

MSP – Meine Starke Psyche

Mehr Wohlbefinden im Alltag



September – Dezember 2026

Gesundheitskampagne
Landkreis Main-Spessart



Unser Beitrag zum

Masterplan Prävention Bayern

Initiator des Masterplans:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Impressum

Koordination: Landratsamt Main-Spessart, Gesundheitsamt

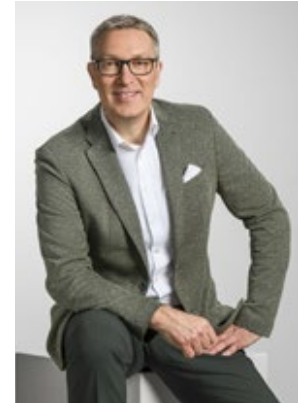
V.i.S.d.P.: Tina Hufeld, Gesundheitsamt,
Gesundheitsförderung & Prävention,
Tanja Amersbach, Gesundheitsregion^{plus},
Landratsamt Main-Spessart,
Gemündener Straße 15-17, 97753 Karlstadt

Mit freundlicher Unterstützung des BRK Selbsthilfebüros
und der vhs Karlstadt

Satz und Gestaltung: Jan von Hugo, Zellingen

Stand: 22. Juli 2026

Grußwort



Liebe Mitbürgerinnen
und Mitbürger,

unsere psychische Gesundheit ist ein grundlegender Bestandteil unseres Wohlbefindens. Sie beeinflusst, wie wir mit Herausforderungen umgehen, Beziehungen gestalten und unseren Alltag erleben. Gerade in einer Zeit, die von hohen Anforderungen und einem schnellen Lebensrhythmus geprägt ist, ist es enorm wichtig, bewusst auf die eigene seelische Gesundheit zu achten.

Unter dem Motto „**MSP – Meine Starke Psyche – Mehr Wohlbefinden im Alltag**“ lädt Sie unsere diesjährige Gesundheitskampagne dazu ein, neue Impulse für mehr innere Stärke und Lebensqualität zu entdecken. In dieser Broschüre finden Sie ein vielfältiges Angebot mit Vorträgen, Workshops und Mitmachaktionen, die zeigen, wie sich psychische Gesundheit fördern und das persönliche Wohlbefinden stärken lässt.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Neues auszuprobieren, sich zu informieren und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Oft sind es schon kleine Veränderungen im Alltag, die dazu beitragen, gelassener mit Belastungen umzugehen und die eigene Widerstandskraft zu stärken.

Mein herzlicher Dank gilt allen Kooperationspartnern und Mitwirkenden, die diese Kampagne möglich machen. Ich wünsche Ihnen viele wertvolle Anregungen und freue mich auf Ihre Teilnahme an den zahlreichen Veranstaltungen.

Ihr Landrat
Christoph Vogel

Foto: Jürgen Müller

Datum	Thema der Veranstaltung	Art der Veranstaltung	Ort	Seite
Jederzeit	Mentale Erste Hilfe	Online-Kurs	online	10
Do. 10.09.2026	Vorstellung der Leitstelle des Krisennetzwerks Unterfranken	Vortrag	Lohr	11
Mi. 16.09.2026	Selbsthilfe live: Gemeinsam statt einsam – Musik verbindet	Sonderveranstaltung	Lohr	12
Mo. 21.09.2026	Aktiv im Alter – kostenloser Kennenlernkurs	Bewegungskurs	Karlstadt	13
Mi. 23.09.2026	Geistig fit bleiben – mit zehn Maßnahmen Demenz vorbeugen	Vortrag	Himmelstadt	14
Mi. 23.09.2026	Auftaktveranstaltung: Gesundheit beginnt im Kopf – Positiv bleiben, auch in schwierigen Zeiten	Vortrag	Karlstadt	8
Do. 24.09.2026	digiDem – Demenz-Screeningtag Karlstadt	Aktionstag	Karlstadt	15
Do. 24.09.2026	Update Demenz – Früherkennung, aktuelle Diagnostik und Therapieoptionen	Vortrag	Karlstadt	16
Fr. 25.09.2026	Stärke für mich – Kraft für dich Vortrag über Selbstfürsorge und Kuren für pflegende Angehörige	Vortrag	Karlstadt	17
Mi. 30.09.2026	Frühstück in Gemeinschaft – für Menschen mit und ohne Demenz	Sonstiges	Karlstadt	18
Mi. 30.09.2026	Von Unzufriedenheit zu innerer Klarheit	Einführungsvortrag	Karlstadt	19
Mo. 05.10.2026	Mann, Frau, divers – gibt es geschlechts- spezifische psychische Erkrankungen?	Vortrag	Arnstein	20
Mo. 05.10.2026	Zwischen Druck und Durchhalten. Resilienz und mentale Gesundheit	Online-Vortrag	online	21
Di. 06.10.2026	Ein Topf für alle – gemeinsam kochen und genießen	Sonstiges	Karlstadt	22
Di. 06.10.2026	Musikalische Lesereise: „Papas Seele hat Schnupfen“ mit Claudia Gliemann	Musikalische Lesereise	Lohr	23
Fr. 09.10.2026	Kopf aus, Körper an: Tschüss Gedankenkarussell!	Kurs	Karlstadt	24
Sa. 10.10.2026	Vom Autopiloten zur selbstbestimmten Aus- richtung mit der Orientierungspol-Aufstellung	Workshop	Karlstadt	25
Mo. 12.10.2026	Journaling für die Selbstfürsorge – Wohlbefinden lässt sich trainieren	Workshop	Karlstadt	26

Datum	Thema der Veranstaltung	Art der Veranstaltung	Ort	Seite
Mi. 14.10.2026	Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz	Praxisorientierter Vortrag	Karlstadt	27
Sa. 17.10.2026	Stress ahoi – mit aktiver Stressbewältigung den Alltag meistern	Seminar	Karlstadt	28
Di. 20.10.2026	Angehörigen-Café	Seminar/Beratung/Netzwerk	Gemünden	29
Di. 20.10.2026	Ernährung bei ADHS – Praktische Wege zu mehr Stabilität im Alltag	Vortrag	Karlstadt	30
Di. 27.10.2026	Infoveranstaltung: Ehrenamtliche Tätigkeit	Infoveranstaltung	Gemünden	31
Sa. 31.10.2026	„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“	Frühstück mit Workshop	Karlstadt	32
Mo. 09.11. bis Mo. 23.11.2026	Gelassen durch den Alltag mit Stressregulation und Selbstfürsorge	Kurs/Seminar (3 Termine)	Marktheidenfeld	33
Mo. 09.11. bis Mo. 07.12.2026	Tu dir etwas Gutes, deine Pause im Alltag!	Kurs (5 Termine)	Gemünden	34
Di. 10.11.2026	Positive Psychologie: Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit	Online-Vortrag	online	35
Do. 12.11.2026	Unibund Würzburg: Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz	Vortrag	Gemünden	36
Fr. 13.11. bis Fr. 04.12.2026	Mehr Balance im Alltag – Stress verstehen und gesund damit umgehen	Kurs (4 Termine)	Karlstadt	37
Di. 17.11.2026	Angehörigen-Café	Seminar/Beratung/Netzwerk	Gemünden	29
Do. 19.11.2026	ADHS im Erwachsenenalter – Modeerscheinung oder übersehene Diagnose?	Vortrag	Lohr	38
Do. 19.11.2026	Wenn die Energie fehlt – chronische Müdigkeit und Erschöpfung verstehen	Vortrag	Karlstadt	39
Do. 19.11.2026	Biografiearbeit – Herkunft verstehen, Muster erkennen und durchbrechen	Vortrag	Gemünden	40
Di. 28.11.2026	Auszeit – Entspannungsnachmittag	Kurs	Gemünden	41
Di. 02.12.2026	Seelisch gesund altern	Vortrag	Karlstadt	42
Mo. 18.01.2027 u. 25.01.2027	Resilienztraining mit Achtsamkeit nach dem LOOVANZ-Konzept	Kurs/Seminar (2 Termine)	Marktheidenfeld	43
Weiterführende Informationen, Anlaufstellen, Notruf-Nummern				44

Weitere Veranstaltungen und Kurse zum Thema siehe in den Programmen der Volkshochschulen.

Auftaktveranstaltung

Gesundheit beginnt im Kopf – Positiv bleiben, auch in schwierigen Zeiten

In einer Zeit voller Krisenmeldungen und Unsicherheiten fällt es vielen Menschen schwer, zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Dieser Vortrag zeigt, wie sehr unsere innere Haltung unsere psychische Gesundheit beeinflusst – und warum wir unsere Umwelt oft nicht objektiv wahrnehmen. Statt in Sorgen und Ohnmacht zu verharren, lernen Sie, neue Perspektiven einzunehmen und den Blick bewusst auf das zu richten, was stärkt. Sie erfahren, warum ein „toxischer Pessimismus“ belastend wirkt und welche sieben guten

Datum	Mittwoch, 23.09.2026
Uhrzeit	18.30 Uhr – 20.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Bürgersaal im Historischen Rathaus Marktplatz 1, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Prof. Dr. Martin-Niels Däfler
Zielgruppe	alle Interessierte
Anmeldung	erwünscht bei vhs Karlstadt, vhs@karlstadt.de, Tel. 09353 79022800
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Karlstadt, LRA Main-Spessart
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	Barrierefreier Zugang Induktive Höranlage auf Anfrage

Gründe für mehr Zuversicht sprechen. Darüber hinaus erhalten Sie alltagstaugliche Werkzeuge, um eigene Stärken zu erkennen, Sorgen zu reduzieren und wieder mehr innere Stabilität und Lebensfreude zu entwickeln.



Foto © Hasib Amanullah

Prof. Dr. Däfler lehrt seit 2010 an der FOM Hochschule in Frankfurt am Main und unterrichtet dort unter anderem Psychologische Gesprächskompetenz sowie Selbstmanagement. Prof. Dr. Däfler ist ein deutschlandweit gefragter Redner. Er hat 23 Bücher und über 170 Fachartikel geschrieben. Für DAX-Konzerne, Mittelständler, Verbände und Kommunen ist er als Berater und Trainer tätig.



Online-Kurs
Mentale Erste Hilfe

Unterstütze dein Umfeld bei psychischen Herausforderungen. Hol dir wertvolle Tipps, wie du Menschen mit psychischen Problemen einfühlsam und wirksam helfen kannst und gleichzeitig deine eigene mentale Gesundheit stärkst.

Datum	jederzeit verfügbar
Veranstaltung	Online-Kurs
Ort	online
ReferentIn	Dr. Ines Keita, Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	erforderlich unter www.barmer.de/a009101
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Barmer
Mehr Infos	www.barmer.de/a009101



Vorstellung der Leitstelle
des Krisennetzwerks Unterfranken

Was passiert eigentlich, wenn Menschen in seelischen Krisen schnelle Hilfe brauchen – tagsüber, nachts oder am Wochenende? Die Leitstelle des Krisennetzwerk Unterfranken kann eine erste Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige und Helfende sein. Doch wie arbeitet eine solche Leitstelle im Hintergrund? Wer meldet sich dort – und welche Unterstützung ist überhaupt möglich? Der Vortrag gibt spannende Einblicke in Aufgaben, Abläufe und Angebote des Krisennetzwerks und zeigt, wie Krisenhilfe heute organisiert wird. Ein Abend für alle, die mehr darüber erfahren möchten, wie Menschen in schwierigen Situationen begleitet und unterstützt werden können.

Datum	Donnerstag, 10.09.2026
Uhrzeit	18.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Festsaal, Am Sommerberg 25, 97816 Lohr
ReferentInnen	Frau Horlebein, Leitung Leitstelle und Frau Kauder, Dipl.-Sozialpädagogin
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 200 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	BKH Lohr gemeinsam mit BRK Selbsthilfebüro und VHS Lohr
Mehr Infos	www.bezirkskrankenhaus-lohr.de
Sonstiges	Auracast Höranlage

Selbsthilfe live: Gemeinsam statt einsam – Musik verbindet

Ein Abend voller Musik, Begegnung und Gemeinschaft!
Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend mit bekann-
ten Schlagern zum Mitsingen, interessanten Informationen rund
um die Selbsthilfe und möglichen Gesprächen in gemütlicher
Atmosphäre. Ob jung oder alt, Betroffene, Angehörige oder
Interessierte – bei uns ist jeder herzlich willkommen. Gemein-
sam möchten wir zeigen: Selbsthilfe verbindet, macht Mut und
Das erwartet Sie:

16.30 Uhr: Informationen / Rückblicke von Selbsthilfegruppen
ab 17 Uhr: Schlagerhits zum Mitsingen
mit Dr. Thorsten Kapperer.

Datum	Mittwoch, 16.09.2026
Uhrzeit	16.30 Uhr
Veranstaltung	Sonderveranstaltung
Ort	Festsaal, Am Sommerberg 25, 97816 Lohr
ReferentInnen	Krankenhausleitung des BKH, VertreterInnen der Selbsthilfegruppen
Zielgruppe	Betroffene und Angehörige von Selbsthilfe- gruppen, alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 200 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	BKH Lohr zusammen mit BRK Selbsthilfebüro
Mehr Infos	Simone.Hoffmann@brk.de 09351 5081-270
Sonstiges	Auracast Höranlage

Aktiv im Alter – kostenloser Kennenlernkurs

Sie möchten im Alter körperlich, als auch geistig in Bewegung blei-
ben? Dann probieren Sie gerne unser Aktivangebot für Menschen
mit und ohne Demenz aus! Einfache, aber effektive Übungen für
Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination werden mit Übungen
für das Gedächtnis kombiniert und tragen dazu bei, Alltagskom-
petenzen zu erhalten und Stürze zu vermeiden. Eingeladen sind
alle, die Freude am gemeinsamen Bewegen haben. Es sind alle
Fitnesslevels und auch Menschen mit Demenz (in Begleitung eines
Angehörigen) und Bewegungseinschränkungen willkommen.

Datum	Montag, 21.09.2026
Uhrzeit	09.30 Uhr – 10.30 Uhr
Veranstaltung	Bewegungskurs
Ort	vhs Karlstadt, Rückgebäude, EG, Raum G4 Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Lena Sebold, Sozialpädagogin B.A., Fach- stelle für pflegende Angehörige Karlstadt
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	12 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, 09353 7902-2800, www.vhs-karlstadt.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Caritasverband f. d. Landkreis MSP e.V. und Volkshochschule Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de , fachstelle-pflegende@caritas-msp.de , 09352 843-118
Sonstiges	Bitte Hallen-Turnschuhe, Getränke und lockere Kleidung mitbringen. Es werden keine Übungen auf dem Boden gemacht.

Geistig fit bleiben – mit zehn Maßnahmen Demenz vorbeugen

Wie arbeitet unser Gehirn – und was passiert bei Demenz?
In diesem informativen Vortrag erfahren Sie, wie unsere
Gehirnfunktionen zusammenspielen und mit welchen zehn
alltagstauglichen Maßnahmen Sie Ihr Gedächtnis stärken und
Ihre geistige Gesundheit aktiv fördern können.
Praktisch, verständlich und motivierend – für mehr mentale
Fitness bis ins hohe Alter.

Datum	Mittwoch, 23.09.2026
Uhrzeit	18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Pfarrzentrum Selige Immina Himmelstadt Kirchplatz 9, 97267 Himmelstadt
ReferentIn	Lena Sebold, Sozialpädagogin B.A., Fach- stelle für pflegende Angehörige Karlstadt (Caritasverband f. d. Landkreis MSP e.V.)
Zielgruppe	alle Interessierte
Anmeldung	erwünscht unter 09352 843-118, fachstelle-pflegende@caritas-msp.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Caritasverband f. d. Landkreis MSP e.V. und Forum Soziale Bildung
Mehr Infos	www.benediktushoehe.de, 09352 843-118, fachstelle-pflegende@caritas-msp.de

digiDem – Demenz-Screeningtag Karlstadt

Haben Sie bei sich selbst oder bei einer nahestehenden Person
Veränderungen der Gedächtnisleistung bemerkt? Der digiDEM
Bayern Demenz-Screeningtag in Karlstadt bietet Ihnen die Mög-
lichkeit, die geistige Leistungsfähigkeit kostenlos und unverbind-
lich überprüfen zu lassen. Die rund 20-minütige Testung erfolgt
mithilfe wissenschaftlich anerkannter Kurztests und liefert eine
erste Einschätzung der Gedächtnisleistung. Im Anschluss erhalten
Sie direkt Ihr Ergebnis sowie hilfreiche Informationen zu Demenz-
prävention, Früherkennung und möglichen weiteren Anlaufstellen.

Datum	Donnerstag, 24.09.2026
Uhrzeit	10.00 Uhr – 14.00 Uhr
Veranstaltung	Aktionstag
Ort	vhs Karlstadt, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Petra Dlugosch, Gerontologin M.Sc., Dipl. Sozialpädagogin FH, Projektassistentin digiDEM Bayern
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 25 Personen
Anmeldung	erforderlich bei Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt, Tel: 09352-843 118, fachstelle-pflegende@caritas-msp.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Caritasverband f. d. Landkreis MSP e.V., vhs Karlstadt und digiDEM Bayern
Mehr Infos	www.digidem-bayern.de, www.vhs-karlstadt.de, fachstelle-pflegende @caritas-msp.de, 09352 843-118
Sonstiges	Bitte Seh- und Hörhilfen mitbringen

Update Demenz – Früherkennung, aktuelle Diagnostik und Therapieoptionen

Demenzerkrankungen gehören zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. In diesem Vortrag gibt der erfahrene Neurologe, Prof. Dr. Peter Kraft, einen Überblick über die aktuellen Möglichkeiten der Demenzdiagnostik – von der klinischen Untersuchung über moderne Bildgebung bis hin zu Labor- und Biomarkerverfahren. Zudem werden die heute verfügbaren medikamentösen und nichtmedikamentösen Therapieansätze vorgestellt sowie neue Entwicklungen in der Behandlung der Erkrankung erläutert.

Datum	Donnerstag, 24.09.2026
Uhrzeit	19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Historisches Rathaus, Uhrenstube, Marktplatz 1, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Prof. Dr. Peter Kraft, Neurologe
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 70 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, vhs@karlstadt.de, Tel. 09353 79022800
Kosten	kostenfrei
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	barrierefreier Zugang

Stärke für mich – Kraft für dich

Vortrag über Selbstfürsorge und Kuren für pflegende Angehörige

Selbstfürsorge ist für pflegende Angehörige besonders wichtig, kommt im Alltag jedoch oft zu kurz. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen, Kraftquellen im Alltag nutzen und Überlastung vorbeugen können. Zudem informieren wir über die Möglichkeit einer dreiwöchigen Vorsorge-Kur für pflegende Angehörige. Eine Kur kann dabei helfen, neue Energie zu schöpfen und die eigene Gesundheit zu stärken. Die Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt unterstützt Sie als Kooperationspartner des Müttergenesungswerkes bei Fragen zu einer Kurmaßnahme, die Antragstellung und die Suche nach einer geeigneten Klinik.

Datum	Freitag, 25.09.2026
Uhrzeit	17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Pfarrheim St. Maria Kirchplatz 16, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Ruth Augsbach, Dipl. Sozialpädagogin, Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt (Caritasverband f. d. Landkreis MSP e.V.)
Zielgruppe	alle Interessierte
Anmeldung	erwünscht unter 09352 843-118, fachstelle-pflegende@caritas-msp.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Caritasverband f. d. Landkreis MSP e.V. und Forum Soziale Bildung
Mehr Infos	www.benediktushoehe.de , 09352 843-118, fachstelle-pflegende@caritas-msp.de

Frühstück in Gemeinschaft – für Menschen mit und ohne Demenz

Genießen und Wohlfühlen: herzliche Einladung zu unserem gemütlichen Frühstück für Menschen mit und ohne Demenz. Bei Kaffee, Tee und frischen Brötchen können Sie neue Kontakte knüpfen, sich austauschen und einfach die Zeit genießen. Wir freuen uns auf Sie und einen wertvollen Vormittag voller Gemeinschaft.

Datum	Mittwoch, 30.09.2026
Uhrzeit	10.00 Uhr – 12.00 Uhr
Veranstaltung	Sonstiges
Ort	Pfarrheim St. Maria Kirchplatz 16, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Lena Sebold, Sozialpädagogin B.A., Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 25 Personen
Anmeldung	erforderlich bei Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt, Tel: 09352-843 118, fachstelle-pflegende@caritas-msp.de
Eintritt	kostenfrei, Spenden erbeten
Veranstalter	Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt (Caritasverband f. d. Landkreis MSP e.V.)
Mehr Infos	www.caritas-msp.de, 09352 843-118, fachstelle-pflegende@caritas-msp.de

Von Unzufriedenheit zu innerer Klarheit

**Ein Abend der Ihnen zeigt, was Sie längst wissen,
aber noch nicht sehen können**

Einführungsvortrag zum Workshop

„Orientierungspol-Aufstellung“ am 10.10.2026.

Im Prinzip funktioniert der Alltag. Viel Routine, mal ein Genuss, ein bisschen Spaß... Aber irgendwie ist da ein schaler Geschmack: wir sind nicht wirklich zufrieden mit uns selbst. Genau dafür ist dieser Abend. Wir betrachten das ganze in zwei Dimensionen: mit neurobiologischen Kenntnissen zum Gehirn als unserem Werkzeug, und mit den Grundlagen der Aufstellungsarbeit, insbesondere der Orientierungspol-Aufstellung. Ohne dass wir nachdenken, uns analysieren, interpretieren – hier wird unmittelbar sichtbar: wie sind wir gepolt? Wie können und wollen wir uns umpolen? Bringen Sie Mut mit, sich überraschen zu lassen.

Datum	Mittwoch, 30.09.2026
Uhrzeit	19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	vhs Karlstadt, Rückgebäude, Dachstudio, DG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Anna Elisabeth Killian, Ärztin der Psychiatrie, Systemische Therapeutin
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, vhs@karlstadt.de, Tel. 09353-79022800
Kosten	€ 8,–
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de



Mann, Frau, divers – gibt es geschlechts-spezifische psychische Erkrankungen?

Ab wann hat die Natur eigentlich die Geschlechter einschließlich ihrer Zwischenformen erfunden und warum? Und was für eine Rolle spielt das Geschlecht bei psychischen Erkrankungen? Warum sind Frauen häufiger von der Alzheimer-Demenz betroffen, und sind sie wirklich doppelt so häufig depressiv wie Männer? Gibt es die männliche und die weibliche Sucht? Und warum sind Frauen häufiger von der Borderline-Erkrankung und von Essstörungen betroffen? Hierüber und was es überhaupt mit diesen Krankheitsbildern auf sich hat, referiert PD Dr. Thomas Polak von der Hephata Diakonie, Fachklinik Weibersbrunn.

Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Zentrum für Psychische Gesundheit des Universitätsklinikums Würzburg.

Datum	Montag, 05.10.2026
Uhrzeit	17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	arni's treff, Schweinemarkt 8, 97450 Arnstein
ReferentIn	PD Dr. Thomas Polak, Hephata Diakonie, Fachklinik Weibersbrunn
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Arnstein, arnstein-vhs @karlstadt.de, Tel. 09363-80137
Kosten	kostenfrei
Veranstalter	vhs Karlstadt – Außenstelle Arnstein
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	barrierefreier Zugang

Zwischen Druck und Durchhalten. Resilienz und mentale Gesundheit

Unsere seelische Gesundheit wird besonders dann gefordert, wenn Veränderungen, Unsicherheiten oder Belastungen zunehmen. Der Vortrag bietet Impulse zur Selbstreflexion u. ordnet typische Belastungsreaktionen verständlich ein. Ziel ist es, seelische Gesundheit zu stärken und aufzuzeigen, dass Unterstützung ein wichtiger Bestandteil von Vorsorge ist. Der Referent Marcus Stein begleitet seit mehr als 20 Jahren Menschen und Organisationen in belastenden Lebens- und Arbeitssituationen.

Datum	Montag, 05.10.2026
Uhrzeit	19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Veranstaltung	Online-Vortrag
Ort	online, Microsoft Teams-Besprechung
Referent	Marcus Stein, Bereichsleiter der Psycho- sozialen Beratungsstelle im Caritasverband Main-Spessart
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	Anmeldung erwünscht bis Freitag, 25.09.26 Teilnehmen: https://teams.microsoft.com/meet/388087436206407?p=YTmPgOnICTzbi8n2Dx
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Caritasverband Main-Spessart e.V. Psychosoziale Beratungsstelle, Vorstadtstr. 68, 97816 Lohr a. Main
Mehr Infos	www.caritas-msp.de

Ein Topf für alle – gemeinsam kochen und genießen

Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen: Die Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt lädt ältere Menschen mit und ohne Gedächtnisschwierigkeiten herzlich zu einem Kochtreff ein.

In gemütlicher Atmosphäre wird zusammen geschnippelt, gekocht, gelacht und gegessen – jede und jeder so, wie es möglich ist. So entstehen Begegnungen und Gemeinschaft.

Datum	Dienstag, 06.10.2026
Uhrzeit	10.00 Uhr – 13.00 Uhr
Veranstaltung	Sonstiges
Ort	Pfarrheim St. Maria Kirchplatz 16, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Lena Sebold, Sozialpädagogin B.A., Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 15 Personen
Anmeldung	erforderlich bei Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt, Tel: 09352-843 118, fachstelle-pflegende@caritas-msp.de
Eintritt	kostenfrei, Spenden erbeten
Veranstalter	Caritasverband f. d. Landkreis MSP e.V.
Mehr Infos	www.caritas-msp.de, 09352 843-118, fachstelle-pflegende@caritas-msp.de



Musikalische Lesereise: Papas Seele hat Schnupfen mit Claudia Gliemann

Die musikalische Lesereise „Papas Seele hat Schnupfen“ ist eine einfühlsame Lesung für Kinder, Familien und Betroffene. Autorin Claudia Gliemann verbindet Lesung und Livemusik, um das Thema Depression in der Familie altersgerecht und verständlich zu vermitteln. Im Mittelpunkt steht die Geschichte von Nele, deren Vater plötzlich psychisch erkrankt: Der einst starke Zirkusartist wird schwach und traurig. Nele erlebt Angst, Scham und viele Fragen – und lernt, die Krankheit zu verstehen. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln, Ängste abzubauen und einen offenen Umgang mit psychischen Belastungen zu fördern.

Datum	Dienstag, 06.10.2026
Uhrzeit	15.30 Uhr – 17.00 Uhr
Veranstaltung	Musikalische Lesereise
Ort	Stadtbücherei Lohr, Marktplatz 1, 97816 Lohr
ReferentIn	Claudia Gliemann, Autorin
Zielgruppe	Kinder von Klassenstufe 3-6, Erwachsene, Betroffene, Angehörige und alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 30 Personen
Anmeldung	erforderlich bis 30.09.2026 bei der AOK Würzburg (siehe unter „Mehr Infos“)
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	AOK Bayern
Mehr Infos	https://events.teams.microsoft.com/ event/1b2ab20a-b5fb-4421-a369-a0164c d89e9d@a07be77d-4bbd-4acc-af66-90cb dcf3f88c oder wu.gesundheit@service.by.aok.de

Kopf aus, Körper an: Tschüss Gedankenkarussell!

Versuchen Sie auch oft, sich zur Ruhe zu „zwingen“? Das funktioniert oftmals nicht. Denn echte Entspannung lässt sich nicht herbeidenken. Sie muss vom Körper initiiert werden und kann dadurch dem Gehirn Sicherheit signalisieren. In diesem Kurs nutzen wir den Vagus-Nerv als direkten Draht zur inneren Ruhe. Mit gezielten, sanften Bewegungen senden wir das Signal „Sicherheit“ ans Gehirn. Dadurch stoppt das Gedankenkarussell, der Stresspegel sinkt und der Kopf wird frei. Es erwarten Sie einfache Übungen für sofortige Entspannung, kinesiologische Impulse, die Körper und Geist harmonisieren und meditative Elemente zur Tiefenwahrnehmung für mehr innere Klarheit. Gönnen Sie sich diese Auszeit und nehmen Sie ein praktisches „Erste-Hilfe-Set“ für mehr Leichtigkeit im Alltag mit nach Hause.

Datum	Freitag, 09.10.2026
Uhrzeit	15.00 Uhr – 18.00 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	vhs Karlstadt, Rückgebäude, G 1, 2.OG Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Monika Breidenbach
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 15 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, vhs@karlstadt.de, Tel. 09353 79022800
Eintritt	€ 20,–
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser, Schreibsachen, großes Handtuch

Vom Autopiloten zur selbstbestimmten Ausrichtung mit der Orientierungspol-Aufstellung

Ein Workshop für alle, die hinter ihre eigenen Kulissen schauen wollen.

Im Prinzip funktioniert der Alltag. Viel Routine, mal ein Genuss, ein bisschen Spaß... Aber irgendwie ist da ein schaler Geschmack: wir sind nicht wirklich zufrieden mit uns selbst. Mithilfe der Orientierungspol-Aufstellung kann uns unser inneres, individuelles Koordinatensystem plötzlich "einleuchten". Wie sind wir gepolt? Wie wollen und können wir uns umpolen? Was dabei inhaltlich auftaucht, bleibt privat – Niemand muss etwas erklären oder offenbaren. Möglicherweise gehen Sie mit überraschenden Erkenntnissen nach Hause – und einem Werkzeug, das Sie dabei unterstützt, zuhause weiter zu forschen. Vom Autopiloten zur selbstbestimmten Ausrichtung in Ihrem Alltag.

Datum	Samstag, 10.10.2026
Uhrzeit	09.00 Uhr – 13.00 Uhr
Veranstaltung	Workshop
Ort	vhs Karlstadt, Rückgebäude, Dachstudio, DG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Anna Elisabeth Killian, Ärztin der Psychiatrie Systemische Therapeutin
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 10 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, vhs@karlstadt.de, Tel. 09353 79022800
Eintritt	€ 27,–
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	Bitte mitbringen: Schreibzeug

Journaling für die Selbstfürsorge – Wohlbefinden lässt sich trainieren

Journaling, ein hipbes Wort für Tagebuch schreiben, ist ein wirksames Instrument der Psychohygiene. Es hilft, die mentale Gesundheit zu fördern, Stress abzubauen und das emotionale Gleichgewicht zu bewahren. Tagebuch schreiben dient als Präventivmaßnahme, um Geist und Seele zu pflegen und sich selbst besser zu verstehen, indem Gedanken regelmäßig aufgeschrieben werden. Lernen Sie in dieser Schreibwerkstatt verschiedene Schreibmethoden kennen und nehmen Sie Schreibimpulse für Ihr Journaling mit. Journaling ersetzt keine Psychotherapie, ist aber eine wertvolle Unterstützung im Alltag, um das seelische Wohlbefinden aktiv zu pflegen.

Datum	Montag, 12.10.2026
Uhrzeit	17.30 Uhr – 20.30 Uhr
Veranstaltung	Workshop
Ort	vhs Karlstadt, Rückgebäude, Dachstudio, DG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Belinda Haas, Sozialpädagogin B.A., Master Kreatives und Biografisches Schreiben M. A.
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 16 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, vhs@karlstadt.de, Tel. 09353 79022800
Eintritt	€ 12,–
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte oder Laptop

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

Psychische Gesundheit ist eine wichtige Grundlage für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit – sowohl im Beruf als auch im Privatleben. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie Stress entsteht, welche Warnsignale auf eine zunehmende Belastung hinweisen und wie sie ihre mentale Gesundheit aktiv stärken können. Wissenschaftlich fundierte Inhalte, anschauliche Beispiele und praktische Übungen vermitteln alltagstaugliche Strategien für mehr Resilienz und Wohlbefinden.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Lehrstuhl für Psychologie V der Universität Würzburg und dem Förderverein „Freunde des Johann-Schöner-Gymnasiums“.

Datum	Mittwoch, 14.10.2026
Uhrzeit	19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Veranstaltung	praxisorientierter Vortrag
Ort	Theatersaal, Johann-Schöner-Gymnasium Bodelschwinghstr. 29, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Anica Pilz, M.Sc. Psychologie Lehrstuhl für Psychologie V, Universität Würzburg
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 100 Personen
Anmeldung	erwünscht bei vhs Karlstadt, vhs@karlstadt.de, Tel. 09353 79022800
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Stress ahoi – mit aktiver Stressbewältigung den Alltag meistern

Stärken Sie Ihre Stresskompetenz und bleiben Sie auch in hektischen Zeiten gelassen und selbstbestimmt. Denn letztendlich ist die Bewertung von Stress ein subjektiver Prozess. Identische Stresssituationen können bei verschiedenen Menschen zu sehr unterschiedlichen Stressreaktionen führen. Stressbewältigung setzt Bewusstsein über eigene Einstellungen und eigenes Verhalten voraus. Kursinhalte sind:

- Signale der Überforderung bei chronischem Stress
 - Nutzen von Ressourcen
 - Wege und Strategien der individuellen Stressbewältigung und Steigerung der Resilienz
- Stress ist auch im Ehrenamt ein Thema, da freiwilliges Engagement oft aus Idealismus geschieht und Grenzen leicht verschwimmen.

Datum	Samstag, 17.10.2026
Uhrzeit	10.00 Uhr – 15.00 Uhr
Veranstaltung	Seminar
Ort	vhs Karstadt, Rückgebäude, Saal 4, 1. OG Langgasse 17, 97753 Karstadt
ReferentIn	Belinda Haas, Sozialpädagogin B.A., Integrationslotsin Landratsamt MSP
Zielgruppe	alle Interessierte/Ehrenamt
Teilnehmerzahl	bis zu 15 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karstadt, vhs@karstadt.de, Tel. 09353 79022800
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Integrationslotsinnen Landkreis Main-Spessart und vhs Karstadt
Mehr Infos	integration@lramsp.de, vhs-karstadt.de

Angehörigen-Café

Die Pflege eines nahestehenden Menschen fordert im Alltag oft viel Kraft und Zeit. Deshalb laden wir Sie herzlich ein, gemeinsam mit der Person, die Sie pflegen, unsere Einrichtung kennenzulernen. Während wir für eine Stunde die Betreuung übernehmen, besteht für Sie die Möglichkeit bei einer Tasse Kaffee zur Ruhe zu kommen und sich mit anderen pflegenden Angehörigen ins Gespräch zu kommen. Gleichzeitig bietet sich die Gelegenheit unsere Pflegeeinrichtung in entspannter Atmosphäre näher kennenlernen und sich über Aufnahmemöglichkeiten sowie weitere Unterstützungs- und Betreuungsangebote der Herold-Stiftung informieren.

Datum	Dienstag, 20.10.2026, Dienstag, 17.11.2026
Uhrzeit	14.30 Uhr – 15.30 Uhr
Veranstaltung	Kurs/Seminar/Beratung/Netzwerk
Ort	Herold-Stiftung – Haus Gemünden St.-Bruno-Str. 14, 97737 Gemünden
ReferentIn	Christian Parth, Einrichtungsleitung; Iris Vogt, Pflegedienstleitung
Zielgruppe	vor allem pflegende Angehörige
Teilnehmerzahl	Unbegrenzt (Absage bei zu geringer Anmeldezahl, mind. 3 Personen)
Anmeldung	erforderlich bis 12.10.26 bei Christian Parth, christian.parth@heroldstiftung.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Herold-Stiftung – Haus Gemünden
Mehr Infos	www.heroldstiftung.de/aktuelles Tel. 09351 806-0

Ernährung bei ADHS – Praktische Wege zu mehr Stabilität im Alltag

Die Ernährung bei ADHS bietet mehrere wirksame Hebel, um das Essverhalten, die Nährstoffversorgung und die Tagesstruktur positiv zu beeinflussen. Im Mittelpunkt stehen das Stabilisieren des Blutzuckers, das Erkennen individueller Auslöser durch bestimmte Lebensmittel sowie das Ausgleichen häufiger Nährstoffdefizite. Der Vortrag informiert über die zentralen Ernährungshebel und zeigt praxisnahe Ansätze für eine alltagstaugliche Umsetzung. Sie erhalten konkrete Anregungen, wie eine ausgewogene Ernährung Menschen mit ADHS sinnvoll unterstützen und zu mehr Wohlbefinden im Alltag beitragen kann.

Datum	Dienstag, 20.10.2026
Uhrzeit	19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	vhs Karlstadt, Vordergebäude, Saal 1, 1. OG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Iris Burger, Staatl. geprüfte Diätassistentin, Fachberaterin für Essstörungen
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	erforderlich bis 09.10.2026 bei vhs Karlstadt, vhs@karlstadt.de , Tel. 09353 79022800
Eintritt	€ 8,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Infoveranstaltung

Wer ehrenamtlich tätig ist, erlebt häufig mehr soziale Verbundenheit, Anerkennung und geht mit dem guten Gefühl nach Hause, etwas Sinnvolles zu bewirken.

Ehrenamtliches Engagement schenkt Seniorinnen und Senioren weit mehr als Unterstützung im Alltag. In unserer Infoveranstaltung sprechen wir darüber, wie sich freiwilliges Engagement positiv auf die psychische Gesundheit der ehrenamtlich Engagierten auswirken kann. Wer ehrenamtlich tätig ist, erlebt häufig mehr soziale Verbundenheit, Anerkennung und geht mit dem guten Gefühl nach Hause, etwas Sinnvolles zu bewirken. Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten kennen, sich in der Herold-Stiftung – Haus Gemünden einzubringen und Teil einer herzlichen Gemeinschaft zu werden.

Datum	Dienstag, 27.10.2026
Uhrzeit	18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Veranstaltung	Kurs/Seminar/Beratung/Netzwerk
Ort	Herold-Stiftung – Haus Gemünden St.-Bruno-Str. 14, 97737 Gemünden
ReferentInnen	Christian Parth, Einrichtungsleitung; Iris Vogt, Pflegedienstleitung
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	Unbegrenzt (Absage bei zu geringer Anmeldezahl, mind. 5 Personen)
Anmeldung	erforderlich bis 12.10.26 bei Christian Parth, christian.parth@heroldstiftung.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Herold-Stiftung – Haus Gemünden
Mehr Infos	www.heroldstiftung.de/aktuelles Tel. 09351 806-0



„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Teresa von Avila)

Inspiziert durch dieses Zitat, starten wir mit einem kleinen gesunden Frühstück in den Vormittag.

Gut gestärkt und mit weiteren gedanklichen Impulsen wollen wir im Austausch miteinander die eigenen Ressourcen entdecken, die uns helfen und geholfen haben, Trauer und Verluste im Leben zu bewältigen.

Bei einem kreativen Tun entstehen kleine Mutmacher zum Mitnehmen in den Alltag, die uns auch in schwierigen Zeiten an unsere Stärken erinnern.

Datum	Samstag, 31.10.2026
Uhrzeit	09.30 Uhr – 12.30 Uhr
Veranstaltung	Kleines gesundes Frühstück mit anschließendem kreativen Workshop
Ort	Geschäftsstelle Hospizverein Main-Spessart, Riemenschneiderstr. 23, 97753 Karlstadt
ReferentInnen	Gudrun Weigand, Koordinatorin ambulanter Hospizdienst und Ingrid Scheller, ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiterin
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 15 Personen
Anmeldung	erforderlich bis zum 23.10.26 unter 09353 909234
Eintritt	kostenfrei, Spende erwünscht
Veranstalter	Hospizverein Main-Spessart e.V.
Mehr Infos	www.hospiz-msp.de 09353 909234



Gelassen durch den Alltag mit Stressregulation und Selbstfürsorge

Ein bewusster und gelassener Umgang mit Stress kann dabei helfen, berufliche Herausforderungen besser zu meistern, das Familienleben zu erleichtern, Beziehungen zu stärken und die Resilienz zu verbessern.

In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam tiefer in das Thema Stress ein. Du erwirbst wertvolles Wissen über das Nervensystem und seine Reaktionen auf Stress. Du lernst einfache körperorientierte Übungen kennen, die dir dabei helfen können, Stress abzubauen und dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Außerdem befassen wir uns mit dem bewussten sprachlichen Umgang mit Stress. Weniger Druck und Hektik in der Kommunikation können dazu beitragen, den Alltag entspannter zu erleben und die Gesundheit zu erhalten.

Datum	Montag, 09.11. bis Montag, 23.11.2026 (3 Termine)
Uhrzeit	19.30 – 21.00 Uhr
Veranstaltung	Kurs/Seminar
Ort	vhs Marktheidenfeld Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Heike Brandl, Dipl.-Heilpädagogin
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 15 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Marktheidenfeld
Eintritt	€ 30,–
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de , vhs@vhsmarktheidenfeld.de

Tu dir etwas Gutes, deine Pause im Alltag!

Endlich mal zur Ruhe kommen... In diesem Kurs nutzen wir die sanften Prinzipien von PMR, Yoga und Qi Gong, um den natürlichen Ausgleich Ihres Körpers zu aktivieren. Dadurch entspannen sich Geist und Nervensystem, Stress und Unruhe nehmen ab und Sie finden zurück zu mehr Balance und Gelassenheit. Durch eine harmonische Kombination aus sanftem Stretching der ganzen Muskulatur und leisen, beruhigenden Klängen erleben Sie eine bewusste Ruhe- und Entspannungsphase.

Datum	Montag, 09.11. bis 07.12.2026 (5 Termine)
Uhrzeit	17.45 Uhr bis 18.45 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	Kulturhaus, Ballettsaal, Obertorstr. 39, 97737 Gemünden
ReferentIn	Sabine Breitenbach
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	6 – 10 Personen
Anmeldung	erforderlich bis 30.10. bei der Volkshochschule Gemünden
Eintritt	€ 27,-
Veranstalter	Volkshochschule Gemünden
Mehr Infos	www.vhs-gemuenden.de



Positive Psychologie: Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit

Möchtest du lernen, wie du dein Wohlbefinden nachhaltig steigerst und gelassener mit Stress umgehst? In diesem inspirierenden Impulsvortrag entdeckst du die Grundlagen der Positiven Psychologie und erhältst praxisnahe Anregungen, die dich im Alltag stärken. Du reflektierst deine eigenen Stärken, entwickelst neue Perspektiven für deine Zufriedenheit und erkennst, wie du deine Ressourcen gezielt einsetzen kannst. So gewinnst du mehr Motivation, Balance und Freude – für dich persönlich und deine Familie.

Datum	Dienstag, 10.11.2026
Uhrzeit	19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Veranstaltung	Online-Vortrag
Ort	online
ReferentIn	Joel Frese, Präventionstrainer (ZPP), Entspannungstherapeut und Gesundheitsberater
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	erforderlich bis 09.11 bei der AOK Würzburg (siehe unter „Mehr Infos“)
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	AOK Bayern
Mehr Infos	https://events.teams.microsoft.com/event/f3fff3cc-37b4-4127-94a5-d9004fa2afba@a07be77d-4bbd-4acc-af66-90cbdcf3f88c oder wu.gesundheit@service.by.aok.de

Unibund Würzburg: Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

Psychische Gesundheit ist eine wichtige Grundlage für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit – sowohl im Beruf als auch im Privatleben. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie Stress entsteht, welche Warnsignale auf eine zunehmende Belastung hinweisen und wie sie ihre mentale Gesundheit aktiv stärken können. Wissenschaftlich fundierte Inhalte, anschauliche Beispiele und praktische Übungen vermitteln alltagstaugliche Strategien für mehr Resilienz und Wohlbefinden..

Datum	Donnerstag, 12.11.2026
Uhrzeit	19.00 – 20.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Kulturhaus, Kursraum 4, 1. OG Obertorstr. 39, 97737 Gemünden
ReferentIn	Anica Pilz Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin am Lehrstuhl V für Differentielle Psychologie, Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik der Julius-Maximilians-Universität Würzburg
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 30 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Volkshochschule Gemünden
Mehr Infos	www.vhs-gemuenden.de , poststelle@vhs-gemuenden.de , 09351-601339

Mehr Balance im Alltag – Stress verstehen und gesund damit umgehen

Dieser Kurs hilft dir, Stress besser zu verstehen und gesünder damit umzugehen. Du lernst, wie dein Körper auf Stress reagiert und wie du wieder in deine Balance findest. Mit einfachen Faszienübungen löst du Spannungen und bringst mehr Leichtigkeit in deinen Alltag.

Zusätzlich erlernst du Autogenes Training zur gezielten Entspannung und Regeneration. Du erkennst deine persönlichen Stressmuster und entwickelst passende Strategien für dich. Alltagstaugliche Impulse unterstützen dich dabei, neue, gesunde Gewohnheiten zu etablieren.

Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Wissen, Bewegung, Entspannung und Austausch – mit vielen Impulsen, die sich direkt in den Alltag integrieren lassen..

Datum	Freitag, 13.11. bis 04.12.2026 (4 Termine)
Uhrzeit	17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	vhs Karlstadt, Rückgebäude, G3, DG Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Andrea Renk
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 10 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, vhs@karlstadt.de , Tel. 09353 79022800
Eintritt	€ 32,–
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe



ADHS im Erwachsenenalter – Modeerscheinung oder übersehene Diagnose?

Der Vortrag gibt einen Überblick zur historischen Entwicklung des Krankheitsbegriffes, den Entstehungsursachen, der Hirnreifung und den damit verbundenen Veränderungen im Hinblick auf die Symptomatik im Erwachsenenalter. Wie wirken sich Veränderungen in unserer Gesellschaft auf die Symptomatik aus? Wie kommen wir von den Symptomen zur Diagnose? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wann ist eine medikamentöse Behandlung sinnvoll und wie wirken Medikamente?

Datum	Donnerstag, 19.11.2026
Uhrzeit	18.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Festsaal, Am Sommerberg 25, 97816 Lohr
ReferentIn	Frau Dr. Kralik, Oberärztin BKH
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 200 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	BKH Lohr gemeinsam mit BRK Selbsthilfebüro und VHS Lohr
Mehr Infos	www.bezirkskrankenhaus-lohr.de
Sonstiges	Auracast Höranlage

Wenn die Energie fehlt – chronische Müdigkeit und Erschöpfung verstehen

Langanhaltende Müdigkeit und Erschöpfung können den Alltag, die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Viele Betroffene fühlen sich dauerhaft abgeschlagen, wenig belastbar oder innerlich „leer“. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche körperlichen, psychischen und lebensstilbedingten Faktoren zu chronischer Müdigkeit beitragen und wie diese zusammenwirken können. Neben den verständlich erklärten Hintergründen erhalten Sie praxisnahe Strategien, die sich direkt im Alltag umsetzen lassen. Ziel ist es, besser zu verstehen, woher anhaltende Erschöpfung kommen kann, und konkrete Anregungen zu erhalten, wie Sie Ihre Energie und Belastbarkeit im Alltag gezielt unterstützen können.

Datum	Donnerstag, 19.11.2026
Uhrzeit	18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	vhs Karlstadt, Vordergebäude, Saal 1, 1. OG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Katrin Lenkl
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, vhs@karlstadt.de , Tel. 09353 79022800
Kosten	€ 7,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Biografiearbeit – Herkunft verstehen, Muster erkennen und durchbrechen

Biografiearbeit richtet den Blick auf die eigene Lebensgeschichte – besonders auf die Herkunftsfamilie und prägende Erfahrungen. Welche Muster habe ich übernommen? Was wiederholt sich in meinem Leben? Was möchte ich für mich und meine Zukunft mitnehmen und was anders machen oder ganz ablegen? Ziel bei dieser Methode ist es, mehr Klarheit über sich zu gewinnen und neue Handlungsmöglichkeiten im Alltag zu entwickeln. Der Vortrag gibt einen klaren Einblick in die Arbeitsweise der Biografiearbeit und zeigt konkret, wie mit Herkunftsfamilie und Mustern gearbeitet wird. Gleichzeitig erfahren Sie, wie eine weiterführende Begleitung aussehen kann, wenn Sie Ihre Themen nachhaltig vertiefen und verändern möchten.

Datum	Donnerstag, 19.11.2026
Uhrzeit	19.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Volkshochschule Gemünden Obertorstr. 39, 97737 Gemünden
ReferentIn	Sarah Winheim Heilpädagogin, Systemische Beraterin
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	erforderlich bis 19.11. bei der Volkshochschule Gemünden
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Volkshochschule Gemünden
Mehr Infos	www.vhs-gemuenden.de

Auszeit-Entspannungsnachmittag

Gönne dir an diesem Nachmittag bewusst Zeit zum Abschalten, Loslassen, Selbst begegnen und Kraft tanken, um wieder gestärkt und selbstbewusst dem Alltag begegnen zu können. Es kommen hierfür kombinierte Übungen aus Yoga, Qigong, Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, Traum-/Klangreisen und Achtsamkeitsübungen zum Einsatz. Ziel ist das Ankommen im Moment, tiefe Entspannung und sich selbst spüren und erfahren.

Datum	Samstag, 28.11.2026
Uhrzeit	13.00 Uhr – 16.00 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	Kulturhaus, Ballettsaal Obertorstr. 39, 97737 Gemünden
ReferentIn	Martina Göpfert
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	6 bis 8 Personen
Anmeldung	erforderlich bis 20.11. bei der Volkshochschule Gemünden (siehe unter „Mehr Infos“)
Eintritt	€ 25,–
Veranstalter	Volkshochschule Gemünden
Mehr Infos	poststelle@vhs-gemuenden.de , 09351-601339, www.vhs-gemuenden.de

Seelisch gesund altern

Gesund älter werden ist eine lebenslange Aufgabe – sowohl für den Körper als auch für die Psyche. Gesund zu sein, ist nicht selbstverständlich. Es ist jedoch immer möglich, aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun und die eigene Lebensweise gesund zu gestalten. Manchmal sind es schon kleine Veränderungen, die eine große Wirkung haben. Der Vortrag zeigt nützliche Alltagstipps und Schritte zur Stärkung der psychischen Gesundheit in der Lebensphase 60+ auf.

Datum	Mittwoch, 02.12.2026
Uhrzeit	15.00 Uhr – 16.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	vhs Karlstadt, Vordergebäude, Saal 1, 1. OG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Dorothee Grauer
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, vhs@karlstadt.de, Tel. 09353-79022800
Kosten	kostenfrei
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de



**Resilienztraining mit Achtsamkeit
nach dem LOOVANZ-Konzept**

Stress leichter nehmen und auch in Krisenzeiten einen kühlen Kopf bewahren! Wünschen wir uns das nicht alle? In diesem Kurs lernen Sie den Anti-Stress-Faktor „Resilienz“ genauer kennen und erfahren, wie Sie Ihre Stress-Resistenz mit verschiedenen Resilienz-Bausteinen so stärken können, dass Sie bei starken Belastungen leichter in Balance bleiben. Neben der Theorie werden praktische Übungen vorgestellt, die Ihre Widerstandfähigkeit erhöhen können. Eine stärkere Resilienz kann zu einem gesünderen Leben beitragen und Sie können die Anforderungen des täglichen Lebens leichter bewältigen.

Datum	Montag, 18.01.2027 / Montag, 25.01.2027 (2 Termine)
Uhrzeit	19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Veranstaltung	Kurs/Seminar
Ort	vhs Marktheidenfeld, Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Volker Roos, Resilienztrainer, Gesundheitscoach
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 15 Personen
Anmeldung	erforderlich bei der vhs Marktheidenfeld
Kosten	€ 15,-
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld, Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
Mehr Infos	https://www.vhs-marktheidenfeld.de/vhs@vhs-marktheidenfeld.de



Kostenfreie

Notfallnummern bei psychischen Krisen

Allgemein

Polizei: 110

Rettungsdienst & Feuerwehr: 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117



Krisendienste Bayern

0800-655 3000 (24/7 erreichbar, über 180 Sprachen)

Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon

116 111 (Mo–Sa 14:00–20:00 Uhr)

Telefon-Seelsorge

0800-111 0 111, 0800-111 0 222, 0800-160 123
(24/7 erreichbar)

Hilfetelefon Gewalt

für Frauen: 116 016 (24/7 erreichbar)

für Männer: 0800-123 9900

(Mo–Do 08:00–20:00 Uhr, Fr 08:00–15:00 Uhr)

weitere Unterstützung
und Anlaufstellen:





Gesundheits
region^{plus}

Landkreis Main-Spessart

www.main-spessart.de