

# AKTIONSWOCHE ZUM WELTTAG FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Veranstaltungen im Landkreis Schwäbisch Hall im Oktober 2025

Am 10. Oktober ist der Welttag für seelische Gesundheit – psychische Erkrankungen und ihre Auswirkungen sollen ins Bewusstsein rücken. Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern möchten wir auf diesen Tag aufmerksam machen, der in diesem Jahr unter dem Motto steht:

**Lass Zuversicht wachsen –  
Psychisch stark in die Zukunft**



**EINTRITT  
FREI**

**FREITAG, 10. OKTOBER**

**Vortrag:** Lass Zuversicht wachsen –  
Psychisch stark in die Zukunft

**AB SAMSTAG, 11. OKTOBER**

**Seminar:** Resiliente Kinder

**MONTAG, 13. OKTOBER**

**Seminar:** GrooveZeit

**MITTWOCH, 15. OKTOBER**

**Vortrag:** Wie bleiben wir  
zuversichtlich?

**DONNERSTAG, 16. OKTOBER**

**Seminar:** Klangschalen

**FREITAG, 17. OKTOBER**

**Vortrag:** Erhebe dein Haupt –  
Wie biblische Texte die Seele  
wachsen lassen

**MONTAG, 20. OKTOBER**

**Aktionstag:** Resilienz an Schulen  
<https://tinyurl.com/22hhumwt>

**FREITAG, 24. OKTOBER**

**Seminar:** Achtsamkeit im Alltag

## LASS ZUVERSICHT WACHSEN – Psychisch stark in die Zukunft

**Freitag, 10. Oktober, 17–19 Uhr**

Aula Schulzentrum West, Berliner Straße 16, Schwäbisch Hall

Drogenkonsum im Jugendalter birgt besondere Risiken – vor allem, wenn psychische Belastungen oder Erkrankungen hinzukommen. In dieser Veranstaltung sprechen wir offen über Zusammenhänge zwischen seelischer Gesundheit und Suchtverhalten. Jens Jüttner gibt persönliche Einblicke in seine Lebensgeschichte: Wie geriet er in den Konsum, wie wirkte sich seine psychische Erkrankung aus – und wie hat er es geschafft, seinen Weg in ein stabiles Leben zu finden? Ergänzt wird der Abend durch fachliche Informationen der Suchtberatungsstelle Schwäbisch Hall, die lokale Hilfsangebote und Präventionsmöglichkeiten vorstellt. Im Anschluss können die Besucherinnen und Besucher beim Markt der Möglichkeiten das Gespräch suchen, sich informieren und austauschen.

**Referent:** Jens Jüttner, Jurist, Autor

Ohne Anmeldung

## RESILIENTE KINDER

**Samstags, ab 11. Oktober (2 x), 9–12 Uhr**

Haus der Bildung, Salinenstraße 6–10, Schwäbisch Hall

In diesem Kurs lernen Kinder ab 9 Jahren spielerisch, was es bedeutet, auf sich und andere zu achten und den Herausforderungen des Alltags selbstbewusst zu begegnen. Sie erfahren, was Stress ist und wie sie ihn besser verstehen und bewältigen können. Themen wie Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung stärken ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ihre soziale Kompetenz. Der Kurs fördert zudem den Umgang mit Stresssituationen und das Entwickeln von Lösungsstrategien, die Kindern helfen, Probleme eigenständig zu meistern. Der Kurs richtet sich an gesunde Kinder ohne psychiatrische Diagnosen. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

**Referentin:** Nadine Kremer, Wirtschaftspsychologin

Anmeldung erforderlich unter [vhssha.de](http://vhssha.de)

## GROOVEZEIT UND KLANGSCHALEN

**Montag, 13. Oktober, 19–20 Uhr**

„GrooveZeit“ – Gezielte Bewegungen der Gelenke zu Musik aktivieren Sympathikus, Parasympathikus und stärken den Glücksnerv. Selbstheilungskräfte werden gefördert, Schlaf und Wohlbefinden verbessert.

**Referentin:** Melanie Frank, Meditationslehrerin, Achtsamkeitstrainerin

**Donnerstag, 16. Oktober, 20–21 Uhr**

**Klangschalen** – Eine wohltuende Meditationsreise, die mit sanften Klängen und Schwingungen Stress abbaut und neue Kraft schenkt. Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke

**Referentin:** Michaela Frisch, Klangtherapeutin im Bereich Wellness

Kulturscheune Weckelweiler, Heimstraße 6,  
74592 Kirchberg-Weckelweiler

Anmeldungen erforderlich über ATF@weckelweiler

## WIE BLEIBEN WIR ZUVERSICHTLICH?

**Mittwoch, 15. Oktober, 19.30–21 Uhr**

Haus der Bildung, Salinenstraße 6–10, Schwäbisch Hall

Die Gründe für Verunsicherung sind vielfältig: die Weltpolitik, die Klimaveränderung, das persönliche Umfeld, das eigene Innere. Wie können wir da zuversichtlich bleiben?

Dr. Kurt Waidosch, langjähriger Gefängnisseelsorger in der Justizvollzugsanstalt Schwäbisch Hall, erzählt von Begegnungen mit Inhaftierten. Von Menschen, die nicht nur unter der Haftsituation leiden, sondern häufig schon zuvor psychisch belastet sind, können wir lernen, was Halt und Zuversicht gibt.

**Referent:** Dr. Kurt Waidosch, Gefängnisseelsorger  
JVA Schwäbisch Hall, promovierter Theologe

Ohne Anmeldung

## ERHEBE DEIN HAUPT – Wie biblische Texte die Seele wachsen lassen

**Freitag, 17. Oktober, 19.30–21 Uhr**  
Secontique, Neue Straße 20, Schwäbisch Hall

In einem Cartoon sagt Charlie Brown: „Wenn du deprimiert bist, ist es ungeheuer wichtig, eine ganz bestimmte Haltung einzunehmen. Das Verkehrteste, was du tun kannst, ist aufrecht und mit erhobenem Kopf dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst. Wenn du also etwas von deiner Niedergeschlagenheit haben willst, dann musst du so dastehen.“

Biblische Texte können helfen, genau das zu üben: Mit erhobenem Haupt in der eigenen Kraft und Stärke zu Hause zu sein. So gelingt es, mit Energie, Lebensfreude und zugleich Realitätssinn zu leben. Der Weg ist, biblische Texte nicht nur zu lesen oder zu hören, sondern tief in sie einzutauchen.

**Referentin:** Dr. Katrin Brockmöller, Direktorin des Katholischen Bibelwerks e. V.

Ohne Anmeldung

## ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

**Freitag, 24. Oktober, 17–20 Uhr**  
Jugendzentrum Crailsheim, Schönebürgstr. 33, 74564 Crailsheim

Inmitten von Ablenkung, Hektik und Anforderungen fällt es oft schwer, im Moment zu leben und bei sich selbst anzukommen. In kurzen Impulsvorträgen, praktischen Übungen (wie achtsames Wahrnehmen, Atmen, Sprechen und Zuhören) werden wir praxisnah entdecken, wie wir Achtsamkeit im Alltag integrieren können – nicht als weitere Pflicht, sondern als Quelle von Klarheit, Gelassenheit und Resilienz.

**Referentinnen:** **Juliane Stefan**, AWO Schwäbisch Hall, Sozialpädagogin (B.A.), Systemaufstellerin (DGfS), Erzieherin  
**Antje Maria David**, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Coach, Systemaufstellerin (DGfS)

Anmeldung erforderlich über die AWO Schwäbisch Hall:  
<https://veranstaltung.juze-cr.de/create/achtsamkeit>

In Kooperation mit:

Verein zur Förderung seelischer Gesundheit e.V.



Bildungsregion  
Schwäbisch Hall

