

AKTIONSWOCHE ZUM WELTTAG FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Veranstaltungen im Landkreis Schwäbisch Hall
im Oktober 2026

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 im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit unter dem Motto steht:

**Miteinander statt nebeneinander
– für eine Gesellschaft, in der jede
Psyche zählt.**



Woche der
Seelischen Gesundheit

MONTAGS, 12./19. OKTOBER

Seminar: Nervensystem in Balance

DIENSTAG, 13. OKTOBER

Vortrag: Umgang mit Stress,
Blockaden und Trauma

MITTWOCH, 14. OKTOBER

Vortrag: Gelassen bleiben im
Umgang mit schwierigen Menschen

DONNERSTAG, 15. OKTOBER

Afterwork-Singen im Samocca

DONNERSTAG, 15. OKTOBER

Vortrag: Kinderängste verstehen

FREITAG, 16. OKTOBER

Vortrag: Kinder psychisch
erkrankter Eltern

SAMSTAG, 17. OKTOBER

Film: „Verflucht normal“

DIENSTAG, 20. OKTOBER

Vortrag: AD(H)S verstehen

NERVENSYSTEM IN BALANCE

Abendkurs

EINTRITT
FREI

Montags (2x), 12./19. Oktober, 18.30–20.30 Uhr

Haus der Bildung, Salinenstr. 6-10, Schwäbisch Hall

Kennen Sie das Gefühl, wenn der Kopf einfach nicht aufhört zu denken, obwohl eigentlich alles gut ist? Im zweiteiligen Abendkurs erkunden wir gemeinsam das Nervensystem: wie es aufgebaut ist, wie es arbeitet und warum dieses Wissen so vieles erklären kann, was Sie bisher vielleicht an sich selbst nicht verstanden haben. Wir schauen, wie das Gehirn Informationen verarbeitet, warum die Angst manchmal übernimmt und woran wir erkennen, wenn unser System aus dem Gleichgewicht geraten ist. Abgerundet wird der Kurs durch alltagsnahe Impulse zu Ernährung und Schlaf sowie durch kleine Übungen. Für mehr Ruhe im Kopf, mehr Vertrauen in den Körper und einen Alltag, der sich vielleicht etwas leichter anfühlt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Referentin: Kathrin Comino, Expertin für emotionale Stabilität und Selbstwert

Anmeldung: www.vhssha.de (Kurs-Nr. 34032)

UMGANG MIT STRESS, BLOCKADEN UND TRAUMA

EINTRITT
FREI

Vortrag mit Aktiv-Teil

Dienstag, 13. Oktober, 19.30 Uhr

Kulturscheune, Heimstr. 6, Kirchberg-Weckelweiler

Wir schauen uns die Ursachen von Stress, Blockaden und Trauma an und wie sich diese auf den Körper auswirken. Immer mehr Menschen fühlen sich in unserer schnelllebigen, hochtechnisierten Welt überfordert. Dies führt zu psychischer Daueranspannung, welche ihren Ausdruck in Unzufriedenheit mit sich selbst und dem Umfeld findet und sich letztlich in den sogenannten Zivilisationskrankheiten äußert. Wenn wir die eigenen Grenzen erkennen, können wir lernen, wieder entspannter zu leben. Dazu werden wir einfache Übungen direkt miteinander ausprobieren – denn wir sind mehr als unsere körperliche Hülle und Gestalt.

Referentin: Eva Maria Kerkmann, Yoga-Lehrerin, Yoga-Lehrer*innen-Ausbilderin, Yoga-Therapeutin, freie Künstlerin

Anmeldung: atf@weckelweiler.de

GELASSEN BLEIBEN IM UMGANG MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN

Online-Vortrag und Gespräch

SPENDE
ERBETEN

Mittwoch, 14. Oktober, 19.30–21 Uhr

Online über Zoom (Link nach Anmeldung)

Jeder kennt sie: Menschen, die uns herausfordern, verärgern, enttäuschen oder an unsere Grenzen bringen. Der Vortrag wirft einen neuen Blick auf zwischenmenschliche Spannungen. Anhand des Modells der drei Spielräume lernen die Teilnehmenden einzuordnen: Was liegt in ihrem Einflussbereich, was gehört zum Gegenüber, was zum Leben selbst? Die Klarheit hilft, Konflikte nicht persönlich zu nehmen, Grenzen zu setzen und innere Stärke zu bewahren. Mit alltagsnahen Beispielen, Impulsen und konkreten Übungen zeigt Andreas Rieck, wie mehr Gelassenheit, Selbstwirksamkeit und ein wertschätzendes Miteinander gelingen.

Referent: Andreas Rieck, Kommunikationstrainer,
Theologe, Coach

Anmeldung: www.keb-sha.de

AFTERWORK-SINGEN IM SAMOCCA

EINTRITT
FREI

Donnerstag, 15. Oktober, 17–19 Uhr

Café Samocca, Dreimühlengasse 5, Schwäbisch Hall

Singen tut gut – der Seele und dem Herzen. Gemeinsam zu singen kann das Wohlbefinden stärken, Stress abbauen und das Gefühl von Verbundenheit fördern.

Deshalb laden wir Sie herzlich zu einem Afterwork-Singen ins Café Samocca ein, einem Inklusionsangebot der Samariterstiftung. Die Freude am gemeinsamen Erleben steht im Mittelpunkt. Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie Musik Kraft schenken und die seelische Gesundheit unterstützen kann.

Begleitet werden wir von drei Musikerinnen am Klavier und an der Gitarre.

KINDERÄNGSTE VERSTEHEN – WENN KLEINE GEFÜHLE GANZ GROSS WERDEN

Donnerstag, 15. Oktober, 19–20.30 Uhr

Brenzhaus, Mauerstr. 5, Schwäbisch Hall

Kinderängste zeigen sich oft leise – in Rückzug, Wut oder Unsicherheit. Eltern fragen sich dabei: Was ist normal und wann braucht mein Kind Unterstützung?

Dieser Abend hilft Ihnen, kindliche Ängste besser zu verstehen und Ihr Kind liebevoll zu begleiten. Neben konkreten Tipps für den Familienalltag und mehr Verständnis für die Ängste Ihres Kindes erhalten Sie mehr Sicherheit im Umgang mit schwierigen Gefühlen.

Referentin: Annika Schmid, Sozialpädagogin B.A.

Gebühr: 14 Euro

Anmeldung: www.fbs-sha.de (Kurs 309)

KINDER PSYCHISCH ERKRANKTER ELTERN

Vortrag und Gespräch



EINTRITT
FREI

Freitag, 16. Oktober, 9–11 Uhr

AWO Geschäftsstelle, Mohrenstr. 9, Schwäbisch Hall

Kinder psychisch erkrankter Eltern werden oft übersehen. Sie erleben Belastungen im Familienalltag, übernehmen häufig früh Verantwortung und entwickeln eigene Bewältigungsstrategien. Anhand von Erfahrungen aus dem SPFH-Angebot „Taka Tukka“ werden Herausforderungen und Unterstützungsbedarfe vorgestellt. Themen sind unter anderem Schutzfaktoren, Resilienz, Entstigmatisierung sowie konkrete Unterstützungsmöglichkeiten aus der Praxis. Mit Gelegenheit zum Austausch.

Referenten: SPFH-Team „Taka Tukka“, Fachkräfte der Sozialpädagogischen Familienhilfe, Florian Dinse (Fachbereichsleitung Kinder, Jugend und Familien) und Jennifer Leonardy (Clearing und Teamleitung Sozialpädagogische Familienhilfe)

Anmeldung: per E-Mail (kim.wagner@awo-sha.de) bis 14.10.2026, max. 30 Personen

„VERFLUCHT NORMAL“

Film mit Nachgespräch

SPENDE
ERBETEN

Samstag, 17. Oktober, 18 Uhr

Kino Klappe, Untere Gasse 8, Kirchberg/Jagst

„Verflucht normal“ erzählt die wahre Geschichte von John Davidson, der als Jugendlicher am Tourette-Syndrom erkrankt. Weil niemand seine Symptome versteht, wird er ausgegrenzt und missverstanden. Erst als seine Krankheit erkannt wird und er Unterstützung erhält, findet er neuen Mut. Schließlich setzt er sich dafür ein, andere über Tourette aufzuklären und Betroffenen zu helfen. Bei dem Film aus Großbritannien aus dem Jahr 2025 führte Kirk Jones Regie. 121 Minuten, ab 12 Jahren.

Nach dem Film ist Gelegenheit zu einem Austausch mit Experten über das Tourette-Syndrom und den Umgang mit Betroffenen.

AD(H)S VERSTEHEN

Vortrag mit Austausch für Eltern
von Kindern im Alter von 3–12 Jahren

EINTRITT
FREI

Dienstag, 20. Oktober, 18.30–20 Uhr

Haus der Bildung, Salinenstr. 6-10, Schwäbisch Hall

AD(H)S verstehen und neue Kraft für den Familienalltag finden. AD(H)S ist ein Gemisch aus verschiedenen funktionalen Besonderheiten, die individuell gewichtet und unterschiedlich intensiv ausgeprägt sind. Je nach Ausprägung stellt AD(H)S an Kinder andere Herausforderungen: etwa Schwierigkeiten beim Lernen, bei organisatorischen Aufgaben oder bei der Gefühlsregulation. Zugleich ist AD(H)S mit Stärken verbunden. Unter bestimmten Umständen können sich Kinder mit AD(H)S sehr gut konzentrieren und oft führt ihr assoziativer Denkstil zu neuen, klugen Lösungen. Wenn wir verstehen, wie Prozesse im Gehirn bei AD(H)S laufen, können wir gute Lernwege, Lösungen und Entlastungen für den Familienalltag entwickeln.

Referentin: Susanne Laukenmann, Sonderpädagogin,
ADHS-Elterntainerin und IntraActPlus-Pädagogin

Anmeldung: www.vhsssha.de (Kurs-Nr. 34010)

IN KOOPERATION MIT:



Sozialpsychiatrie Schwäbisch Hall



Kostenlose Broschüre

Reichhaltige Informationen für Menschen mit seelischer Belastung und deren An- und Zugehörigen hält der neu erschienene Wegweiser „Wenn die Seele Hilfe braucht“ bereit.

Die Broschüre gibt's hier zum Download:

www.ibb-sha.de → News

