



**CHIEMGAU**  
GESUNDHEIT



# WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT 2023

Zusammen der Angst das Gewicht nehmen

Seelisch gesund in unserer Region

**KRISEN  
DIENSTE  
BAYERN**

**KLINIKEN**  
SÜDOSTBAYERN

**LANDKREIS  
TRAUNSTEIN**

**STIFTUNG  
ECKSBERG**  
Langes Leben. Mehr Autonomie und Lebensqualität.

**vhs**  
Volkshochschule  
Traunstein

chiemseer  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

**UFO**  
Unterforsthuber  
115 Jahre  
1858-2023

OKT  
2023

10

### Fachvortrag: Angst aus der Bindung nehmen.

Methoden der Beziehungsgestaltung bei Bindungstraumatisierung, Dissoziation und Sucht  
Dipl.- Psych. Ingrid Wild-Lüffe, Mitbegründerin des Traumahilfezentrums München

14:00 – 16:00 Uhr | Jahnstraße 31a, 83278 Traunstein

Gebühr: 20 €  
Anmeldung erforderlich: fachambulanz-ts@caritasmuenchen.org

### Vortrag: Ängste in Krisenzeiten

Frau Dr. med. Ulbricht (ISK) und Dieter Horn, vhs Traunstein

19:00 – 21:30 Uhr | Stadtverwaltung Traunstein | 3. OG, großer Saal  
Stadtplatz 38a, 83278 Traunstein

Gebühr: 12 €  
Keine Anmeldung erforderlich

OKT  
2023

11

### Berufliche Suchthilfe meets Sucht-Selbsthilfe. Vortrag „Die transformative Kraft der Gruppe“ und Come-Together

Sebastian Müller, Suchtfachambulanz der Caritas Traunstein,  
Selbsthilfezentrum Traunstein, Kreuzbund e.V.

19:00 – 21:30 Uhr | Forum Chiemgau, Stadtplatz 32  
83278 Traunstein

Keine Anmeldung erforderlich, offen für Interessierte

OKT  
2023

12

### Themenabend: Frieden mit dem Körper schließen Theater: „Rosablaue Welt – aber ich bin farbenblind“

Eine Eigenproduktion der Theatergruppe der 10. Klasse des  
Chiemgau-Gymnasiums Traunstein.

18:00 – 19:00 Uhr | Chiemgau-Gymnasium Traunstein  
Brunnwiese 1, 83278 Traunstein

Keine Anmeldung erforderlich, Spenden erwünscht

OKT  
2023

12

### Lesung: Caro Matzko, Journalistin und Autorin des Buches „Size Egal – Dein Selbstbewusstsein kann nicht groß genug sein“

Suchtfachambulanz der Caritas Traunstein, gesponsert vom  
Kaufhaus Unterforsthuber Traunstein

19:00 – 21:00 Uhr | Chiemgau-Gymnasium Traunstein  
Brunnwiese 1, 83278 Traunstein

Keine Anmeldung erforderlich, Spenden erwünscht



OKT  
2023

13

### Informationsveranstaltungen: Speed-Experience & Information.

Verteilt auf verschiedene Räume werden Informationsveranstaltungen angeboten, ähnlich wie bei einem „Speed-Dating“. Information und Austausch zur Angstbewältigung und den Beratungs- und Hilfsangeboten im Sozialpsychiatrischen Dienst. Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Sozialpsychiatrischer Dienst der Caritas

10:00 – 16:00 Uhr | Caritas Zentrum Traunstein  
Herzog-Wilhelm-Straße 20, 83278 Traunstein

Keine Anmeldung erforderlich

OKT  
2023

14

### Infostände zum Thema seelische Gesundheit und Angst in Traunreut

09:00 – 13:00 Uhr | Traun-Passage Traunreut,  
Werner-von-Siemens-Straße 2, 83301 Traunreut



Aktionsbündnis  
Seelische Gesundheit



Woche der  
Seelischen Gesundheit

WEITERE INFOS

[www.seelichegesundheit.net](http://www.seelichegesundheit.net)



OKT  
2023

14

## Workshop Waldbaden - Krisenzeiten besser meistern durch Verbindung mit der Natur

Waldbaden-Schnupperstunde: Entdecken Sie die Geheimnisse der traditionell japanischen Medizin und die heilsame Atmosphäre des Waldes.

Chiemseer Bündnis gegen Depression e.V.

14:00 – 16:00 Uhr | Traunsteiner Bürgerwald

Gebühr: 15 €

Anmeldung und weitere Infos: [chiemseerbuendnis@gmail.com](mailto:chiemseerbuendnis@gmail.com)

OKT  
2023

17

## Vortrag: Resilienz - Wie beuge ich Burn-Out und Depression vor?

Herr Prof. Dr. Menke – Chiemseer Bündnis gegen Depression e.V.  
Ärztlicher Direktor Medical Park Chiemseeblick, vhs Traunstein

19:30 – 21:00 Uhr | Stadtverwaltung Traunstein, 3. OG, großer Saal  
Stadtplatz 38a, 83278 Traunstein

Gebühr: 12 €

Keine Anmeldung erforderlich



# WIR SIND FÜR SIE DA!

☞ 0800 655 3000 ☜

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

## Vertraulich. Menschlich. Qualifiziert.