



LANDKREIS
TRAUNSTEIN

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Psychisch fit in
die Zukunft.

**10.–18.
Oktober
2025**



O K T
2025

10 **Fit durch den Stress. Praktische Wege für den Alltag.**

Bewegungsangebote im Mehrzweckraum:

Qi Gong mit Andrea Vetter, Zumba mit Emina Mazur

Kreativprogramm im Keramikraum mit Robert Urban

Vorträge zum Thema Stressmanagement mit u.a.

Jessica Gröbner

Gesundes Buffet von der Tagesstätte der STE



14:00–18:00 Uhr • AWO Sozialtherapeutische Einrichtung Traunreut,
Kantstraße 26, 83301 Traunreut

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

O K T
2025

10 **Fit und im Gleichgewicht, jetzt und in Zukunft**

Vortrag mit aktiven Impuls-Einheiten für ein gesundes

Leben mit Fr. Dr. Ulbricht, niedergelassene Psychiaterin in

Traunreut und Nicole Strasser, Yogalehrerin

Im Anschluss Zeit für Diskussionen und ein Beisammensein.

Die Veranstaltung ist für alle Bürger von jung bis alt geeignet.



17:00–19:00 Uhr • Mehrgenerationenhaus Traunreut,
Kantstraße 8, 83301 Traunreut

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich



O K T
2025

13 **Suchterkrankungen im Alltag – medizinische Einordnung & therapeutische Möglichkeiten**

Suchterkrankungen sind weit verbreitet, werden aber oft nicht erkannt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie häufig Suchterkrankungen sind und welche medizinischen Grundlagen dahinterstehen.

Eine Suchttherapeutin stellt die Methode der „Motivierenden Gesprächsführung“ vor – einen einfühlsamen und effektiven Weg, um Menschen mit Suchterkrankungen zu unterstützen. Im Anschluss gibt es ausreichend Zeit für Fragen und den Austausch von Erfahrungen.



17:00–19:00 Uhr • Festsaal des kbo-Inn-Salzach-Klinikums,
Gabersee 21, 83512 Wasserburg am Inn

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

O K T
2025

13 **Suchtmittelfrei in die Zukunft – Können Podcasts bestehende Hilfsangebote erweitern?**

Im Rahmen eines Vernetzungstreffens zwischen Suchthilfe, Selbsthilfe, Betroffenen und Interessierten wollen wir einen Einblick in die Welt der Podcasts zu Suchtthemen geben.

Anschließend gibt es Zeit für Fragen und Austausch zum Einsatz von Podcasts, besonders im Hinblick auf junge Betroffene.



18:00–20:30 Uhr • Caritaszentrum Traunstein,
Herzog-Wilhelm-Str. 20, Raum 86/87, 83278 Traunstein



Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

O K T
2025

14 Ein kontrolliertes Chaos: ADHS Diagnostik & Therapie

Nachdem die Erkrankung lange Zeit ignoriert und dann erstmals nur im Kindesalter anerkannt wurde, ist ADHS nun in Forschung, Therapie und sozialen Medien allseits präsent. Was ist eigentlich ADHS? Wie erkenne ich es? Was kann ich tun? In dem Vortrag geht es um die Ursachen und Entwicklung, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten von ADHS im Erwachsenenalter.



19:30–21:00 Uhr • Stadtverwaltung Traunstein,
3. OG, großer Saal, Stadtplatz 39, 83278 Traunstein

Spenden erwünscht – für das Chiemseer Bündnis gegen Depression
Anmeldung über info@vhs-traunstein.de, Tel: 0861 90 97 16 60 oder
unter vhs-traunstein.de

O K T
2025

14 Familie im Gleichgewicht – Was uns stärkt, was uns schwächt

Ein Vortrag mit dem Kinder- und Jugend-
psychotherapeuten Rainer Hoffmann über
gesunde und belastende Familienstrukturen –
mit Impulsen, Austausch und Raum für Fragen.

Anmelden!



19:00–21:00 Uhr • Aula der FOSBOS Traunstein,
Wasserburger Str. 48, 83278 Traunstein



Eintritt frei • Für die Anmeldung den QR-Code scannen



O K T
2025

15 Ambulante Depressionsbehandlung – ein Update

Ein Oberarzt der Psychiatrie in der Tagesklinik Rosenheim stellt in seinem Vortrag für die breite Öffentlichkeit die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten der ambulanten Depressionsbehandlung vor.



16:00–18:00 Uhr • Kbo-Inn-Salzach-Klinikum Rosenheim,
Münchener Str. 69, 83022 Rosenheim

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

O K T
2025

15 Interaktive Vernissage: Zuversicht wachsen lassen

Das Chiemseer Bündnis gegen Depression e.V. lädt herzlich zur interaktiven Vernissage ein. Zum Thema „Zuversicht“ präsentieren Künstler:innen aus der Region Werke, die Mut machen, Hoffnung geben und den Blick auf das Positive lenken.



ab 18:00 Uhr • SK Confiserie & Weinbar „Am Platz!“,
Marktstraße 2, 83355 Grabenstätt

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

O K T
2025

16 Einfach gut essen – gemeinsam kochen & genießen

Gemeinsam aus kostengünstigen Zutaten einfache Mahlzeiten zubereiten und essen. Eintritt frei, Zutaten für selbst gewählte Rezepte dürfen gerne mitgebracht werden!



11:00–14:00 Uhr • Sozialraum Trostberg,
Traunsteiner Str. 10, 83308 Trostberg

Um Anmeldung wird gebeten unter +49 1512 816 46 34 oder
bettina.riedrich@caritasmuenchen.org

O K T
2025

16 Psychisch stark in die Zukunft

Wie finde ich persönliche Kraftquellen in herausfordernden Lebenssituationen? Psychische Erkrankungen im dialogischen Austausch. Ziel des Seminars ist der offene, tolerante, ideologiefreie und gleichberechtigte Austausch zum Thema Psychische Erkrankung zwischen den drei Gruppen – Psychose-Erfahrene, Angehörige und Fachkräfte.



Caritas
Nah. Am Nächsten

16:00–18:00 Uhr • Campus St. Michael Traunstein,
Vonfichtstraße 1, 83278 Traunstein

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

O K T
2025

16 Hilfestellung bei psychischen Belastungen

Psychische Belastungen betreffen uns alle – ob im Alltag, Beruf oder durch persönliche Krisen. In diesem Vortrag beleuchten wir, was psychische Belastungen sind, wie sie entstehen und wann sie in Erkrankungen übergehen können. Wir werfen einen Blick ins Gehirn, erklären die Rolle der Neuroplastizität und zeigen, wie Veränderung möglich ist. Eine praxistaugliche „Werkzeugkiste“ sowie spezielle Übungen zeigen konkrete Strategien zur Selbsthilfe auf. Zudem stellen wir wichtige Anlaufstellen für professionelle Unterstützung vor. Ziel ist es, Verständnis zu fördern, Entlastung zu schaffen und Mut zu machen, aktiv für die eigene seelische Gesundheit zu sorgen.



18:30–20:30 Uhr • vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein,
Stadtplatz 38, 1. OG, Raum 106 EDV, 83278 Traunstein

Eintritt frei • Anmeldung über info@vhs-traunstein.de,
Tel: 0861 90 97 16 60 oder unter vhs-traunstein.de

Weitere Infos
www.seelichegesundheit.net



O K T
2025

17 Farben und Gedanken auf Reisen

Mit Acryl Pouring seiner Kreativität freien Lauf lassen & mit Achtsamkeitsübungen seinen Geist auf Reisen schicken

In Kleingruppen laden interaktive Stationen zum Mitmachen ein. Kleine Häppchen und Getränke sorgen für eine nette Atmosphäre. Zusätzlich wird eine kleine Kunstaustellung zum Thema „Seelische Gesundheit“ aufgebaut, die zum Austausch einlädt.



18:00–20:00 Uhr • Anthojo Kontakt- und Begegnungstätte,
Äußere Rosenheimerstr. 2, 83278 Traunstein

Eintritt frei, begrenztes Angebot für die interaktiven Angebote.

Anmeldung bis spätestens 02.10.2025 in der Anthojo Lounge:

Tel: 0861 90941221, E-Mail: lounge@anthojo.de

Die Kunst-Ausstellung sowie die Räumlichkeiten der Anthojo-Lounge können auch ohne Anmeldung besichtigt werden.

O K T
2025

18 Psychisch stark in die Zukunft – regionale Unterstützungsangebote stellen sich vor

Kooperationsveranstaltung lokaler Anbieter im Messe-Format, organisiert von Dr. Christiane Ulbricht

10:00–10:30 Uhr Workshop Stressmanagement, „Power to go“.

Kleine Interventionen mit großer Wirkung bei Ängsten, depressiven Episoden, Erschöpfung und großem Stresserleben

10:30–11:30 Uhr Effektive Wege zu mentaler Stärke emotionaler Freiheit und Lebensfreude

11:30–12:00 Uhr Workshop Hochsensibilität „Bin ich hochsensibel?“



9:00–13:00 Uhr • Campus Chieggau, Stadtplatz 32, 83278 Traunstein

Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:



Wir sind für Sie da!

 **0800 655 3000**

Wir hören zu, fragen nach und klären
gemeinsam mit Ihnen die Situation.

Vetraulich. Menschlich. Qualifiziert.