

Gemeinsam Mut machen

Eine Veranstaltungsreihe zur seelischen
Gesundheit im Landkreis Starnberg
12. – 29. November 2019

RESILIENZ
Zusammen
barrierefrei
MUT MACHEN
gemeinsam
Gesundheit
Inklusion
Prävention
Hilfe
Entstigmatisierung
Aufklärung
Beratung

In Zusammenarbeit mit dem
Steuerungsverbund Psychische Gesundheit (SPG)

Wir danken unseren Förderern und Sponsoren:
Der Stiftung der Kreissparkasse Starnberg,
dem Bezirk Oberbayern sowie der Stadt Starnberg.



WIR WOLLEN GEMEINSAM MUT MACHEN

Fast jeder dritte Mensch leidet im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Gerade in den letzten zehn Jahren machen psychische Erkrankungen auch in Deutschland einen immer größeren Anteil im Diagnose- und Behandlungsspektrum aus.

Gleichzeitig fühlen sich Betroffene durch das von Angst, Tabuisierung und Stigmatisierung geprägte soziale Klima im Umgang mit psychischen Erkrankungen häufig ausgegrenzt.

Die Aufklärung der Öffentlichkeit über das Wesen und die Behandlungsmöglichkeiten psychischer Erkrankungen ist unter anderem auch eine Maßnahme des Aktionsplans „Gemeinsam stärker“ des Landkreises Starnberg.

Nicht nur aus diesem Grund laden wir Sie im Zeitraum vom 12. bis zum 29. November 2019 herzlich zu unserer Veranstaltungsreihe „Gemeinsam Mut machen“ ein.

Unser Programm hält viele verschiedene Veranstaltungsformate für Sie bereit: Filmvorführungen, Ausstellungen, Lesungen, Fachvorträge sowie einen Markt der Möglichkeiten. Wir bedanken uns recht herzlich bei allen Förderern, Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern, die dieses umfangreiche Programm möglich gemacht haben.

Gemeinsam wollen wir damit einen Teil zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beitragen und für die Belange von Betroffenen, Angehörigen und Helfenden sensibilisieren.

Wir freuen uns auf viele interessante Gespräche und Begegnungen.



Stefan Wenger

Vorsitzender
Steuerungsverbund
Psychische Gesundheit
im Landkreis Starnberg



Max Mayer

Behindertenbeauftragter
für den Landkreis Starnberg

„GEMEINSAM MUT MACHEN“ VERANSTALTUNGSÜBERBLICK

1

Ausstellung „Seelenblick“

Eröffnung: Dienstag | 12.11.19 | 14:00 – 15:00 Uhr

Dauer: 12. – 29.11.19

Kreissparkasse Filiale Starnberg

Wittelsbacherstraße 9, 82319 Starnberg

2

Filmvorführung & Gespräch

„Sunset over Hollywood“

Dienstag | 12.11.19 | 15:00 – 17:30 Uhr

Breitwand Kino Starnberg

Wittelsbacherstraße 10, 82319 Starnberg

3

Lesereihe in Schulen

Dienstag – Freitag | 12. – 15.11.19

geschlossene Veranstaltung

verschiedene Schulen im Landkreis Starnberg

4

Vortrag „Depression im Kindes- und Jugendalter“ und Lesung

Mittwoch | 13.11.19 | 18:00 – 20:30 Uhr

nur nach Voranmeldung

Jugendherberge Possenhofen

Kurt-Stieler-Straße 18, 82343 Pöcking

5

Markt der Möglichkeiten

Montag | 18.11.19 | 13:00 – 17:30 Uhr

Großer Sitzungssaal Landratsamt Starnberg

Strandbadstraße 2, 82319 Starnberg

6

Vortrag „Depression und seelische Gesundheit im Alter“

Montag | 18.11.19 | 17:30 – 19:30 Uhr

Jugendtreff Nepomuk

Nepomukweg 19, 82319 Starnberg

7

Ausstellung „LebensBilderReise – Aktiv gegen Depression“

Eröffnung: Dienstag | 19.11.19 | 17:00 – 18:00 Uhr

Dauer: 19. – 29.11.19

Foyer Landratsamt Starnberg

Strandbadstraße 2, 82319 Starnberg

8

Lesung „Warum normal sein gar nicht so normal ist: ...und warum reden hilft“

Donnerstag | 21.11.19 | 18:00 – 20:00 Uhr

Gemeindehaus

Madeleine-Ruoff-Straße 2,

82211 Herrsching am Ammersee

9

„Mut zu Mir“ Präventionsveranstaltung zum Thema Essstörungen

Mittwoch | 27.11.19 | 19:00 – 20:30 Uhr

Aula des Christoph-Probst-Gymnasiums

Talhofstr. 7, 82205 Gilching

10

Filmvorführung „Grau ist keine Farbe“

Freitag | 29.11.19 | 18:00 – 20:00 Uhr

Breitwand Kino Gauting

Bahnhofplatz 2, 82131 Gauting

1 | AUSSTELLUNG „SEELENBLICK“

Die Fotoausstellung „Seelenblick“ entstand im Sommer 2009 in Zusammenarbeit mit der Rehabilitationseinrichtung ReAL Isarwinkel in Bad Tölz (Rehabilitation, Arbeit, Leben). Allen Portraitierten gemeinsam ist, dass sie durch eine ambulante oder stationäre Begleitung von „ReAL Isarwinkel“ lernen, mit ihrer schwierigen Lebenssituation umzugehen und die damit verbundenen Einschränkungen zu bewältigen und Ihnen ein weitgehend selbstbestimmtes Dasein zu ermöglichen.



Die Portraitierten zeigten meist keinerlei Scheu vor der Kamera, kein Spiel mit Masken und Selbstdarstellung, kein Verstecken, sondern Offenheit und heitere Gelassenheit begleiteten die Aufnahmen. Im Jahre 2017 wurden mit einigen der damaligen Patienten, die Portraits wiederholt. So kam ein ganz anderer Zeitfaktor in die Ausstellung, das Entwickeln der Menschen in der Zeit.

Zur Eröffnung der Veranstaltungsreihe und der Ausstellung am 12. November führt der Fotograf Christoph A. Hellhake von 14:00 bis 15:00 Uhr durch die Ausstellung.

Ausstellung „Seelenblick“

Eröffnung: 12. November, 14:00 bis 15:00 Uhr
Kreissparkasse Filiale Starnberg
Wittelsbacherstraße 9, 82319 Starnberg



Die Ausstellung ist vom 12. bis 29. November zu den Öffnungszeiten der Kreissparkasse zu besichtigen:
Montag und Donnerstag von 8:45 bis 18:00 Uhr
Dienstag, Mittwoch und Freitag von 8:45 bis 16:00 Uhr

2 | FILMVORFÜHRUNG & GESPRÄCH „SUNSET OVER HOLLYWOOD“

„Unter dem Motto „Sunrise im Alter - Ein Gespräch über Mut und Aufbruch“ moderiert Dr. Walter Stehling (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie) ein Filmgespräch im Anschluss an die Vorstellung.



© Piffi Medien GmbH 2019

Nördlich von Los Angeles, am Ende des Mulholland Drive, liegt das Altersheim Hollywoods. Hier verbringen die, die einst das Rückgrat der US-Filmindustrie bildeten, ihren Lebensabend: Große und kleine Stars ebenso wie die ganz Unbekannten, Schauspieler und Schauspielerinnen, Regisseure, Produzenten, Editoren, Masken- und Kostümbildner, Ton- und Kameraleute.

Der Filmemacher Uli Gaulke hat einige der illustren Ruheständler begleitet und erzählt von ihren Erinnerungen, Träumen und Hoffnungen diesseits und jenseits des Rampenlichts: Ein bewegender, höchst unterhaltsamer Film über Freundschaft, Kreativität und die Möglichkeiten und Unmöglichkeiten der Liebe im nicht immer geradlinigen Drehbuch des Lebens.

Der Eintritt ist kostenfrei! Freiwillige Spenden vor Ort für ein soziales Projekt im Landkreis sind willkommen.

**Filmvorführung „Sunset over Hollywood“
mit anschließendem Filmgespräch
„Sunrise im Alter – Ein Gespräch über
Mut und Aufbruch“**

12. November von 15:00 bis 17:30 Uhr

Breitwand Kino Starnberg

Wittelsbacherstraße 10, 82319 Starnberg



3 | LESEREIHE IN SCHULEN



Die Autorin Claudia Gliemann gastiert auf ihrer Lesereise im Landkreis Starnberg, um aus ihrem mehrfach ausgezeichneten Kinderbuch „Papas Seele hat Schnupfen“ vorzulesen:

Neles Zuhause ist der Zirkus. Ihre Familie zählt zu den besten Seilartisten der Welt. Schon seit Generationen. Doch dann wird Neles Papa krank. Seine Seele bekommt Schnupfen. Und das in einer Welt, in der alles bunt und fröhlich ist und man eigentlich glücklich sein könnte. Neles Papa, der immer so stark war, wird schwach. Vor Neles Augen – und vor den Augen der ganzen Welt.

Lesereihe in Schulen (geschlossene Veranstaltungen)

Die Buchvorstellung mit Musik- und Bastelaktionen wird im Zeitraum vom 12. bis 15. November 2019 mit ausgewählten Schulklassen der Grundschule Tutzing, der der Fünfseen-Schule Starnberg / Sonderpädagogisches Förderzentrum, der Grundschule Pöcking sowie der Grundschule Herrsching angeboten.

4 | FACHVORTRAG & LESUNG



Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Die Erkrankung schränkt nicht nur die Lebensqualität der Kinder ein, sie führt zu Leistungseinbrüchen, sozialer Isolation und nachhaltiger Verunsicherung der jungen Menschen sowie ihres Umfeldes. Immer noch sind psychische Leiden und therapeutische Behandlung für viele ein Tabu. Der Vortrag von Katharina Schneider, Bündnis gegen Depressionen e.V. informiert über die Symptomatik, Ursachen und wirksame Behandlung sowie über die Möglichkeiten und Grenzen der Unterstützung betroffener Schülerinnen und Schüler durch Lehrkräfte und Pädagoginnen und Pädagogen.

Zudem dürfen wir an diesem Abend als Autorin Claudia Gliemann begrüßen, die für ihre Arbeit zum Thema Depression ihr Buch „Papas Seele hat Schnupfen“ vorstellt (zum Inhalt: siehe Lesereihe in Grundschulen).

Fachvortrag „Depression im Kindes- und Jugendalter“ und Lesung „Papas Seele hat Schnupfen“ (mit Voranmeldung)

13. November 2019 von 18:00 – ca. 20:30 Uhr
Jugendherberge Possenhofen
Kurt-Stieler-Straße 18
82343 Pöcking Possenhofen

Um Voranmeldung bis zum 01.11.2019
per E-Mail an jas@lra-starnberg.de wird gebeten.



5 | MARKT DER MÖGLICHKEITEN

Ein Highlight der Veranstaltungsreihe zur seelischen Gesundheit ist der „Markt der Möglichkeiten“ am 18. November von 13:00 bis 17:30 Uhr im großen Sitzungssaal des Landratsamtes.

An über 20 Messeständen können Besucherinnen und Besucher unterschiedliche (Hilfs-)Angebote aus dem Landkreis Starnberg und darüber hinaus kennenlernen.

Markt der Möglichkeiten

18. November 2019 von 13:00 – 17:30 Uhr
Großer Sitzungssaal Landratsamt Starnberg
Strandbadstraße 2, 82319 Starnberg



Der Eintritt ist frei. Es erwartet Sie folgendes Rahmenprogramm:



- 13:00 Uhr Musikalische Eröffnung und
Grußwort von Herrn Landrat Karl Roth
- 17:00 Uhr Auftritt der Percussion-Gruppe
des SpDi Starnberg
- 17:30 Uhr Ende des Marktes der Möglichkeiten

Im Anschluss an unseren „Markt der Möglichkeiten“ dürfen wir Sie im Jugendtreff Nepomuk (gleich neben dem Landratsamt) noch zu einem kulinarischen come together und dem Vortrag von Dr. Stehling herzlich willkommen heißen! Weitere Infos hierzu finden Sie auf der folgenden Seite.

6

VORTRAG „DEPRESSION UND SEELISCHE GESUNDHEIT IM ALTER“

17:30 Uhr Kulinarisches
come together

18:00 Uhr Vortrag von Dr. Walter
Stehling „Depression
und seelische Gesund-
heit im Alter“. Herr Dr.



Walter Stehling informiert in seinem Vortrag über die Besonderheiten der Depression bei älteren Menschen und über ihre Behandlungsmöglichkeiten.

Dr. Walter Stehling ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar Technische Universität, München.

19:30 Uhr Ende des Vortrages

Vortrag von Dr. Walter Stehling „Depression und seelische Gesundheit im Alter“

18. November 2019 von 17:30 – ca. 19:30 Uhr
Jugendtreff Nepomuk
Nepomukweg 19, 82319 Starnberg



7 | AUSSTELLUNG „LEBENSBLDERREISE“



Wie fühlt sich eine Depression an? Welche Auswege sind möglich? In der Ausstellung erzählen unter Depressionen leidende Menschen in Bildern und Hörbeiträgen.

Mit ausdrucksstarken Bildern und berührenden Hörbeiträgen zeigt die Ausstellung verschiedene Gesichter der Depression. Sie nähert sich dem Thema auf sehr persönliche Weise: anhand der Geschichten von vier Patientinnen und Patienten der Schön Klinik Roseneck. Sie zeigt Bilder, die diese während ihres Aufenthaltes in der psychosomatischen Klinik geschaffen haben. Die Betroffenen erzählen in Hörbeiträgen von ihrer Erfahrung der Depression und davon, was ihnen aus der Erkrankung heraus geholfen hat.

Ausstellung „LebensBilderReise – Aktiv gegen Depression“

Eröffnung: 19. November, 17:00 bis 18:00 Uhr

Foyer Landratsamt Starnberg

Strandbadstraße 2, 82319 Starnberg



Die Ausstellung ist vom 19. – 29. November im Foyer des Landratsamtes Starnberg zu den allgemeinen Öffnungszeiten zu besichtigen, diese sind:

Montag, Dienstag und Donnerstag von 7:00 – 18:00 Uhr

Mittwoch von 7:00 bis 14:00 Uhr

Freitag von 7:00 bis 16:00 Uhr

8

LESUNG „WARUM NORMAL SEIN GAR NICHT SO NORMAL IST...“

Dominique de Marné ist Autorin, Bloggerin und Mental Health Advocate. Seit 2015 setzt sie sich dafür ein zu verändern, dass und wie wir über psychische Gesundheit reden. Hauptmotivation sind ihre eigenen Erfahrungen mit Borderline, Depression und Alkoholabhängigkeit. Dass sie nicht dem Bild entspricht, das viele von psychisch kranken Menschen haben, nutzt sie. Ihre lockere, offene Art macht es den Menschen leicht, sich mit einem schweren Thema zu befassen.



„Unser (nicht vorhandener) Umgang mit dem Thema kostet Lebenszeit und -qualität, Leben und Milliarden an Euro. Mental Health ist mehr als psychische Krankheiten – denn wir alle haben einen Kopf, eine Psyche, ein Gehirn – und dieser Teil von uns kann uns das Leben ganz schön schwer machen. Auch, weil wir uns zu wenig um ihn kümmern. Nie lernen, wie wir uns um ihn kümmern können. Das Thema geht uns alle an. Trotzdem reden wir nicht darüber. Außer einer fängt an. Oder eine.“

An diesem Abend begrüßen wir Dominique de Marné im Gemeindesaal der Erlöserkirche in Herrsching, wo sie aus ihrem Buch: „Warum normal sein gar nicht so normal ist: ...und warum reden hilft“ lesen wird.

Lesung „Warum normal sein gar nicht so normal ist: ...und warum reden hilft“

21. November 2019 von 18:00 – 20:00 Uhr

Gemeindehaus

Madeleine-Ruoff-Straße 2

82211 Herrsching am Ammersee



9 | PRÄVENTIONSVERANSTALTUNG ZUM THEMA ESSSTÖRUNGEN



Ab 19:00 Uhr laden wir Sie herzlich ein zu einer Vorstellung des **Mutweltentheaters** zum Thema Essstörungen: Die Scheinwelt der Medien und der Kosmetikindustrie führt bei Jugendlichen und Erwachsenen häufig zu Frustration und Minderwertigkeitsgefühlen.

Viele eifern einem Schönheitsideal in den sozialen Medien nach, ohne diese Maschinerie kritisch zu hinterfragen.

„MUT ZU MIR“ zeigt die Gefahren wie Essstörungen oder Sportsucht auf, die daraus entstehen können. Mit einem Mix aus Moderation und eigenen Erfahrungen sowie retuschierten Fotos und Videos appellieren wir, wahre Werte und innere Schönheit in sich selbst zu finden und mutig zu sein sich selbst und anderen gegenüber.

„Mut zu Mir“ Präventionsveranstaltung zum Thema Essstörungen

27. November 2019 von 19:00 – 20:30 Uhr
Aula des Christoph-Probst-Gymnasiums
Talhofstr. 7, 82205 Gilching

Die Vorstellung des Mutweltentheaters dauert ca. 90 Minuten und richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren.



10 | FILMVORFÜHRUNG „GRAU IST KEINE FARBE“



Das aktuelle Dokumentardrama „Grau ist keine Farbe“ handelt von drei sechzehn bis achtzehnjährigen Jugendlichen, die aus verschiedenen familiären und emotionalen Situationen stammen und an einer Depression erkrankt sind. Schauspielerszenen, die reale Problemfelder beleuchten, werden durch spannende Interviewaussagen von Betroffenen und Experten gestützt.

„Grau ist keine Farbe“ soll eine einzigartige jugendliche Sichtweise ermöglichen, weit über Alltagsthesen und Vorurteile hinaus.

Der Eintritt ist kostenfrei! Vor Ort wird es stattdessen die Möglichkeit geben, für ein soziales Projekt aus dem Landkreis Starnberg zu spenden.

Jeder Mensch ist anders, jeder Mensch empfindet anders, jeder Mensch reagiert anders.

Bei Menschen mit Depressionen und deren Angehörige kann der Film starke Gefühle auslösen. Er vermittelt gleichzeitig Hoffnung.

Filmvorführung „Grau ist keine Farbe“

29. November 2019 von 18:00 – 19:30 Uhr

Breitwand Kino Gauting

Bahnhofplatz 2, 82131 Gauting

Der Film richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.



ERKLÄRUNG DER PIKTOGRAMME & HILFREICHE INFOS IM INTERNET



Der Veranstaltungsort ist rollstuhlgerecht ausgeführt. Ein barrierefreier Zugang ist gewährleistet.



Am Veranstaltungsort ist eine barrierefreie Toilette vorhanden, die genutzt werden kann.



Am Veranstaltungsort ist eine Induktionsanlage vorhanden oder eine mobile FM-Anlage im Einsatz.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen frühzeitig an uns, z. B. wenn Sie behinderungsbedingten individuellen Unterstützungsbedarf haben:

E-Mail: aktionsplan@lra-starnberg.de

Telefon: 08151 - 148 682

Wir wollen

GEMEINSAM MUT MACHEN

Weitere Informationen zu Inklusion im Landkreis Starnberg:
www.lk-starnberg.de/Menschen-mit-Behinderungen

Weitere Informationen zum Steuerungsverbund
Psychische Gesundheit:
www.lk-starnberg.de/Steuerungsverbund-Psychische-Gesundheit

Weitere Informationen für Senioren im Landkreis Starnberg:
www.lk-starnberg.de/Senioren

KRISENDIENST PSYCHIATRIE – HILFE IN SEELISCHER NOT

Krisendienst Psychiatrie Wohnortnahe Hilfe in seelischer Not



Telefon 0180 - 655 3000, täglich rund um die Uhr: In seelischen Notlagen können sich die Bürgerinnen und Bürger aus dem Landkreis Starnberg an den Krisendienst Psychiatrie wenden. Die Leitstelle des Krisendienstes unterstützt von 0 bis 24 Uhr alle Menschen, die selbst von einer Krise betroffen sind. Es können sich zudem Angehörige und Personen aus dem sozialen Umfeld an den Krisendienst wenden. Auch für Kinder und Jugendliche gibt es ein qualifiziertes Beratungsangebot. Bei Bedarf können innerhalb einer Stunde mobile Krisenhelfer vor Ort sein, um akut belasteten Menschen beizustehen. Das Angebot der mobilen Krisenhilfe gibt es nur für Menschen ab dem Alter von 16 Jahren.

Im Landkreis Starnberg ist der Sozialpsychiatrische Dienst des Diakonievereins Starnberg einer der Partner des Krisendienstes Psychiatrie. Dort sind die aufsuchenden Dienste angesiedelt, die Menschen in akuten seelischen Notlagen vor Ort beistehen. Ziel ist es, eine Krise zu deeskalieren und geeignete wohnortnahe Hilfeangebote zu vermitteln.

Wenn Sie in einer Krise nicht mehr weiter wissen, rufen Sie an. Je eher, desto besser! Denn mit fachkundiger Begleitung lässt sich fast jede Krise leichter meistern.

Mehr Informationen unter:
www.krisendienst-psychiatrie.de



RECYCLED

Papier aus
Recyclingmaterial

FSC® C106855



Kontakt:

**Landratsamt Starnberg
Aktionsplan**

„Gemeinsam stärker“

Herr Maximilian Mayer

Strandbadstraße 2

82319 Starnberg

Tel. 08151 148-682

Fax 08151 148-11682

aktionsplan@Lra-starnberg.de

www.lk-starnberg.de/

Menschen-mit-Behinderungen

**Sie erreichen uns mit den
öffentlichen Verkehrsmitteln:
S6 Starnberg Bahnhof Nord
oder Bahnhof See sowie
Bushaltestelle Landratsamt.**