 München

**Anfahrt**

U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße

Bus 52 / 62 Haltestelle Baaderstraße

Tram 16 Haltestelle Fraunhoferstraße

**Eintritt**

Frei

**10:00 – 18:00**

## **Wertschöpfung durch Wertschätzung**

Heute hier morgen dort... Jeden Tag in einem anderen Laden. Eine Aktion heute. kleidsam Secondhand für Kinder: ein Schuh, eine Geschichte.

Geschichten von Jungen und Mädchen

**Veranstalter**

kleidsam - Second Hand für Frauen

**Ort**

Blutenburgstraße 112, 80636 München

**Anfahrt**

U1 Haltestelle Mailingergasse

Bus 53 Haltestelle Schlörstraße

**Eintritt**

Frei

**14:00 – 16:00**

## **Blick hinter die Kulissen - Arbeiten bei der diakonia**

Die Betriebe diakonia inhouse (Kita-Bewirtschaftung) und diakonia secondhand beschäftigen u.a. Menschen mit psychischen Handicaps. Wir laden Sie ein, mehr über unsere Arbeitsplatzangebote zu erfahren.

**Veranstalter**

kleidsam - Second Hand für Frauen

**Ort**

Blutenburgstraße 65, 80636 München

**Anfahrt**

U1 Haltestelle Rotkreuzplatz

Bus 53 / 133 Haltestelle Schlörstraße

Tram 17 Haltestelle Donnersbergerstraße

**Eintritt**

Frei

**18:00 – 19:00**

## **Burnout**

Jeder Dritte arbeitet am Limit, getrieben von Hektik, Termindruck und zu hohem Arbeitspensum. Der Vortrag befasst sich mit der Thematik ausgebrannter Mitarbeiter.

**Veranstalter**

Psychoziale Beratungs- und Behandlungsstelle

Blaues Kreuz München

**Ort**

Kurfürstenstraße 34, 80801 München

**Anfahrt**

U2 Haltestelle Hohenzollernplatz

Tram 12 Haltestelle Kurfürstenplatz

Bus 53 Haltestelle Kurfürstenplatz

**Eintritt**

Frei

**19:00 – 21:00****Resilienz - Ressourcen nutzen, trotz Mobbing stabil und gesund bleiben**

Vortrag von Dipl.-Psychologin Margarete Szpilok zu den Erkenntnissen der Resilienzforschung und wie diese helfen, trotz Mobbing am Arbeitsplatz widerstandsfähig und gesund zu bleiben.

**Veranstalter**

Mobbing Beratung München / Konsens e.V. in Zusammenarbeit mit KDA Kirche + Arbeit und Netzwerk Respekt am Arbeitsplatz – Paten gegen Mobbing

**Ort**

Schwanthalerstraße 91, EG rechts, 80336 München

**Anfahrt**

U4 / U5 Haltestelle Theresienwiese

**Eintritt**

8,- €

**10:00 – 17:00**

### **Psychisch kranke Eltern - Auswirkungen auf die Kinder**

In dieser Veranstaltung geht es darum, wie Kinder trotz psychischer Erkrankung eines Elternteils eine gesunde Entwicklung nehmen können.

**Veranstalter**

Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.  
Betreutes Wohnen für seelisch belastete Mütter/Väter und ihre Kinder

**Ort**

Kesselbergstraße 6, 81539 München

**Anfahrt**

U2 Haltestelle Silberhornstraße

Bus 58 Haltestelle Silberhornstraße

**Eintritt**

Frei

**16:00 – 19:00**

### **Bilderausstellung von Kindern psychisch kranker Eltern**

Die Wanderausstellung besteht aus ca. 40 Collagen und Zeichnungen, die von Kindern oder inzwischen erwachsenen Kindern seelisch belasteter und psychisch kranker Eltern erstellt wurden.

**Veranstalter**

Sozialpsychiatrischer Dienst Schwabing

**Ort**

Dachauer Straße 9/9a, Eingang Marsstraße, 5. Stock,  
80335 München

**Anfahrt**

U1 / U2 / U4 / U5 Haltestelle Hauptbahnhof

S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof

Tram 16 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 Haltestelle Hauptbahnhof

**Eintritt**

Frei

**18:00 – 19:30**

### **Un-behinderte Therapie**

Dipl. Psychologe Michael Schwarz (Kinderschutzzentrum München) referiert zum Thema „Beratung und Therapie bei sexuellem Missbrauch an Mädchen mit geistiger Behinderung“.

**Veranstalter**

Arbeitsgemeinschaft Münchner Fachstellen Prävention und Hilfen für Kinder bei sexueller Gewalt

**Ort**

Mariahilfplatz 9, 2. Stock, 81541 München

**Anfahrt**

Tram 27 Haltestelle Mariahilfplatz

Bus 52 / 152 Haltestelle Schweigerstraße

U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße / Kolumbusplatz

**Eintritt**

Frei

**19:30 – 21:00****Jungen als Opfer sexualisierter Gewalt**

Alexandra Stigger, kibs - Kinderschutz e.V., berichtet über Häufigkeit, Spezifische Bedingungen und Folgen sexualisierter Gewalt gegen Jungen und Erfahrungen aus der Beratungspraxis.

**Veranstalter**

Arbeitsgemeinschaft Münchener Fachstellen Prävention und Hilfen für Kinder bei sexueller Gewalt, Amyna e.V.,

**Ort**

Mariahilfplatz 9, 2. Stock, 81541 München

**Anfahrt**

Tram 27 Haltestelle Mariahilfplatz

Bus 52 / 152 Haltestelle Schweigerstraße

U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße / Kolumbusplatz

**Eintritt**

Frei



**10:30 – 12:00**

### **Bewegung und Atementspannung**

Durch Körperübungen und Atementspannung zur inneren Ruhe finden.

**Veranstalter**

Donna Mobile

**Ort**

ASZ Westend, Tulbeckstraße 32, 80339 München

**Anfahrt**

U4 / U5 Haltestelle Schwanthalerhöhe

**Eintritt**

5,- €

## **Alles verspielt?**

Hilfe bei Glücksspielsucht unter:  
[www.verspielt-nicht-dein-leben.de](http://www.verspielt-nicht-dein-leben.de)

Landesstelle  
Glücksspielsucht  
in Bayern





**09:30 – 11:30**

### Frauenfrühstück

Gemeinsames Frühstück in entspannter Atmosphäre, sprechen über die Dinge des Lebens, den Alltag, und was uns besonders berührt.

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost

ASZ - Büro, Tel. 089 - 308 81 89

Siegesstraße 31, 80802 München

U3 / U6 Haltestelle Münchner Freiheit

Bus 53 / 142 Haltestelle Münchner Freiheit

Tram 123 Haltestelle Münchner Freiheit

Frei

**10:00 – 11:30**

### Die vergessene Generation der Kriegskinder

Die vergessene Generation der Kriegskinder – der Psychiater und Psychotherapeut Dr. Jochen Breit spricht in seinem Vortrag über die Erfahrungen eines Aufwachsens im Krieg und darüber, welche Spuren das in den Biografien der Einzelnen und in denen ihrer Familien hinterlassen hat.

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Riem

Tel. 089 - 41 42 43 96-0

Platz der Menschenrechte 10, 81829 München

U2 Haltestelle Messestadt-West

Bus 139 / 189 / 190 / 263 / 264 Haltestelle Messestadt-West

4,- €, ermäßigt 2,80 €



**14:00 – 15:30**

### Entspannung für Ungeduldige

Hier lernen Sie durch einfache Atem- und Körperübungen sich zu entspannen. Kurze Visualisierungs- und Achtsamkeitsübungen helfen auch Ungeduldigen Ruhe zu finden.

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Pasing

Tel: 089 - 82 99 77-0

Bäckerstraße 14, 81241 München

S3 / S4 / S6 / S8 Haltestelle Pasing

Bus 56 / 57 / 160 / 161 / 162 Haltestelle Pasing

Frei



**14:00 – 15:00**

### **Qigong mit Marianne Fürfänger**

Qigong kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden.

**Veranstalter**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt  
Hans-Sachs-Straße. 14, EG, 80469 München  
U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße  
U1 / U2 / U3 / U6 Haltestelle Sendlinger Tor  
Tram 16 / 17 / 18 Haltestelle Müllerstraße  
Frei



**14:00 – 16:00**

### **Die Streichelbande e.V. zu Gast im ASZ Solln-Forstenried!**

Die Streichelbande e.V. ist heute zu Gast im ASZ Solln-Forstenried. Die Leiterin, Frau Vidacovich, stellt ihre Arbeit, unterstützt von 2-3 Vierbeinern an diesem Nachmittag vor.

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried  
Bis Dienstag, den 8. Oktober, an: Tel. 089 - 75 07 54 70  
asz-solln@caritasmuenchen.de  
Herterichstraße 58, 81479 München  
S7 Haltestelle Bahnhof Solln  
Bus 134 Haltestelle Bleibtreustraße  
Bus 133 Haltestelle Plattlingerstraße  
Frei



**14:00 – 15:30**

### **Harmonie und Gelassenheit im Alltag**

Entdecken Sie mit Frau Yang, wie Sie durch Wertschätzung des eigenen Körpers und durch Selbstheilungskräfte mehr Lebensfreude erlangen können.

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Bogenhausen  
Tel. 089 - 46 13 34 64-0  
Rosenkavalierplatz 9, 81925 München  
U4 Haltestelle Arabellapark  
3,50 €, ermäßigt 2,50 €



<p> <b>14:00 – 15:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Ratgeber Gesundheit: Leben mit dem Schmerz</b> Chronische Schmerzen sind eine große Belastung für die Betroffenen. In diesem Workshop werden unterschiedliche Übungen, vor allem im Sitzen und Stehen, vorgestellt und durchgeführt, die helfen sollen, dass der Alltag trotz Schmerzen wieder besser zu bewältigen ist. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastik-/Sportschuhe mitbringen. Leitung: Margaret Kleske, Ergotherapeutin. Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt Tel. 089 - 41 11 84 40 Gabelsbergerstraße 55a, 80333 München U2 Haltestelle Königsplatz Bus 100 Haltestelle Technische Universität 4,- €, ermäßigt 2,- €</p>
<p> <b>14:00 – 15:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>„Und alle Tage scheint die Sonne“</b> Monika Helber (Pro-Senior) erklärt Ihnen wie Sie mit einem Stimmungstief umgehen, vorbeugen und wie Sie mit einer guten Strukturierung Ihres Alltags viel für Ihr seelisches Wohlbefinden tun können. Alten- und Service-Zentrum Au Bitte bis 10. Oktober im ASZ unter Tel. 089 - 45 87 40 29 oder gerne auch persönlich. Balanstraße 28, 81669 München U5 Haltestelle Ostbahnhof S-Bahn Haltestelle Rosenheimer Platz Tram 15 / 25 Haltestelle Rosenheimer Platz 1,50 €</p>
<p> <b>14:00 – 16:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>An Ihrer Seite - Filmnachmittag</b> Als seine Ehefrau Fiona an Alzheimer erkrankt, muss Grant nach 45 Ehejahren hilflos mit ansehen, wie die geliebte Frau ins Unbewusste driftet und die Erinnerung an ihr bisheriges Leben verliert. Alten- und Service-Zentrum Aubing Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München Bus 162 Haltestelle Limesstraße, Fußweg 3 Minuten Bus 57 Haltestelle Kunreuthstraße, Fußweg 7 Minuten S4 Haltestelle Aubing, Fußweg 8 Minuten Frei</p>



**14:00 – 15:30**

### **Singen macht glücklich!**

Singen mit Herz und Seele für alle - auch für blinde und sehbehinderte Menschen.

**Veranstalter**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten und Service-Zentrum Obergiesing

Werinherstraße 71, 81541 München

U2 Haltestelle Giesinger Bahnhof

S 3 / S7 Haltestelle Giesinger Bahnhof oder St. Martin-Straße

Tram 17 Haltestelle Giesinger Bahnhof oder Werinherstraße

3,- €



**14:00 – 15:30**

### **Demenz und Depression**

Im Vortrag von Dr. Fuchs soll auf die typischen Symptome der Depression und der Demenz eingegangen sowie das Spektrum der Behandlungs- und Hilfsmöglichkeiten im Raum München aufgezeigt werden.

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

Tel. 089 / 580 34 76, [aszkleinhadern@caritasmuenchen.de](mailto:aszkleinhadern@caritasmuenchen.de)

Alpenveilchenstraße 42, 80689 München

Bus 168 Haltestelle Hönigschmidplatz

Tram 18 Haltestelle Gondrellplatz

U5 Haltestelle Laimer Platz

Frei



**14:30 – 17:00**

### **Einladung zur Einsamkeit - Annäherung an ein Thema**

Einsamkeit macht krank und immer wieder Alleinsein tut gleichzeitig gut. Wo ist der Unterschied? Was sagt die Wissenschaft? Welche Erfahrungen machen Sie?

Preis für Heißgetränk und Gebäck.

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen

Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen,

Tel. 089 - 74 12 77 90

Emil-Geis-Straße 35, 81379 München

U3 Haltestelle Thalkirchen

2,- €

 <p><b>14:30 – 16:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>„Lachen ist die beste Medizin“ - Spiele zum Kennenlernen</b></p> <p>Heiteres Treffen zum gegenseitigen Kennenlernen. Spielerisch werden Möglichkeiten gezeigt, um mit seinen Mitmenschen besser in Kontakt zu kommen, so dass gleichzeitig die Lebensfreude gesteigert wird.</p> <p>Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen Schleißheimer Straße 378, 80809 München U2 Haltestelle Milbertshofen Frei</p>
 <p><b>15:30 – 16:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Yoga</b></p> <p>Erlernen und genießen Sie Übungen für Geist und Körper.</p> <p>Alten- und Service-Zentrum Harlaching Tel. 089 - 69 90 66 - 0 Rotbuchenstraße 32, 81547 München U1 Haltestelle St.-Quirin-Platz Bus 220 Haltestelle St.-Quirin-Platz Frei</p>
 <p><b>18:00 – 20:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Chanten und Singen mit Rhythmus und Herz</b></p> <p>Entspannt, gemeinschaftlich, leistungs- und barrierefrei miteinander Chanten und Singen.</p> <p>Alten- und Service-Zentrum Obergiesing in Kooperation mit Handicap. e.V. Werinherstraße 71, 81541 München U2 Haltestelle Giesing Bahnhof S3 / S7 Haltestelle Giesing Bahnhof oder St. Martin-Straße Tram 17 Haltestelle Werinherstraße oder Giesinger Bahnhof Frei</p>



**11:00 – 15:00**

### Tag der offenen Tür in der Beratungsstelle

Die Außenstelle Ost der Psychosozialen Beratungs- und Behandlungsstelle Blaues Kreuz öffnet an diesem Tag ihre Türen für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

**Veranstalter** Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle Blaues Kreuz Außenstelle Ost

**Ort** Berg-am-Laim-Str. 131, 81673 München

**Anfahrt** U2 Haltestelle Josephsburg

Tram 19 Haltestelle Baumkirchner Straße

Bus 185 Haltestelle Baumkirchner Straße

**Eintritt** Frei



**18:00 – 19:30**

### Eine Selbsthilfegruppe öffnet ihre Tür

Selbsthilfegruppen müssen keine starren Gruppen sein.

Vielmehr verändern sie sich stetig, denn sie geben Raum für innere Veränderungen.

**Veranstalter** Kontakt- und Begegnungsstätte Blaues Kreuz

**Ort** Ainmillerstraße 43, 80801 München

**Anfahrt** U2 Haltestelle Hohenzollernplatz

Tram 12 / 27 Haltestelle Kurfürstenplatz

Bus 53 Haltestelle Kurfürstenplatz

**Eintritt** Frei



**18:30 – 20:00**

### Glücksspiel- und Internetsucht

Mehrere Millionen Menschen sind vom Glücksspiel bzw. vom Internet abhängig. Dr. Susanne Pechler, Leiterin der Tagklinik für Internetsucht, stellt mögliche Behandlungsmöglichkeiten vor.

**Veranstalter** kbo-Isar-Amper-Klinikum Atriumhaus

**Ort** Bavariastraße 11, 80336 München

**Anfahrt** U3 / U6 Haltestelle Poccistraße

**Eintritt** Frei

<p> <b>14:00 – 17:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Das Residenza lädt ein!</b> Der sozialtherapeutische Langzeitbereich der Residenza Sozialbetriebe München GmbH ist eine Wohnform für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Kommen Sie zu unserem Tag der offenen Tür!</p> <p>Residenza Sozialbetriebe München GmbH Murnauer Straße 267, 81379 München Bus 133 Haltestelle Murnauer Straße U3 Haltestelle Ratzinger Platz Frei</p>
<p><b>18:00 – 21:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Filmvorführung „Silver Linings“ mit Podiumsdiskussion</b> David O. Russel zeigt in seinem neuen Film, wie ein junger Mann nach der Entlassung aus einer psychiatrischen Klinik den Weg zurück in die Normalität findet.</p> <p>BASTA - Das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München Tel: 089 - 52 16 83 Rottmannstr. 15, 80333 München U1 Haltestelle Stiglmaierplatz Tram 20 Haltestelle Stiglmaierplatz Tram 21 Haltestelle Stiglmaierplatz 8,- €, ermäßigt 1,- €</p>
<p><b>18:00 – 20:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Salutogenese: Was erhält den Menschen psychisch gesund?</b> Wir stellen das Salutogenese-Konzept vor und geben einen Einblick in ein neues Training (HEDE) zur Stärkung der psychischen Gesundheit.</p> <p>Programm für seelische Gesundheit des Klinikums r. d. Isar der TU München Lern- und Trainingszentrum der TU München Nigerstraße 3, 81675 München U4 Haltestelle Prinzregentenplatz Bus 100 Haltestelle Prinzregentenplatz 3,- €</p>

**19:30 – 21:00**

**Beschwerdestelle KOMPASS: Mit dem Herzen auf der Seite der Betroffenen**

Wohin mit Ärger und Beschwerden in der Münchener Psychiatrie? Die Freie Beschwerde- und Beratungsstelle KOMPASS stellt ihre Arbeit vor. Wir suchen Mitstreiter! Mehr Infos unter [www.kompass-m.de](http://www.kompass-m.de).

**Veranstalter**  
**Ort**

Netzwerk Psychiatrie München e.V.  
Gesundheitsladen München, Waltherstraße 16a,  
80337 München

**Anfahrt**

U3 / U6 Haltestelle Goetheplatz  
Bus 58 Haltestelle Goetheplatz

**Eintritt**

Frei

# Zentrale Veranstaltung

Mi. 16. Oktober, 14.00 – 20.00 Uhr



Eintritt: frei!



Frauen & Männer: (K)ein Unterschied?!  
**Was wissen wir über Sucht?**

Sucht ist eine Erkrankung, die in allen Schichten unserer Gesellschaft vorkommt. Der Umgang mit dem Thema Sucht im Alltag betrifft alle gleichermaßen. Suchtprävention und damit Erhalt der Gesundheit ist von enormer Bedeutung. Die Veranstaltung beschäftigt sich mit der Entstehung und Auswirkung von Sucht bei Männern und Frauen und spannt dabei den Bogen über alle gesellschaftlichen Bezüge. BesucherInnen sind herzlich eingeladen sich ausführlich zu informieren und mitzudiskutieren. In den Workshops werden Aspekte vertieft und praktisch erfahrbar gemacht.

## PROGRAMM

14.00 Uhr

**Perkussionengruppe und Begrüßung**

14.30 Uhr

**Vortrag Dr. Christel Zenker:** „Die traumatischen Erfahrungen sucht-gefährdeter und süchtiger Mädchen und Jungen“

15.30 Uhr

**Pause**

16.00 Uhr

**Vortrag Anne Lubinski:** „Erkenntnisse aus der Gender-Forschung im Umgang mit Sucht und Prävention“

17.00 Uhr

**Pause**

17.30 Uhr

**Vortrag Caroline Martinovic:** „**Essstörungen**“

18.00 Uhr

**Open Space**

„Klang meines Körpers“ - Interaktiver Workshop Essstörungen  
Manuela Brandl „Aktion Gesundheit“

**Moderation**

**Birgit Gorgas**, Koordinatorin Psychiatrie und Suchthilfe, Referat für Gesundheit und Umwelt München

**Sonstiges**

Parallel finden Sie Informationen rund um das Thema Sucht und Seelische Gesundheit. Besuchen Sie auch unseren Workshop Skulpturarbeit mit Helmut Geier im Außenbereich.

**Veranstalter**

Condrobs e.V., Evangelischer Beratungsdienst für Frauen München, Katholischer Männerfürsorge Verein München

**Ort**

Kulturhaus Milbertshofen, Curt-Mezger-Platz 1, 80809 München



**11:00 – 12:00**

## **Atemtherapie 55 plus**

Atmen - Lebenskraft entfalten. In einfachen Übungen zeigt der Atemtherapeut Andreas Ohlendorf, wie Sie zu innerem Rhythmus, mehr Lebendigkeit, Gesundheit und Kraft gelangen.

**Veranstalter**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt  
Hans-Sachs-Straße 14, EG, 80469 München  
U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße  
U3 / U6 Sendlinger Tor  
Tram 16 / 17 / 18 Müllerstraße  
Frei



**18:30 – 20:00**

## **Behandlungsmöglichkeiten bei DBT - Borderline**

Oberarzt Bertram Schneeweiß stellt in seinem Vortrag Behandlungsmöglichkeiten bei Borderline vor. Der Referent leitet die DBT-Station für Borderline-Störungen.

**Veranstalter**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

kbo-Isar-Amper-Klinikum Atriumhaus  
Bavariastraße 11, 80336 München  
U3 / U6 Haltestelle Poccistraße  
Frei



**18:30 – 19:30**

## **Was ist Transsexualität? Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten**

Transsexualität wird immer häufiger von Presse, Rundfunk und Fernsehen aufgegriffen. Krankheitsbild, Diagnosestellung und Therapiemöglichkeiten werden Ihnen an diesem Abend verständlich dargestellt.

**Veranstalter**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Algesiologikum MVZ  
Diakoniewerk München, Konferenzraum 1, EG,  
Arcisstraße 35, 80799 München  
U2 Haltestelle Theresienstraße  
Tram 27 Haltestelle Pinakotheken  
Bus 54 Haltestelle Arcisstraße  
Frei





## Kostenfreie Informationsveranstaltungen

### im Rahmen der **Woche der Seelischen Gesundheit**

Das kbo-Isar-Amper-Klinikum leistet die psychiatrische Vollversorgung für die Landeshauptstadt München und das Umland mit einem umfassenden ambulanten, teil- und vollstationären Behandlungsangebot. Neben sektorisierten allgemeinpsychiatrischen Kliniken gibt es differenzierte Bereiche für die Behandlung von Sucht- und gerontopsychiatrischen Erkrankungen. Zudem stehen Spezialstationen zur Krisenintervention, für die Behandlung von Depressionen, Doppeldiagnosen, Persönlichkeitsstörungen und psychosomatischen Erkrankungen zur Verfügung. Die Klinik für Neurologie sichert die neurologische Versorgung für den Münchner Osten und verfügt zusätzlich über eine Stroke-Unit, eine stationäre multimodale Schmerztherapie und eine MS-Ambulanz.

**Zuverlässig an Ihrer Seite.**

#### Tagesklinik Leopoldstraße 175

Mo 14.10.13 | 18.00 Uhr **Depressive Erkrankungen rund um die Geburt**  
(Oberärztin Dr. Mira Beros)

Mo 14.10.13 | 18.00 Uhr **Depressionen im Alter – erkranken Frauen anders?**  
(Dipl. Psych. Maresa Staudinger, Dipl. Psych. Rosa Geislinger)

#### Atriumhaus, Bavariastraße 11

Di 15.10.13 | 18.30 Uhr **Glücksspiel- und Internetsucht** (Dr. Susanne Pechler)

Mi 16.10.13 | 18.30 Uhr **Borderline** (Oberarzt Bertram Schneeweiß)

Do 17.10.13 | 18.30 Uhr **Traumatherapie** (Dr. Oliver Schwarz)

**kbo-Isar-Amper-Klinikum**

Tagesklinik  
Leopoldstr. 175  
80804 München

Atriumhaus München  
Bavariastr.11  
80336 München

Web | [kbo-iak.de](http://kbo-iak.de)



**09:30 – 17:30**

## Tag der offenen Tür bei „grün & quer“

„grün & quer“, Zuverdienstprojekt: Floristikwerkstatt, Schau-  
raum und Lieferservice; Arbeitsmöglichkeiten für psychisch  
beeinträchtigte Menschen.

**Veranstalter**

Gesellschaft zur Förderung beruflicher und  
sozialer Integration (gfi) gemeinnützige GmbH

**Ort**

Landwehrstraße 36, 80336 München

**Anfahrt**

U1 / U2 / U7 Haltestelle Hauptbahnhof

U3 / U6 Haltestelle Sendlinger Tor

U4 / U5 Haltestelle Karlsplatz/Stachus

S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof / Karlsplatz/Stachus

Tram 16 / 17 / 18 / 21 / 22 Haltestelle Hauptbahnhof,

Karlsplatz/Stachus, Sendlinger Tor

**Eintritt**

Frei



**18:30 – 20:30**

## Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will (Workshop)

Wer möchte nicht sein Leben bewusst und beherzt mitge-  
stalten, es möglichst in Einklang mit den eigenen natürlichen  
Anlagen erleben? Doch was, wenn man gar nicht weiß, was  
man wirklich will und kann?

**Veranstalter**

\*nea e.V. - Netzwerk erwerbssuchender Akademiker

**Anmeldung**

Anmeldung ist nicht zwingend erforderlich wäre aber hilfreich

unter: \*nea e.V., Tel. 089 - 66 06 22 80, sauer@nea-ev.de

**Ort**

Evangelische Stadtakademie München,

Herzog-Wilhelm-Straße 24, 80331 München

**Anfahrt**

U1 / U2 / U3 / U6 Haltestelle Sendlinger Tor

Tram 16 / 17 / 18 / 19 Haltestelle Sendlinger Tor

**Eintritt**

8,- €

<p><b>16:00 – 19:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b></p> <p><b>Ort</b></p> <p><b>Anfahrt</b></p> <p><b>Eintritt</b></p>	<p><b>Bilderausstellung von Kindern psychisch kranker Eltern</b></p> <p>Die Wanderausstellung besteht aus ca. 40 Collagen und Zeichnungen, die von Kindern und inzwischen erwachsenen Kindern seelisch belasteter und psychisch kranker Eltern erstellt wurden.</p> <p>Sozialpsychiatrischer Dienst Schwabing Dachauer Straße 9/9a, Eingang Marsstraße, 5. Stock, 80335 München</p> <p>U1 / U2 / U4 / U5 Haltestelle Hauptbahnhof S1 - S8 Haltestelle Hauptbahnhof Tram 16 / 17 / 20 / 21 Haltestelle Hauptbahnhof</p> <p>Frei</p>
<p><b>18:00 – 18:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b></p> <p><b>Ort</b></p> <p><b>Anfahrt</b></p> <p><b>Eintritt</b></p>	<p><b>Filmvorführung „Lilli“- der Film</b></p> <p>Der prämierte Film von Jan Buttler, 2011, erzählt aus der Lebenswelt eines Kindes mit einem psychisch kranken Elternteil.</p> <p>Sozialpsychiatrischer Dienst Schwabing Dachauer Straße 9/9a, Eingang Marsstraße, 5. Stock, 80335 München</p> <p>U1 / U2 / U4 / U5 Haltestelle Hauptbahnhof S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof Tram 16 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 Haltestelle Hauptbahnhof</p> <p>Frei</p>
<p><b>18:00 – 19:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b></p> <p><b>Ort</b></p> <p><b>Anfahrt</b></p> <p><b>Eintritt</b></p>	<p><b>Traumatisierung durch sexuelle Grenzverletzungen</b></p> <p>Dipl. Sozialpädagogin Katharina Hirsch und Kinder- u. Jugendlichen-Psychotherapeutin Patricia Weigl (beide IMMA e.V.) referieren über Folgen und Behandlung sexueller Traumata bei Mädchen.</p> <p>Arbeitsgemeinschaft Münchener Fachstellen Prävention und Hilfen für Kinder bei sexueller Gewalt Amyna e.V.</p> <p>Amyna e.V., Mariahilfplatz 9, 2. Stock, 81541 München</p> <p>Tram 27 Haltestelle Mariahilfplatz Bus 52 / 152 Haltestelle Schweigerstraße U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße / Kolumbusplatz</p> <p>Frei</p>

19:30 – 21:00

## **Sexuelle Aktivitäten und Übergriffe unter Kindern**

Elke Schmidt, Pädagogin und Mediatorin, referiert zur Unterscheidung „normaler“ sexueller Aktivitäten unter Kindern von sexuellen Übergriffen.

**Veranstalter**

Arbeitsgemeinschaft Münchener Fachstellen Prävention und Hilfen für Kinder bei sexueller Gewalt  
Amyna e.V.

**Ort**

Amyna e.V., Mariahilfplatz 9, 2. Stock, 81541 München

**Anfahrt**

Tram 27 Haltestelle Mariahilfplatz  
Bus 52 / 152 Haltestelle Schweigerstraße  
U1 / U2 Haltestelle Kolumbusplatz

**Eintritt**

Frei

# theatertagegänger grenz

**5. INTEGRATIVES FESTIVAL 21. - 30. November 2013**

**Jubiläum: Fünf Jahre GRENZGÄNGER THEATERTAGE !**

u.a. mit

Theater Thikwa, Berlin

Theater RambaZamba, Berlin

Theater Mezzanin, Graz

Theater Hora, Zürich

Ohrenkuss, Bonn

**TamS**

theater

Haimhauser Str. 13a · 80802 München · 089.34 58 90

tams@tamstheater.de · www.grenzgaenger-theater.de · www.tamstheater.de

 <p><b>17:00 – 19:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Arabisches Frauencafe</b> Treffpunkt für arabische Frauen. Themenschwerpunkt: Eigene Kompetenzen stärken. Donna Mobile Holzapfelstraße 1, 80339 München Tram 18 / 19 Haltestelle Holzapfelstraße Frei</p>
 <p><b>17:00 – 19:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Türkisches Frauencafe</b> Treffpunkt für türkisch sprechende Frauen. Themenschwerpunkt: Eigene Ressourcen entdecken. Donna Mobile Holzapfelstraße 3, 80339 München Tram 18 / 19 Haltestelle Holzapfelstraße Frei</p>
 <p><b>17:00 – 19:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Депрессия - Depression</b> болезнь, которой может страдать каждый! Eine Krankheit, die jeden treffen kann! Vortrag in russischer Sprache. Referentin: Frau Dipl.-Psych. Viktoria Redin. Städtisches Klinikum, Referat für Gesundheit und Umwelt, Münchner Bündnis gegen Depression e.V., Städtisches Klinikum Schwabing, Haus 20, 1. Stock, Raum 114, Kölner Platz 1, 80804 München U2 / U3 Haltestelle Scheidplatz / Bonner Platz (U3) Tram 12 / 28 Haltestelle Scheidplatz Bus 140 / 141 Haltestelle Kölner Platz Frei</p>
 <p><b>18:00 – 19:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Seelische Gesundheit durch Bewegung und Achtsamkeit</b> Durch Körperübungen und kleine Sequenzen des Achtsamkeitstrainings Werkzeuge für die seelische Gesundheit erlernen. Donna Mobile ASZ Untergiesing, Kolumbusstraße 33, 81543 München U2 Haltestelle Kolumbusplatz 5,- €</p>



**14:00 – 15:30**

### **Die Kunst des Alterns - als Frau, als Mann, als Mensch**

Die Kunst im Alter bedeutet, als Mensch mit gelassenem Schritt unterwegs bleiben und seine Kompetenzen stärken.

**Veranstalter**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Manzostraße 105, 80997 München

U3 Haltestelle Moosach

S1 / S2 Haltestelle Moosach und Untermenzing

Bus 162 Haltestelle Manzostraße

Frei



**14:00 – 16:00**

### **Musicafé**

Klassische Wohlfühlklänge mit Elzbieta Venturi am Klavier laden zum Entspannen und Träumen ein. Der musikalische Genuss wird mit Kaffee und Kuchen abgerundet.

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt

Tel. 089 - 41 11 84 40

Gabelsbergerstraße 55a, 80333 München

U2 Haltestelle Königsplatz

Bus 100 Haltestelle Technische Universität

Frei



**14:00 – 15:30**

### **Psychische Erkrankungen im höheren Lebensalter**

Die Informationsveranstaltung thematisiert sowohl Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen und kognitiven Beeinträchtigungen im Alter als auch eine Reihe präventiver Maßnahmen.

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Aubing

Tel. 089 - 864 66 81-0


Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München

Bus 162 Haltestelle Limesstraße

Bus 57 Haltestelle Kunreuthstraße

S4 Haltestelle Aubing

Frei

 <b>14:00 – 16:00</b>  <b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b>  <b>Eintritt</b>	<b>Der Seele Gutes tun mit Qi Gong und Jin Shin Jyutsu</b> Fließende Übungen harmonisieren die Lebensenergie und fördern die Selbstheilungskräfte. Monika Brabec: Qi-Gong Lehrerin, Gesundheitstrainerin. Alten- und Service-Zentrum Fürstenried Züricher Straße 80, 81476 München U3 Haltestelle Forstenrieder Allee Bus 132 Haltestelle Forstenrieder Allee Bus 133 Haltestelle Forstenrieder Allee Frei
 <b>14:30 – 16:30</b>  <b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b>  <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b>  <b>Eintritt</b>	<b>Vortrag: Gesunder Schlaf - Schlafstörungen</b> Gut schlafen und erholt am nächsten Tag aufwachen: Das ist im Allgemeinen das, was wir unter einem gesunden Schlaf verstehen. Der Vortrag behandelt Ursachen und Therapieansätze von Schlafstörungen. Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried Tel. 089 - 75 07 54 70, asz-solln@caritasmuenchen.de bis zum Freitag, den 11.10.13. Herterichstrasse 58, 81479 München S7 Haltestelle Bahnhof Solln Bus 134 Haltestelle Bleibtreustraße Bus 133 Haltestelle Plattlingerstraße 2,- €
 <b>14:30 – 16:00</b>  <b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b>  <b>Eintritt</b>	<b>Schatten auf unserer Seele</b> Depressive Verstimmung - Was hilft, was schadet? Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau Tel. 089 - 580 34 76, aszkleinhadern@caritasmuenchen.de Alpenveilchenstraße 42, 80689, München Bus 168 Haltestelle Hönigschmidplatz Tram 18 Haltestelle Gondrellplatz U5 Haltestelle Laimer Platz Frei

**15:00 – 17:30**

### **Prävention im Alter - wie sorgen Frauen und Männer vor?**

Infoveranstaltung zum Thema Gesundheitsprävention im Alter und den Unterschieden im Vorsorgeverhalten von Frauen und Männern. Fachvortrag, Diskussion, praktische Übungen.

**Veranstalter**

Praxis für Psychotherapie und Hippocampus  
Gerontologische Praxis München

**Ort**

Augustenstraße 79, 80333 München

**Anfahrt**

U2 Haltestelle Theresienstraße

**Eintritt**

Frei

**15:00 – 16:00**

### **Der Schmerz des Loslassens - Trauerbewältigung**

Jeder Mensch trauert anders. Frau Schneider vom Christophorus Hospizverein, erläutert verschiedene Bewältigungsmöglichkeiten und ob oder welche Unterschiede es dabei zwischen Männern und Frauen gibt.

**Veranstalter**

Alten- und Service-Zentrum Lehel /  
Christophorus Hospizverein

**Anmeldung**

Tel. 089 - 237 33 11 oder 089 - 237 33 20

**Ort**

Christophstraße 12, 80538 München

**Anfahrt**

U4 / U5 Haltestelle Lehel

Tram 18 Haltestelle Lehel

Bus 100 Haltestelle Königinstraße

**Eintritt**

3,- €



**16:00 – 17:00**

### **Infoveranstaltung mit praktischen Übungen: Hatha-Yoga nach B.K.S. Iyengar**

Iyengar-Yoga nimmt die überlieferten Körperhaltungen und Atemtechniken auf und gibt dem Übenden Hilfsmittel, wie z.B. Klötze oder Gurte, an die Hand.

**Veranstalter**

Alten- und Service-Zentrum Altstadt

**Anmeldung**

Tel. 089 / 26 40 46

**Ort**

Sebastiansplatz 12, 80331 München

**Anfahrt**

U3 / U6 Haltestelle Marienplatz

U1 / U2 / U3 / U6 Haltestelle Sendlinger Tor

S-Bahn Haltestelle Marienplatz

**Eintritt**

Frei



**10:00 – 18:00****Tag der offenen Tür**

Wir laden Sie ein, unsere Kontaktstätte für Suchtkranke (vorwiegend Alkohol) zu besuchen. An diesem Tag lernen Sie den Club 29 als Suchthilfeanbieter und unser Programm, wie z.B. Achtsamkeit, kennen.

**Veranstalter**

Club 29 e.V.

**Ort**

Dachauer Straße 36 - 38, 3. Stock im Hinterhof,  
80335 München

**Anfahrt**

U1 Haltestelle Stiglmaierplatz

U2 Haltestelle Königsplatz

Tram 20 / 21 Haltestelle Karlstraße

**Eintritt**

Frei

**10:00 – 18:00****Vorträge in der Beratungs- und  
Behandlungsstelle Blaues Kreuz**

1. Vortrag 10:00 bis 11:00 Uhr: Alkohol und Stress  
2. Vortrag 17:00 bis 18:00 Uhr: Behandlungsmöglichkeiten  
von Abhängigkeitserkrankungen

**Veranstalter**

Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle  
Blaues Kreuz

**Ort**

Kurfürstenstraße 34, 80801 München

**Anfahrt**

U2 Haltestelle Hohenzollernplatz

Tram 12 / 27 Haltestelle Kurfürstenplatz

Bus 53 Haltestelle Kurfürstenplatz

**Eintritt**

Frei

**11:00 – 15:00****Offene Tür in der Beratungsstelle**

Die Außenstelle Nord der Psychosozialen Beratungs- und Behandlungsstelle Blaues Kreuz öffnet an diesem Tag ihre Türen für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

**Veranstalter**

Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle  
Blaues Kreuz

**Ort**

Schleißheimer Straße 487, 80933 München

**Anfahrt**

U2 Haltestelle Dülferstraße

Bus 141 / 142 Haltestelle Dülferstraße

**Eintritt**

Frei



14:00 – 17:00

## Ein Nachmittag in der Kontakt- und Begegnungsstätte (kurz: KuB)

Wie sieht eine Kontakt- und Begegnungsstätte aus? Was macht man dort? Wer kommt in solch eine Einrichtung? Wäre das eventuell auch etwas für mich? Welche Chancen bieten sich für mich in der KuB?

**Veranstalter**

Kontakt- und Begegnungsstätte „Offene Tür“ Blaues Kreuz

**Ort**

Ainmillerstraße 43, 80801 München

**Anfahrt**

U2 Haltestelle Hohenzollernplatz

Tram 12 / 27 Haltestelle Kurfürstenplatz

Bus 53 Haltestelle Kurfürstenplatz

**Eintritt**

Frei



## Internationale Studie: Probanden mit bipolarer Depression gesucht!

**Wir suchen Männer/Frauen (Alter 22-68) mit der Diagnose einer bipolaren Störung (manisch-depressiv; Bipolar I/II), die sich derzeit in einer depressiven Episode befinden und diesbzgl. an einer Behandlung mit einem neuen Therapieansatz interessiert sind.**

Behandlungsmethode ist die tiefe transkranielle Magnetstimulation (deepTMS), ein nicht-invasives Hirnstimulationsverfahren. Zahlreiche Studien belegen den günstigen Effekt herkömmlicher TMS auf depressive Symptome und eine gute Verträglichkeit. Die deepTMS ist eine Weiterentwicklung dieser Behandlungsform. Erste Studienergebnisse sprechen für eine bessere therapeutische Wirkung. Die deepTMS wurde Anfang 2013 in den USA zur Behandlung unipolarer Depressionen zugelassen.

Die Teilnahme beinhaltet:

- tägl. 20minütige Behandlung über 4 Wochen,
- weitere Einnahme von Mood Stabilizern,
- ggf. Absetzen von Antidepressiva,
- fortlaufende medizinische, psychologische Kontrollen,
- zufällige Zuordnung zu einer deepTMS- oder Placebo-Behandlungsgruppe,
- Erstattung der Fahrkosten.

Für mehr **Informationen** oder bei Interesse an einer Studienteilnahme kontaktieren Sie uns:  
Telefon: 089-5160-5899; E-Mail: [psy-dTMS-Studie@med.uni-muenchen.de](mailto:psy-dTMS-Studie@med.uni-muenchen.de)

<p> <b>13:00 – 18:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b></p> <p><b>Ort</b></p> <p><b>Anfahrt</b></p> <p><b>Eintritt</b></p>	<p><b>Führungen durch das BTZ im bfz Nebenstelle München</b></p> <p>Vom Fachpersonal geleitete Führungen in kleinen Gruppen durch das Berufliche Trainingszentrum im bfz - Ihre persönlichen Fragen zu Möglichkeiten beruflicher Integration werden dabei gerne beantwortet.</p> <p>Berufliches Trainingszentrum im bfz Nebenstelle München Berufliche Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft (bfz) gemeinnützige GmbH Landwehrstraße 36, 80336 München</p> <p>S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof oder Karlsplatz/Stachus U1 / U2 / U7 Haltestelle Hauptbahnhof U3 / U6 Haltestelle Sendlinger Tor U4 / U5 Haltestelle Karlsplatz/Stachus Tram 16 / 17 / 18 / 21 / 22 / 27 / 28 Haltestelle Hauptbahnhof, Karlsplatz/Stachus und Sendlinger Tor</p> <p>Frei</p>
<p><b>14:00 – 15:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b></p> <p><b>Ort</b></p> <p><b>Anfahrt</b></p> <p><b>Eintritt</b></p>	<p><b>Tagklinik für Depressionen im Max-Planck-Institut für Psychiatrie</b></p> <p>Vorstellung des Konzeptes durch das multiprofessionelle Behandlungsteam in einem Vortrag mit Diskussion und anschließender Besichtigung der Klinik.</p> <p>Tagklinik für Depressionen im MPI für Psychiatrie Kraepelinstraße 6, 80804 München</p> <p>U2 / U3 Haltestelle Scheidplatz Tram 12 Haltestelle Scheidplatz</p> <p>Frei</p>
<p> <b>15:00 – 17:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b></p> <p><b>Ort</b></p> <p><b>Anfahrt</b></p> <p><b>Eintritt</b></p>	<p><b>Fachvortrag: Mein Kind soll es besser haben...</b></p> <p>Gruppenkonzept für traumatisierte Mütter: Vielseitige kreative Methoden unterstützen die Mütter dabei, negative Bindungsmuster in positive zu verwandeln. Vortrag für interessierte Fachleute.</p> <p>Frauennotruf München Saarstraße 5, 80797 München</p> <p>U2 Haltestelle Hohenzollernplatz Tram 27 Haltestelle Herzogstraße Tram 12 Haltestelle Nordbad</p> <p>Frei</p>



**17:00 – 21:00**

## **Abend der offenen Tür im Trauma Hilfe Zentrum München**

Im Rahmen der Woche für Seelischen Gesundheit laden wir Sie herzlich ein zum Austausch, zu Informationsgesprächen und zum Kennenlernen, wie Musik traumatisierten Menschen helfen kann.

**Veranstalter** Trauma Hilfe Zentrum München e.V.  
**Ort** Horemansstraße 8 Rgb., 80636 München  
**Anfahrt** U1 Haltestelle Rotkreuzplatz  
Bus 53 / 133 Haltestelle Landshuter Allee  
**Eintritt** Frei

**17:00 – 19:00**

## **Psychoedukation - Wissen schafft Heilung**

Psychoedukation für Patienten und Angehörige als Einstiegshilfe für einen fruchtbaren Dialog - Ergebnisse und Ausblick. Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikum rechts der Isar der TU München

**Veranstalter** sandra.luescher@lrz.tu-muenchen.de  
**Anmeldung** Ismaningerstraße 22, Konferenzraum 4. Stock, 81675 München  
**Ort**  
**Anfahrt** U4 / U5 Haltestelle Max-Weber-Platz  
Tram 16 Haltestelle Friedensengel/Villa Stuck  
Bus 100 Haltestelle Friedensengel/Villa Stuck  
**Eintritt** Frei



**17:00 – 19:00**

## **Lesung - Am Rande des Universums**

Die Schreibgruppe des TheaterAteliers wird diesmal an einem besonderen Ort, nämlich unter dem Sternenhimmel - im Planetarium der Sternwarte in München - ihre Texte lesen.

**Veranstalter** TheaterAtelier - Begegnungsstätte für Menschen mit Psychiatrieerfahrung  
**Anmeldung** Tel. 089 - 41 90 17 08, thea@mensch-kunst-leben.de  
**Ort** Volkssternwarte, Rosenheimer Straße 145h, Rgb 81671 München  
**Anfahrt** S-Bahn Haltestelle Ostbahnhof  
U5 Haltestelle Ostbahnhof  
**Eintritt** Frei

<p> <b>18:00 – 19:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b></p> <p><b>Eintritt</b></p>	<p><b>Informationsabend für betreuende und pflegende Angehörige</b>                  Informationsveranstaltung des Alten- und Service-Zentrums Sendling in Kooperation mit der Fachstelle pflegende Angehörige der Arbeiterwohlfahrt.                  Alten- und Service-Zentrum Sendling                  Alten- und Service-Zentrum Sendling, Tel. 089 - 77 92 54                  Daiserstraße 37, 81371 München                  U3 / U6 Haltestelle Implerstraße oder Harras                  S7 / S27 Haltestelle Harras                  Bus 53 / 54 / 132 / 134 / 152 Haltestelle Implerstraße oder Harras                  Frei</p>
<p><b>18:00 – 21:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b></p> <p><b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>SICHTWECHSEL: Das Bild hinter dem Bild - Malerei und Graphik</b>                  Gezeigt werden Werke aus unterschiedlichen Erzählperspektiven. Das Bild hinter dem Bild betrachtet aus einer Außen- und Innenperspektive lädt ein an verborgenen Welten teilzunehmen. Vom 16.10.13 bis 16.01.14.                  Öffnungszeiten: Mi und Fr 12 - 15 Uhr, Do 15 - 18 Uhr                  SeelenART-Galerie des kbo-Sozialpsychiatrischen Zentrums                  Robert-Koch-Straße 7/7a, 80538 München                  U4 / U5 Haltestelle Lehel                  Frei</p>
<p><b>20:00 – 21:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b></p> <p><b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>„Deine, meine, unsere Kinder“ - Über-Leben in einer Patchworkfamilie</b>                  Vortrag und Gespräch für Patchworkeltern zu den besten Überlebensstrategien in einem komplizierten Familiensystem.                  pro familia                  Türkenstraße 103, 80799 München                  U3 / U6 Haltestelle Giselastraße                  Tram 27 Haltestelle Nordendstraße                  10,- €</p>

# Jeder braucht eine gute Krankenkasse.

Die Knappschaft unterstützt die Münchner Woche für seelische Gesundheit.

**Donnerstag | 17.10.2013 | 18.00 Uhr**  
**Diskussion „Wege aus dem Burnout“**  
**mit Peter Schilling**  
**(Buchautor und Songwriter, u. a. „Major Tom“)**

Friedrichstraße 19 | 80801 München  
(U3/U6 Giselastraße)  
Telefon 089 38175-0

[www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)



**KNAPPSCHAFT**  
DIE ERFINDER DER KRANKENKASSE

# Algesiologikum MVZ

## Ambulantes Zentrum für psychische Gesundheit

### Kostenlose Informationsveranstaltungen

im Diakoniewerk München-Maxvorstadt  
Konferenzraum 1, Arcisstraße 35, 80799 München

Montag, 14.10.2013, 18:30 Uhr

## Schmerz und Psyche

„Ich hab es doch im Rücken und nicht im Kopf!“

### Referent:

Dr. phil. Dipl.-Psych. Bernhard Klasen  
Psychologischer Psychotherapeut,  
Verhaltenstherapie



Mittwoch, 16.10.2013, 18:30 Uhr

## Was ist Transsexualität?

Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten

### Referent:

Dr. med. Herbert Nickl  
Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie,  
Klinische Geriatrie



Algesiologikum®

[www.algesiologikum.de](http://www.algesiologikum.de)

Algesiologikum MVZ

Heßstraße 22  
80799 München

Tel.: 089 2122. 555

Alle Kassen,  
Berufsgenossenschaften (BG) und Privat





**11:00 – 12:00**

## **Ausgleichsgymnastik**

Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung durch Kräftigungs-, Lockerungs-, Dehn- und Entspannungsübungen mit Julia Yakar.

**Veranstalter**

Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt

**Ort**

Hans-Sachs-Straße 14, 80469 München

**Anfahrt**

U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße

U1 / U2 / U3 / U6 Haltestelle Sendlinger Tor

Tram 16 / 17 / 18 Haltestelle Müllerstraße

**Eintritt**

Frei



**14:00 – 16:00**

## **Aus der Gerüchteküche - eine Portion Mobbing**

Bedeutung, Entstehung und Auswirkung durch Mobbing am Arbeitsplatz. Betrachtung möglicher Lösungsstrategien.

**Veranstalter**

Berufliches Trainingszentrum München

**Ort**

Seidlstraße 30, 80335 München

**Anfahrt**

U1 / U2 Haltestelle Stiglmaierplatz

Tram 20 / 21 Haltestelle Stiglmaierplatz

**Eintritt**

Frei

**18:30 – 19:30**

## **Depressionen bei Frauen und Männern, ein (kleiner) Unterschied?**

Bei dem Vortrag wird es um die Symptomatik von depressiven Zustandsbildern bei Frauen und Männern gehen und homöopathische Behandlungsmöglichkeiten erläutert.

**Veranstalter**

Homöopathisch Therapeutisches Praxiszentrum

**Anmeldung**

Tel. 089 - 552 59 90, wegen begrenzter Zahl von Plätzen

**Ort**

Pettenkoflerstraße 1, 80336 München

**Anfahrt**

U1 / U2 / U3 / U6 Haltestelle Sendlinger Tor

Tram 16 / 17 / 18 / 27 Haltestelle Sendlinger Tor

**Eintritt**

Frei



**19:00 – 20:30**

## **Depression – (k)ein Thema für Männer?**

Haben Männer ein geringeres Depressionsrisiko als Frauen? Erläuterung männertypischer Unterschiede, die zum Bild der männlichen Depression beitragen. Vortrag und Diskussion mit Ärzten und Psychotherapeuten.

**Veranstalter**

Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München und Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

**Ort**

Seidl Villa, Raum Gorbach, Nikolaiplatz 1b, 80802 München

**Anfahrt**

U3 / U6 Haltestelle Giselastraße oder Münchner Freiheit

**Eintritt**

Frei



<p><b>10:00 – 18:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Wertschätzung durch Wertschöpfung</b> Heute hier, morgen dort. Jeden Tag in einem unserer Läden eine andere Spielaktion. kleidsam Second Hand im Gartenhaus: Angeln Sie sich einen Mann oder eine Frau. kleidsam - Second Hand für Frauen Blutenburgstraße 65, Rgb., 80636 München U1 Haltestelle Maillingerstraße Bus 53 Haltestelle Schlörstraße Frei</p>
<p> <b>11:00 – 17:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>„Tag der Offenen Tür“ bei diakonia secondhand</b> Der soziale Betrieb diakonia secondhand lädt ein zu Begegnungen, Mitmachaktionen und Informationen: Wer sind wir, welche Formen der Beschäftigung bieten wir und was geschieht mit den gespendeten Waren? diakonia secondhand Dachauer Straße 192, 80992 München U1 Haltestelle Westfriedhof oder Georg-Brauchle-Ring Tram 20 Haltestelle Wintrichring Frei</p>
<p><b>14:00 – 16:15</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Inklusion - Werkstatt - Lernen</b> Interessante Arbeitsplätze in einer Werkstatt für Menschen mit seelischer Behinderung: Die IWL und iwentcasino laden ein zu einer Werkstattführung mit Erfrischungen an der Genuss+ -Bar. IWL-Werkstatt für seelisch behinderte Menschen Arnulfstraße 205, Rgb., 80634 München Tram 16 / 17 Haltestelle Steubenplatz Bus 62 Haltestelle Steubenplatz Frei</p>

**15:00 – 16:30**

## **Wenn die Arbeit krank gemacht hat...**

Vortrag zu den Folgen von Stress, Mobbing, Burnout, Arbeitsplatzverlust etc. und ihre Behandlung in der Psychosomatischen Tagesklinik Harlaching.

**Veranstalter**

Städtisches Klinikum München GmbH, Klinikum Harlaching  
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**Anmeldung**

Psychosomatische Tagesklinik für Erwachsene  
Sekretariat Psychosomatische Klinik,  
Tel. 089 - 62 10 - 28 96, Fax 089 / 62 10 - 28 98  
psychosomatik.kh@klinikum-muenchen.de

**Ort**

Sanatoriumsplatz 2, 81545 München

**Anfahrt**

Tram 15 / 25 Haltestelle Klinikum Harlaching

Bus 139 Haltestelle Klinikum Harlaching

**Eintritt**

Frei



**16:00 – 18:00**

## **(Wieder-) Eingliederungschancen am Arbeitsmarkt**

Beschäftigungsorientiertes Fallmanagement /  
Fachstelle berufliche REHA

**Veranstalter**

Jobcenter München, Sozialbürgerhaus Orleansplatz

**Anmeldung**

Ansprechpartner: Ricarda R. Polz  
Tel. 089 - 679 72 - 228, Fax 089 - 679 72 - 120  
ricarda.polz@jobcenter-ge.de

**Ort**

Orleansplatz 11, 1. Stock, Raum 1100, 81667 München

**Anfahrt**

U5 Haltestelle Ostbahnhof

S-Bahn Haltestelle Ostbahnhof

**Eintritt**

Frei



**18:00 – 20:00**

## **Wege aus dem „Burnout“**

Eine Diskussion über Ursachen, Erfahrungen und Bewältigungsstrategien. Und ein Gespräch mit Peter Schilling (Buchautor & Singer/ Songwriter, u.a. „Major Tom - völlig losgelöst“).

Moderation: Nikolaus Nützel, Bayerischer Rundfunk.  
Einlass ab 17.00 Uhr

**Veranstalter**

Ausklang der Veranstaltung von 20.00 bis 21.00 Uhr  
Knappschaft-Krankenkasse, Regionaldirektion München

**Ort**

Friedrichstraße 19, 80801 München

**Anfahrt**

U3 / U6 Haltestelle Giselastraße

**Eintritt**

Frei

19:00 – 21:00

## Ihr Weg zurück in den Arbeitsalltag – Gestalten Sie Ihre Rückkehr!

Ein Vortrag für berufstätige Menschen, die nach einer psychisch bedingten Krankheitsphase wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Erfahren Sie, wie Sie sich konkret und optimal vorbereiten können.

**Veranstalter**  
**Ort**

BASTA - Das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen  
Lern- und Trainingszentrum (LUTZ) der TU München,  
Seminarraum 1, Niggerstraße 3, 81675 München

**Anfahrt**  
**Eintritt**

U4 Haltestelle Prinzregentenplatz  
5,- €

## Dynamisch-Psychiatrische Klinik Mengerschwaige

Fachklinik für Psychiatrie | Psychotherapie  
Psychoanalyse | Psychosomatik

Geiseltagestr. 203 | 81545 München-Harlaching



## Wen behandeln wir?

Zu uns kommen Menschen mit psychischen und psychiatrischen Erkrankungen wie

- ▶ ausgeprägten Depressionen und Angststörungen
- ▶ Persönlichkeitsstörungen
- ▶ psychotischen Erkrankungen
- ▶ posttraumatischen Belastungsstörungen
- ▶ Anpassungsstörungen, Konflikt- und Belastungsreaktionen, Burn Out
- ▶ psychosomatischen und somatoformen Störungen

## Unser Behandlungsangebot

Die verschiedenen Behandlungsmethoden bilden ein therapeutisches Netzwerk von:

- ▶ tiefenpsychologisch-analytischer Einzel- und Gruppenpsychotherapie
- ▶ Projektbezogene analytische Milieuthherapie
- ▶ Kreativierende Therapien (Theater-, Mal-, Musik-, Tanztherapie)
- ▶ Körperbezogene Therapien (Reittherapie, physiotherapeutische Methoden)
- ▶ Hilfe bei der Gestaltung des sozialen Umfelds und Angehörigenarbeit durch Sozialpädagogen
- ▶ internistische, psychosomatische und psychopharmakologische Behandlungen

**Bitte nehmen Sie Kontakt auf über unsere Ambulanz:**

Telefon: 089/642723- 24 | Fax: 089/642723-96 | [www.klinik-mengerschwaige.de](http://www.klinik-mengerschwaige.de) | [Info@klinik-mengerschwaige.de](mailto:Info@klinik-mengerschwaige.de)

15:00 – 19:00

### **Bilderausstellung von Kindern psychisch kranker Eltern**

Eine Künstlerin und eine Initiatorin der Ausstellung geben Auskunft über die „Bilder und ihre Aussagekraft“. Danach besteht Gelegenheit zum Austausch. Kaffee und Kuchen stehen bereit.

**Veranstalter  
Anmeldung**

Sozialpsychiatrischer Dienst Schwabing

Tel. 089 - 33 00 71-30

Fax 089 - 33 00 71-45

spdi-schwabing@caritasmuenchen.de

**Ort**

Dachauer Straße 9/9a, Eingang Marsstraße, 5. Stock,  
80335 München

**Anfahrt**

U1 / U2 / U4 / U5 Haltestelle Hauptbahnhof

S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof

Tram 16 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 Haltestelle Hauptbahnhof

**Eintritt**

Frei




## Qualifizierte Soforthilfe bei seelischen Krisen jeder Art täglich 9 – 21 Uhr



<sup>089</sup>  
**7295960**  
**krisendienst**  
psychiatrie münchen

Spendenkonto des Krisendienstes Psychiatrie München  
Evangelische Kreditgenossenschaft eG  
Kto. 5343364  
BLZ 520 604 10  
Spenden sind steuerlich absetzbar

[info@krisendienst-psychiatrie.de](mailto:info@krisendienst-psychiatrie.de)  
[www.krisendienst-psychiatrie.de](http://www.krisendienst-psychiatrie.de)

<p><b>10:00 – 18:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Tag der seelischen Gesundheit</b> Veranstaltung von Donna Mobile und AKA Haidhausen für Fachbasis und BewohnerInnen des Stadtteils München Berg am Laim. Donna Mobile und AKA Bad Schachenerstraße 2a, 81671 München U2 Haltestelle Karl-Preis-Platz Frei</p>
<p> <b>16:30 – 18:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Spanisches Frauencafe</b> Treffpunkt für spanisch sprechende Frauen. Themenschwerpunkt: Stressbewältigung. Referentin: Ruth Weigel (Donna Mobile). Donna Mobile Holzapfelstraße 2, 80339 München Tram 18 / 19 Haltestelle Holzapfelstraße Frei</p>
<p> <b>17:00 – 19:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Griechisches Frauencafe</b> Treffpunkt für griechische Frauen mit dem Thema Psychosomatik. Donna Mobile Holzapfelstraße 1, 80339 München Tram 18 / 19 Haltestelle Holzapfelstraße Frei</p>
<p> <b>17:00 – 19:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Depresyon - Depression</b> Depresyon herkeste ortaya çikabilir! Eine Krankheit, die jeden treffen kann! Vortrag in türkischer Sprache. Referentin: Frau Dipl.-Psych. Seher Asar. Städtisches Klinikum, Referat für Gesundheit und Umwelt, Münchner Bündnis gegen Depression Klinikum Neuperlach, Haus A, 4. Stock, Raum 405-406, Oskar-Maria-Graf-Ring 51, 81737 München U5 / U7 Haltestelle Neuperlach Zentrum Bus 55 / 195 / 197 / 198 Haltestelle Klinikum Neuperlach Frei</p>



18:00 – 20:00

## Gesprächskreis für Angehöriger von Alkoholabhängigen in polnischer Sprache

Dieser Gesprächskreis richtet sich an polnische Menschen, die Angehörige von Alkoholabhängigen sind. Dieser Gesprächskreis wird zukünftig regelmässig einmal im Monat bei Donna Mobile stattfinden.

**Veranstalter**

Donna Mobile

**Anmeldung**

Bei Gruppenleiterin Anja Kaczmarek (Dipl.Psychologin). Bitte vorher anmelden unter Tel. 089 - 50 50 05 (Donna Mobile) und nochmal genauen Ort und Zeit erfragen.

**Ort**

Landsbergerstraße 45 Rgb., 80339 München

**Anfahrt**

U4 / U5 Haltestelle Schwanthalerhöhe

**Eintritt**

Frei



18:00 – 20:00

## Κατάθλιψη - Depression

„Μια ασθένεια χωρίς διακρίσεις!  
Eine Krankheit, die jeden treffen kann!  
Vortrag in griechischer Sprache.

**Veranstalter**

Referentin: Frau Dr. Dipl.-Psych. Maria Gavranidou.  
Städtisches Klinikum, Referat für Gesundheit und Umwelt,  
Münchner Bündnis gegen Depression

**Ort**

Klinikum Bogenhausen, Gebäude Ost, Casino (neben Personalkantine) Engelschalkinger Straße 77, 81925 München

**Anfahrt**

U4 Haltestelle Arabellapark  
Tram 16 / 18 Haltestelle Klinikum Bogenhausen  
Bus 154 / 184 / 189 Haltestelle Klinikum Bogenhausen

**Eintritt**

Frei

 <p><b>11:00 – 12:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training</b></p> <p>Beschwerden wie Schlafstörungen, leichte Depressionen, Verspannungen, Kopfschmerzen und mehr wollen wir in unserem Kurs durch gezielte Übungen entgegensteuern.</p> <p>Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost Tel. 089 - 308 81 89</p> <p>Siegesstrasse 31, 80802 München U3 / U6 Haltestelle Münchner Freiheit Bus 53 / 142 / 144 Haltestelle Münchner Freiheit Tram 23 Haltestelle Münchner Freiheit</p> <p>Frei</p>
<p><b>14:00 – 15:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Lachyoga Workshop</b></p> <p>Lachen Sie sich gesund durch Lachyoga. Vortrag mit praktischen Übungen von Ute Liebhard, Heilpädagogin und Lach-Yoga-Trainerin.</p> <p>Alten- und Service-Zentrum Haidhausen Tel. 089 - 46 13 84-0, Fax 089 - 46 13 84-29 asz-haidhausen@im-muenchen.de</p> <p>Wolfgangstraße 18, 81667 München U4 / U5 Haltestelle Max-Weber-Platz Tram 15 / 19 / 25 Haltestelle Johannisplatz</p> <p>3,- €</p>
<p><b>14:00 – 16:30</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Meditativer Tanz und Bachblütentanz</b></p> <p>Einfache Kreistänze welche Körper und Seele in Einklang bringen.</p> <p>Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim Tel. 089 - 43 43 13</p> <p>Berg am Laim Straße 141, 81673 München Tram 19 Haltestelle Baumkirchner Straße U2 Haltestelle Josefsburg</p> <p>Frei</p>



**14:00 – 15:30**

### **Depressionen im Alter**

Film und Diskussion: Anhand des Filmes „Überwindungen“ vom Medienprojekt Wuppertal wollen wir uns über hilfreiche Erfahrungen und Möglichkeiten beim Umgang mit Depressionen austauschen.

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Pasing

Tel. 089 - 82 99 77-0

Bäckerstraße 14, 81241 München

S3 / S4 / S6 / S8 Haltestelle Pasing

Bus 56 / 57 / 160 / 161 / 162 Haltestelle Pasing

Frei



**14:00 – 17:00**

### **Workshop: Der Einsamkeit auf der Spur**

Das Gefühl des Alleinseins kann uns von Kindheit an bis ins hohe Alter begleiten. Jedoch aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen und persönlicher Lebensveränderungen wird es schwieriger, mit anderen in Kontakt zu bleiben. Gemeinsam erarbeiten Sie Strategien, um Einsamkeit zu vermeiden und Betroffenen die Hand zu reichen. Inklusive Kaffee und Kuchen.

**Veranstalter**

**Info und Anmeldung**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Freimann

Tel. 089 - 32 98 93-0

Edmund-Rumpler-Straße 1, 80939 München

U6 Haltestelle Freimann

Frei



**14:30 – 16:00**

### **Seelische Krankheiten - Übersicht und Behandlungsmöglichkeiten**

Informationsveranstaltung des Alten- und Service-Zentrums Sendling in Kooperation mit dem Gerontopsychiatrischen Dienst München Süd.

**Veranstalter**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Alten- und Service-Zentrum Sendling

Daiserstraße 37, 81371 München

U3 / U6 Haltestelle Implerstraße / Harras

S7 / S27 Haltestelle Harras

Bus 53 / 54 / 132 / 134 / 152 Haltestelle Implerstraße /

Harras

Frei



## Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit



Die bayerischen Psychologischen Psychotherapeut/innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut/innen unterstützen die 4. Münchner Woche für Seelische Gesundheit. Wir setzen uns u. a. ein für

- Verbesserung der flächendeckenden Versorgung psychisch kranker Menschen im ambulanten und stationären Bereich
- Förderung der Prävention psychischer Störungen
- Integration psychotherapeutischen Fachwissens in die Behandlung körperlicher Erkrankungen
- Abbau und Verhinderung von Stigmatisierung und Diskriminierung psychisch erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen

Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten • St.-Paul-Straße 9 • 80336 München  
Tel. 089 / 51 55 55-0 • Fax 089 / 51 55 55-25 • [info@ptk-bayern.de](mailto:info@ptk-bayern.de) • [www.ptk-bayern.de](http://www.ptk-bayern.de)



**19:00 – 22:00**

### Filmabend „An ihrer Seite“ zum Thema Demenz

Der Spielfilm „An ihrer Seite“ sucht in gelassener, einfühlsamer Weise Antworten auf die Frage „Was bleibt von der Liebe, wenn die Erinnerung daran schwindet?“ Mit anschließender Diskussion.

**Veranstalter**

Caritas-Promenadentreff Trudering  
Caritas-Fachstelle für Pflegende Angehörige in Haar

**Anmeldung**

Caritas-Promenadentreff Trudering  
Tel. 089 / 43 70 76 61

**Ort**

Caritas-Fachstelle für Pflegende Angehörige Haar  
Tel. 089 - 64 23 67 14

**Anfahrt**

Ottilienstraße 28a, 81827 München  
Bus 192 Haltestelle Ottilienstraße  
Bus 195 Haltestelle

**Eintritt**

Fre



**14:00 – 18:00**

## **Die Städtische Suchtberatung stellt sich vor**

Offenes Beratungsangebot des Referats für Gesundheit und Umwelt bei Alkohol-, Drogen- und Medikamentenproblemen, Tabakabhängigkeit und Spielsucht.

Hausintern: Kleiner Flohmarkt

**Veranstalter**

Städtische Suchtberatung

**Ort**

Beratungshaus, Paul-Heyse-Straße 20, 1. und 2. Stock,  
80336 München

**Anfahrt**

U4 / U5 Haltestelle Theresienwiese

S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof

Bus 58 Haltestelle Georg-Hirth-Platz

**Eintritt**

Frei



**15:00 – 16:00**

## **Tabakabhängigkeit und psychische Erkrankungen**

Vortrag - Tabakabhängigkeit und psychische Erkrankungen

**Veranstalter**

Städtische Suchtberatung

**Ort**

Beratungshaus, Paul-Heyse-Straße 20, 4. Stock, Raum 403,  
80336 München

**Anfahrt**

U4 / U5 Haltestelle Theresienwiese

S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof

Bus 58 Haltestelle Georg-Hirth-Platz

**Eintritt**

Frei

<p><b>11:00 – 17:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Kunsttherapie zum Kennenlernen</b> Das „blinde Selbstportrait“ ist ein kreatives kunsttherapeutisches Angebot zum Mitmachen und Kennenlernen jeweils um 13 h und 15 h. Neugierige können sich auf ein schöpferisches Spiel einlassen.</p> <p>Forum für Analytische und Klinische Kunsttherapie e.V. Volkartstraße 16, 80634 München U1 Haltestelle Rotkreuzplatz Tram 12 Haltestelle Volkartstraße Frei</p>
<p><b>14:00 – 18:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Herbstmarkt im SPZ München</b> Das Sozialpsychiatrische Zentrum des Paritätischen in Bayern e. V. veranstaltet am Donnerstag, den 17.10.2013 von 14.00 Uhr - 18.00 Uhr einen Herbstmarkt.</p> <p>Sozialpsychiatrisches Zentrum des Paritätischen in Bayern e. V. Teutoburger Straße 8 und Kühlbachstraße 11, 81543 München U1 Haltestelle Candidplatz, U2 Haltestelle Kolumbusplatz Bus 52 Haltestelle Winterstraße Frei</p>
<p> <b>18:30 – 20:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Traumatherapie</b> Oberarzt Dr. Oliver Schwarz stellt in seinem Vortrag die verschiedenen Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten vor.</p> <p>kbo-Isar-Amper-Klinikum Atriumhaus Bavariastraße 11, 80336 München U3 / U6 Haltestelle Poccistraße Frei</p>
<p> <b>18:30 – 21:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>„Wie im Himmel“ - Film im Gespräch</b> Norwegen 2004: Erfolgreicher Dirigent gibt nach Zusammenbruch während eines Konzerts seine Karriere auf und kehrt in sein Heimatdorf zurück. Dort trifft er auf seine Vergangenheit und auf Menschen</p> <p>Beratungshaus Paul Heyse 20, Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München Beratungshaus, Paul-Heyse-Straße 20, 4. Stock, 80336 München U4 / U5 Haltestelle Theresienwiese Tram 18 / 19 Haltestelle Holzkirchner Bahnhof Frei</p>

19:00 – 21:30

## Filmvorführung von A. Pohlmeier über Peer Beratung in Hamburg

Die Regisseurin Alexandra Pohlmeier möchte in ihrem Film „Die Welt ist größer als unsere Not“ die Grundidee von Peer-Beratung (in Hamburger Kliniken) vorstellen.

**Veranstalter**  
**Anmeldung**

Fachdienst Sozialpsychiatrie - AWO Kreisverband Augsburg  
Wir empfehlen eine Reservierung unter  
Tel. 0821 - 15 30 78 vorzunehmen.

**Ort**  
**Anfahrt**  
**Eintritt**

Thalia Kino, Obstmark 5, 86152 Augsburg  
Tram 2 Haltestelle Gesundheitsamt Augsburg  
Frei

19:00 – 21:00

## Kunsttherapeutischer Vortrag einer Nahtod-Erfahrung

„Vorher habe ich die Freiheit außen gesucht“ - Vorgestellt wird ein kunsttherapeutischer Prozess eines jungen Mannes der ein schweres Schädelhirntrauma erlitten hat.

**Veranstalter**  
**Ort**  
**Anfahrt**  
**Eintritt**

Referentin Irene Brey-Tafelmayer.  
Forum für Analytische und Klinische Kunsttherapie e.V.  
Volkartstraße 16, 80634 München  
U1 Haltestelle Rotkreuzplatz  
Tram 12 Haltestelle Volkartstraße  
Frei

19:30 – 21:00

## Kunsttherapie bei Depressionen

Vorstellung der Kunsttherapie als Möglichkeit, den eigenen depressiven Anteilen authentisch zu begegnen. Referentin: Irma Gross-Zinkann, Kunsttherapeutin am Klinikum Rechts der Isar in München.

**Veranstalter**  
**Anmeldung**  
**Ort**  
**Anfahrt**  
**Eintritt**

Zentrum für Komplementärmedizin München  
Tel. 089 - 787 97 86 27, Fax 089 - 787 97 86 28  
summers@diekomplementaermediziner.de  
Kaiserstraße 57, 80801 München  
Tram 12 / 27 Haltestelle Kurfürstenplatz  
Bus 53 / 44 Haltestelle Kurfürstenplatz  
U3 / U6 Haltestelle Münchener Freiheit  
Frei



## Alten- und Service-Zentren

- > Zu Hause wohnen bleiben
- > Selbständigkeit und Lebensqualität erhalten
- > Menschen treffen und Isolation überwinden
- > Körperlich und geistig fit bleiben
- > Aktiv das Gemeinschaftsleben mitgestalten
- > Selbstwertgefühl stärken
- > Perspektiven entwickeln

Die Münchner Alten- und Service-Zentren –  
Ihre Wegbegleiter im Alter

32-mal in München

Anschrift und Erreichbarkeit Ihres ASZ erhalten Sie  
bei Informations- und Beratungsstellen oder unter:

[www.muenchen.de/asz](http://www.muenchen.de/asz)



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**



Bayerisches  
Rotes  
Kreuz  
Kreisverband München



**Diakonie**   
Bayern  
Bezirksstelle München



**PARITÄT**

Fr 18. Oktober



Schwerpunkt  
**FRAUEN & MÄNNER**

**09:00 – 12:00**

**Gendersensibilisierung zum Erleben**

Gibt es typisch Mann oder Frau? Vor(Ur)teile von Frau und Mann erkennen. Rollenbilder durch praktische Übungen spielerisch erleben. Machen Sie sich Ihr eigenes Rollenbild bewusst.

**Veranstalter**  
**Ort**  
**Anfahrt**  
**Eintritt**

Regenbogen Wohnen, Tagesstätte  
Ingolstädterstraße 12, 80807 München  
Bus 141 Haltestelle Domagstraße West  
Frei

STIFTUNG  
**DEUTSCHE  
DEPRESSIONS  
HILFE**



**Depression erforschen**  
**Betroffenen helfen**  
**Wissen weitergeben**

Helfen Sie mit – spenden Sie jetzt!  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

Stiftung Deutsche Depressionshilfe · Konto: 3474200  
BLZ: 860 205 00 · Bank für Sozialwirtschaft AG



Schirmherr: Harald Schmidt

**10:00 – 19:00**

## **Wertschätzung durch Wertschöpfung**

Heute hier, morgen dort. Jeden Tag eine andere Aktion in einem unserer Läden: stoffwechsel. Glücksrad 1x drehen kostenlos für Frauen, 2x drehen kostenlos für Männer.

**Veranstalter**

stoffwechsel

**Ort**

Donnersbergerstraße 32, Eingang Hirschbergstraße,  
80637 München

**Anfahrt**

U1 Haltestelle Rotkreuzplatz

**Eintritt**

Bus 53 Haltestelle Schlörstraße

Frei

**13:00 – 17:00**

### **Bilderausstellung von Kindern psychisch kranker Eltern**

Letzte Chance, die Bilderausstellung von Kindern psychisch kranker Eltern in München zu sehen.

**Veranstalter**

Sozialpsychiatrischer Dienst Schwabing

**Ort**

Dachauer Straße 9/9a. Eingang Marsstraße, 5. Stock,  
80335 München

**Anfahrt**

U1 / U2 / U4 / U5 Haltestelle Hauptbahnhof  
S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof

**Eintritt**

Tram 16 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 Haltestelle Hauptbahnhof  
Frei



## *gemeinsam das Leben gestalten*

In den sozialtherapeutischen Heimen und Wohngemeinschaften, dem betreuten Einzelwohnen, aber auch in der Tagesstätte „Werkstattcafé“ und in den tagesstrukturierenden Maßnahmen unterstützen wir Menschen mit seelischen Erkrankungen in der Selbstversorgung, in der Tagesgestaltung und bei der Wiedereingliederung.

Als Kooperationspartner im Krisendienst Psychiatrie München ist Soziale Dienste in der Krisenversorgung für alle Bürgerinnen und Bürger für München tätig.

Um die Qualität unserer Arbeit kontinuierlich zu verbessern, nehmen wir am Benchmarking teil und sind seit Herbst 2007 nach DIN EN ISO 9001:2008 und nach MAAS-BGW zertifiziert.

Soziale Dienste Psychiatrie gemeinnützige GmbH, Geschäftsstelle, Dorfstraße 28, 85591 Vaterstetten  
Tel o 81 06 - 996 76-0 · Fax o 81 06 - 996 76-199 · [info@sozialesdienste.net](mailto:info@sozialesdienste.net) · [www.sozialesdienste.net](http://www.sozialesdienste.net)

*Soziale Dienste ist Mitglied im „Der Paritätische“*



<p> <b>12:00 – 15:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Anmeldung</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Freudenlauf</b> Der Psychologische Dienst für Ausländer lädt alle die Spaß am Laufen und Walken haben zum Freudenlauf herzlich in den Englischen Garten ein.</p> <p>Caritasverband der Erzdiözese München und Freising Psychologischer Dienst für Ausländer christel.liese@caritasmuenchen.de</p> <p>Treffpunkt im Englischen Garten, Wiese beim Milchhäusl, Königinstraße 6, 80539 München, Englischer Garten U3 / U6 Haltestelle Universität Frei</p>
<p> <b>17:00 – 19:00</b></p> <p><b>Veranstalter</b> <b>Ort</b> <b>Anfahrt</b> <b>Eintritt</b></p>	<p><b>Russisches Frauencafe</b> Treffpunkt für russisch sprechende Frauen. Themenschwerpunkt: Entspannung. Gruppenleiterin Milla Pankova.</p> <p>Donna Mobile Holzapfelstraße 2, 80339 München Tram 18 / 19 Haltestelle Holzapfelstraße Frei</p>



**10:00 – 11:30**

## **Balance - für mehr Lebensfreude im Alter**

Unverbindliche Informationsveranstaltung zum Trainingsprogramm „Balance - für mehr Lebensfreude im Alter“.

**Veranstalter**

Alten- und Service-Zentrum Sendling

**Anmeldung**

Tel. 089 - 77 92 54

**Ort**

Daiserstraße 37, 81371 München

**Anfahrt**

U3 / U6 Haltestelle Implerstraße / Harras

S7 / S27 Haltestelle Harras

**Eintritt**

Bus 53 / 54 / 132 / 134 / 152 Haltestelle Implerstraße / Harras

Frei



**10:00 – 14:00**

## **Condrops e.V. Drogenberatung München - Beratungsstelle im Zentrum**

Die Suchtberatungsstelle Condrops e.V. in München stellt sich vor. Wir bieten Hilfe für Betroffene, deren Angehörige, Freunde oder Lebenspartner - unabhängig von Suchtform, Herkunft, Alter, Geschlecht.

**Veranstalter**

**Ort**

**Anfahrt**

**Eintritt**

Condrops e.V. Drogenberatung München  
Neuhauser Straße 20, 80331 München  
U4 / U5 Haltestelle Karlsplatz/Stachus  
S-Bahn Haltestelle Karlsplatz/Stachus  
Frei

## Wir verhindern seit 8 Jahren erfolgreich Rückfälle

Lernen Sie uns kennen und  
besuchen Sie unsere Veranstaltungen:

- **Salutogenese - Was erhält Menschen gesund?**  
11.10.2013, 16:00 Uhr und  
15.10.2013, 18:00 Uhr im Lutz, Nigerstr. 3



## Programm für seelische Gesundheit

Das Programm für seelische Gesundheit ist ein ambulantes Angebot für Patienten mit der Diagnose Psychose, Depression, bipolare oder schizoaffektive Erkrankung. Rufen Sie uns an unter Tel. 089-4140-6740. Wir beraten Sie gerne!  
Programm für seelische Gesundheit, Trogerstr. 32, 81675 München

Das Programm ist eine Kooperation im Rahmen der integrierten Versorgung von niedergelassenen Psychiatern, Betriebskrankenkassen und dem Centrum für Disease Management am Klinikum rechts der Isar.





**10:00 – 13:00**

**Filmvorführung der Regisseurin A. Pohlmeier über „20 Jahre Trialog“**

Filmvorführung mit Bericht der Regisseurin Alexandra Pohlmeier über das Hamburger Psychoseseminar und seine Folgen.

**Veranstalter  
Anmeldung**

Fachdienst Sozialpsychiatrie - AWO Kreisverband Augsburg  
R. Floth, Fachdienst Sozialpsychiatrie  
Tel. 0821 / 906 51 17, r.floth@awo-augsburg.de

**Ort**

Nebengebäude des Clemens-Högg-Hauses,  
Römerweg 50, 86199 Augsburg

**Anfahrt  
Eintritt**

Bus B1 Endhaltestelle Göggingen  
Frei



**13:00 – 17:30**

**Tag der offenen Tür im TheaterAtelier**

Das TheaterAtelier öffnet seine Türen. Für alle die einen Einblick bekommen möchten, warten eine Ausstellung, sowie Kaffee und Kuchen im Café.

**Veranstalter**

TheaterAtelier

**Ort**

Seeriederstraße 4, 81675 München

**Anfahrt**

U4 / U5 Haltestelle Max-Weber-Platz

**Eintritt**

Frei

**15:00 – 16:00**

**Stationäre Psychotherapie**

Die Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie stellt sich vor. Erläuterung der Behandlungssettings für Depression, Angst, Essstörungen, Traumafolgestörungen, Borderlinestörungen.

**Veranstalter**

Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Städtisches Klinikum Harlaching  
Psychosomatische Tagesklinik, Haus A1, 3. Stock,  
Sanatoriumsplatz 2, 81545 München

**Ort**

**Anfahrt**

Tram 15 / 25 Haltestelle Krankenhaus Harlaching

**Eintritt**

Frei

17:00 – 19:00

## Erfahrungsberichte aus dem EX-IN Kurs München 2012 / 2013

Absolventinnen und Absolventen des 1. Münchner EX-IN-Kurses 2012 / 2013 stellen sich vor und berichten über ihre Kurserfahrungen, Erkenntnisse und Vorhaben.

**Veranstalter**  
**Ort**

Trialogische Arbeitsgemeinschaft EX-IN Bayern  
Buchruckersaal der Inneren Mission München,  
Landshuter Allee 40, 80637 München

**Anfahrt**

U1 Haltestelle Rotkreuzplatz  
U1 Haltestelle Mailingstraße  
S-Bahn Haltestelle Donnersbergerbrücke

**Eintritt**

Bus 133 / 153 Haltestelle Schlörstraße  
Frei

## Öffentlichkeit

- gewinnen
- informieren
- aufklären

[www.oeffentlichkeitsarbeiterin.de](http://www.oeffentlichkeitsarbeiterin.de)



**Manuela Freese-Wagner**  
**Öffentlichkeitsarbeit**  
für Non-Profit-Organisationen

Tel.: (0 89) 20 35 83 34  
Mobil: (01 73) 51 222 74  
[kontakt@oeffentlichkeitsarbeiterin.de](mailto:kontakt@oeffentlichkeitsarbeiterin.de)

# Organisationsteam

Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker München e.V. (ApK)



Alten- und Service-Zentren München



Berufliches Trainingszentrum München (btz)



Condrobs e.V.



FrauenTherapieZentrum (FTZ)



Gerontopsychiatrischer Dienst München-West



kbo, Isar-Amper-Klinikum München Ost



Katholischer Männerfürsorgeverein München e.V. (KMFV)



Münchner Bündnis gegen Depression e.V.



Münchner Psychiatrie-Erfahrene e.V.



Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München



Soziale Dienste Psychiatrie



Sozialpsychiatrischer Dienst München-Laim



**Besuchen Sie  
uns auf  
facebook.**



**Ihre Spende macht  
dieses Projekt  
möglich!**

### **Spendenkonto**

Münchner Bündnis gegen Depression  
Verwendungszweck: WSG  
(Münchner Woche für Seelische Gesundheit)

**Stadtsparkasse München**  
**BLZ 70150000**  
**Konto-Nr. 10 00 48 36 59**

## **Impressum**

### **4. Münchner Woche für Seelische Gesundheit**

Ein Projekt des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.  
in Kooperation mit der Landeshauptstadt München.



[www.woche-seelische-gesundheit.de](http://www.woche-seelische-gesundheit.de)

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

#### **Geschäftsstelle**

Landshuter Allee 11, 80637 München

Tel. 089 - 54 04 51 20

Fax 089 - 54 04 51 22

[info@woche-seelische-gesundheit.de](mailto:info@woche-seelische-gesundheit.de)

#### **Vertretungsberechtigter Vorstand**

Dr. Joachim Hein, Vorstandsvorsitzender

#### **Inhaltlich Verantwortliche gemäß § 55 Abs. 2 RStV**

Rita Wüst, Geschäftsführerin

#### **Registergericht**

Amtsgericht München, Vereinsregister Nr. 201836

Gemeinnützigkeit anerkannt durch das Finanzamt  
München für Körperschaften

#### **Gestaltung**

punktschmiede

#### **Druck**

Kastner AG

#### **Auflage**

25.000 Stück

# Veranstalter von A bis Z

- AKA - Aktiv für interkulturellen Austausch **75**
- Algesiologikum MVZ **35, 54, 69**
- Alten- und Service-Zentren München **22**
- Alten- und Service-Zentrum Allach-Untermenzing **60**
- Alten- und Service-Zentrum Altstadt **62**
- Alten- und Service-Zentrum Au **31, 47**
- Alten- und Service-Zentrum Aubing **31, 47, 60**
- Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim **13, 77**
- Alten- und Service-Zentrum Bogenhausen **46**
- Alten- und Service-Zentrum Freimann **78**
- Alten- und Service-Zentrum Fürstenried **19, 61**
- Alten- und Service-Zentrum Haidhausen **30, 77**
- Alten- und Service-Zentrum Harlaching **31, 49**
- Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt **46, 54, 70**
- Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau **48, 61**
- Alten- und Service-Zentrum Lehel **62**
- Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt **47, 60**
- Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen **49**
- Alten- und Service-Zentrum Obergiesing **30, 48, 49**
- Alten- und Service-Zentrum Obermenzing **32**
- Alten- und Service-Zentrum Pasing **45, 78**
- Alten- und Service-Zentrum Riem **45**
- Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost **13, 30, 45, 77**
- Alten- und Service-Zentrum Sendling **67, 78, 88**
- Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried **46, 61**
- Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen **48**
- Amyna **43, 57, 58**
- Arbeitsgemeinschaft Münchener Fachstellen Prävention und Hilfen für Kinder bei sexueller Gewalt **42, 43, 57, 58**
- Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München – ÄKBV **23, 70**
- AWO Kreisverband Augsburg -
- Fachdienst Sozialpsychiatrie **82, 90**
- BASTA - Das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen **26, 51, 73**
- Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit **42**
- Beratungshaus Paul Heyse **20, 34, 81**
- Bezirk Oberbayern - Regionalkoordination Psychiatrie / Suchthilfe **26**
- bfz - Berufliche Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft gemeinnützige GmbH **38, 65**
- Blaues Kreuz **40, 50, 63, 64**
- btz - Berufliches Trainingszentrum München **38, 70**
- Caritas-Fachstelle für Pflegendes Angehörige Haar **19, 79**
- Caritas-Promenadentreff Trudering **19, 79**
- Christophorus Hospizverein **62**
- Club29 **63**
- Clubhaus München Giesing **9**
- Clubhaus Schwalbennest **9, 33**
- Condrops **53, 89**
- Courage **39**
- diakonia secondhand **71**
- DIE ARCHE - Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen **36**
- Donna Mobile **29, 44, 59, 75, 76**
- Dynamisch-Psychiatrische Klinik Mengerschwaige **15**
- EBESI - European Business, Education and Science Institute **10**
- Evangelischer Beratungsdienst für Frauen München **53**
- Forum für Analytische und Klinische Kunsttherapie **81, 82**
- Frauennotruf München **13, 65**
- FTZ - FrauenTherapieZentrum EigenSinn Tagesstätte **20**
- FTZ - FrauenTherapieZentrum Praxis für Ergotherapie Nord **24**
- FTZ - FrauenTherapieZentrum Suchtberatung **24**
- Gerontopsychiatrische Dienste **22**
- Gesundheitsbeirat der Landeshauptstadt München **12**
- gif - Gesellschaft zur Förderung beruflicher und sozialer Integration **56**
- Handicap **49**
- Hippocampus Gerontologische Praxis München **62**
- Homöopathisch Therapeutisches Praxis Zentrum **27, 70**
- Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung – ISD **13**
- Isar-Würm-Lech IWL-Werkstatt für seelisch behinderte Menschen **71**



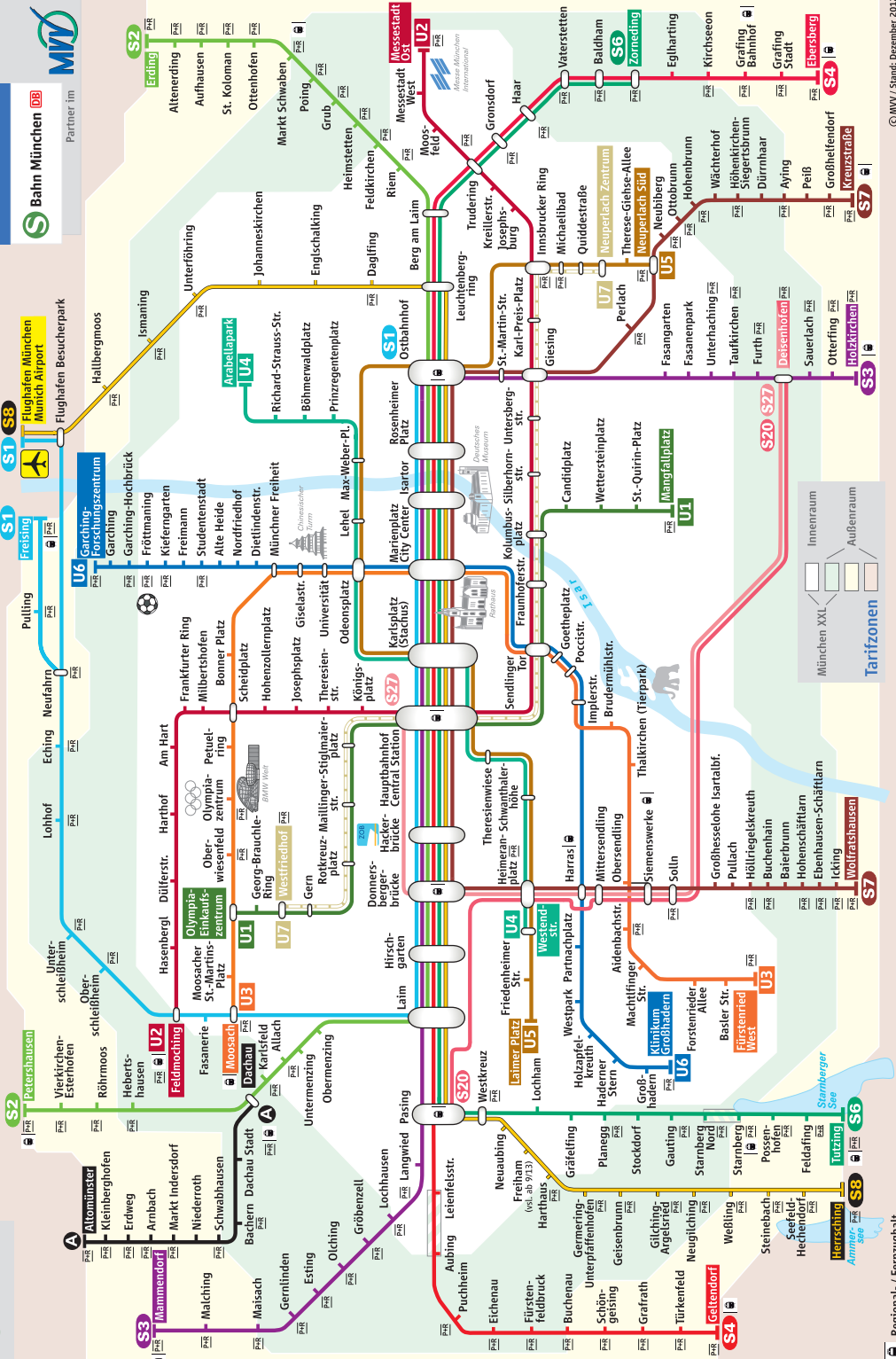
Jobcenter München **72**  
 Kassenärztliche Vereinigung Bayerns **23, 70**  
 Katholischer Männerfürsorgeverein München **53**  
 kbo-Isar-Amper-Klinikum - Atriumhaus **50, 54, 81**  
 kbo-Isar-Amper-Klinikum - München-Nord **24**  
 kbo-Isar-Amper-Klinikum - Tagesklinik und Ambulanz Schwabing **34**  
 KDA Kirche + Arbeit - Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt **26, 41**  
 KIT - Krisen-Interventions-Team München **35**  
 kleidsam - Second Hand für Frauen **40, 71**  
 Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München **66**  
 Klinikum Harlaching, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychosomatische Tagesklinik für Erwachsene **72, 90**  
 Knappschaft-Krankenkasse - Regionaldirektion München **38, 72**  
 Kontakt & Beratung Haidhausen – KID **20**  
 Köppel Akademie **10**  
 Max-Planck-Institut für Psychiatrie, Tagklinik für Depressionen **65**  
 Mobbing Beratung München, Konsens **41**  
 Münchner Bündnis gegen Depression **8, 9, 16, 59, 75, 76**  
 Münchner Lehr- und Forschungsinstitut der Deutschen Akademie für Psychoanalyse - DAP **20**  
 Münchner Volkshochschule **33**  
 MüPE - Münchner Psychiatrie-Erfahrene **38**  
 nea - Netzwerk erwerbssuchender Akademiker **17, 56**  
 Netzwerk Psychiatrie München **21, 52**  
 Netzwerk Respekt am Arbeitsplatz - Paten gegen Mobbing **41**  
 Ökologisches Bildungszentrum München **18**  
 pro familia **11, 24, 67**  
 Programm für seelische Gesundheit des Klinikums rechts der Isar der TU München **15, 51**  
 Prop **14**  
 Psychologischer Dienst für Ausländer - Caritasverband der Erzdiözese München und Freising **87**  
 Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München **12, 59, 75, 76, 81**  
 Regenbogen Wohnen **84**  
 REHA - Verein zur Rehabilitation und Integration Psychiatrieerfahrener **34**  
 Residenzia Sozialbetriebe München **51**  
 SeelenART-Galerie des kbo-Sozialpsychiatrischen Zentrums **67**  
 Sozialbürgerhaus Orleansplatz **72**  
 Soziale Dienste Psychiatrie **38**  
 Sozialpsychiatrischer Dienst München-Schwabing **28, 42, 57, 74, 86**  
 Sozialpsychiatrisches Zentrum des Paritätischen in Bayern **81**  
 Städtische Suchtberatung **80**  
 Städtisches Klinikum München **59, 72, 75, 76**  
 Stoffwechsel **85**  
 TheaterAtelier **66, 90**  
 Therapie-Centrum für Essstörungen **28**  
 Trauma Hilfe Zentrum München **66**  
 Trialogische Arbeitsgemeinschaft EX-IN Bayern **15, 91**  
 Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München **25, 33**  
 Zentrum für Komplementärmedizin München **11, 35, 82**



# Schnellbahnnetz



Partner im



# WIR WOLLEN INS KINO!

Ich bin dabei, mit einer Spende für den Kinospot  
des Münchner Bündnis gegen Depression.

SPENDENKONTO Münchner Bündnis gegen Depression  
Stadtparkasse München Kto: 10 00 48 36 59  
BLZ 701 500 00



münchner  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

[www.woche-seelische-gesundheit.de](http://www.woche-seelische-gesundheit.de)

Ein Projekt des



in Kooperation mit



Landeshauptstadt  
München

Mit freundlicher Unterstützung von



Berufliches Trainingszentrum  
Rhein-Neckar gGmbH



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Gesundheit  
und Umwelt

