



«Aktionstage Psychische Gesundheit 2024»

Factsheet für Veranstalterende

Zeitraum

08. September- 18. Oktober 2024

Leitthema/ Fokus

Psychisch herausfordernde Lebenssituationen chancenreich gestalten

Zielgruppe

Jugendliche und Erwachsene Bevölkerung des Kantons Graubünde. Insbesondere direkt und indirekt betroffene Personen mit psychische Belastungen und Problemen.

Ziele

Teilnehmende der Veranstaltungen ...

- erlangen Wissen, erhalten Impulse und erfahren Strategien, um einen positiven Umgang mit herausfordernden Situationen zu finden, eigene Ressourcen zu stärken und die psychische Gesundheit zu pflegen.
- können das eigene Empfinden benennen, sind ermutigt darüber zu reden und schwierige Themen anzusprechen.
- wissen, wo sie bei Bedarf Unterstützung und Beratung erhalten und sehen es als Stärke Hilfe anzunehmen.
- lernen Personen in ähnlichen Situationen kennen bzw. erhalten Gelegenheit zum Austausch.
- Angehörige erfahren, wie sie Menschen in psychisch herausfordernden Situationen stärken und unterstützen können.

Veranstaltungen – wichtigste Eckpunkte

- Öffentliche Veranstaltungen ohne kommerziellen Hintergründe
- Veranstaltungen mit dialogischem Charakter sowie Ausstellungen
- bis zu 18 Veranstaltungen, davon höchstens 1/3 in Chur
- Veranstaltungen auf Romanisch und Italienisch sind besonders geschätzt
- Kooperationen von mehreren Organisationen sind erwünscht, mindestens eine davon soll lokal/regional zum Veranstaltungsort verankert sein.

Veranstaltung – bewährte Arten

- Podiumsdiskussion: An einer Podiumsdiskussion kommen Menschen zusammen und diskutieren öffentlich über ein bestimmtes Thema. Ein Podium besteht aus drei bis vier Personen plus Moderation.
- Film/Theater: Ein Film/eine Theatervorführung soll maximal 1h dauern und von der Thematik passend sein. In anschliessendem Gespräch/Diskussion wird das Thema aufgegriffen und verschiedene Erfahrungen im Umgang mit dem Thema beleuchtet.
- Lesung/Storytelling: Ein Erfahrungsbericht, eine Lesung aus einem Buch, eine Erzählung in dialogischer Form. Diese lassen das Publikum aktiv am Leben Anderer teilhaben und geben Möglichkeit, sein eigenes Leben/Verhalten zu reflektieren.
- Referat: Ob ein längeres Referat mit anschliessender Diskussion oder mehrere kürzere aus verschiedenen Perspektiven: eine gute Form, wenn es viel zu erzählen gibt.
- Ausstellung: Eine Ausstellung kann fix installiert oder als Wanderausstellung kursieren. Diese soll öffentlich zugänglich sein, immerwährend oder zu vorgegebenen Zeiten. Wir sind offen für Ideen.

Inspiration

- [Familien- und Frauengesundheit](#), produzieren professionelle Filme im Bereich Familien- und Frauengesundheit, mit dem Fokus auf Themen zur psychischen Gesundheit. Aktuell: Sensibilisierungsprojekt «SPIEGELBILDER»
- [Filmrialog - psy.ch - Wegweiser für psychische Gesundheit](#), empfehlenswerte Filme, welche im Kanton Bern im Rahmen von Filmvorführungen mit Podiumsdiskussion gezeigt werden/ wurden
- [NPG-RSP: Welttag der Suizidprävention 10. September](#), uns liegt am Herzen 2024 einen Anlass am 10. September zu lancieren und suchen nach Kooperationspartnern

Mögliche Veranstalterende

Fachinstitutionen, Verbände, Vereine, Selbsthilfegruppen etc.; keine privaten oder kommerziellen Anbieter.

Gelingensfaktoren

Für die Ausarbeitung der Veranstaltung möchten wir Ihnen die Gelingensfaktoren ans Herz legen:

- Thema sowie Titel passt zur Zielgruppe und spricht diese an
- Kooperation mit bereits verankertem, lokalem Partner (Organisation, Verein, sowie die Gemeinde) *
- Multiplizieren von Veranstaltungen (mind. 2) um Aufwand zu minimieren
- Eine kompetente, einfühlsame Moderation
- Genügend Raum und Zeit für Diskussion und Austausch (aktiver Einbezug von Betroffenen und Angehörigen)
- Je nach Thema eignen sich unkonventionelle Orte z.B. Theater, Kino, Café, Kneipe, Museum, Bibliothek,...
- Auswahl einer geeignete Veranstaltungsform wie z.B. Podium, Theater, Film, Lesung, Ausstellung oder Online-Veranstaltung, Podcast,...
- Nutzen von audiovisuelle Medien
- Ohne Voranmeldung

* Lokalen Partnern kennen "ihre" Bevölkerung und deren Bedürfnisse sowie agieren in den wichtigen Netzwerken und generieren dank geeigneter Kommunikationskanäle eine hohe Reichweite in der erwünschten Zielgruppe.

Leistungen und Aufgaben der Veranstalterenden (inkl. der lokalen/regionalen Partner)

- Planung und Durchführung einer Veranstaltung
- Bewerbung der Veranstaltung lokal/regional
- Ausfüllen eines kurzen Evaluationsbogens

Leistungen des Gesundheitsamts

- Durchführung des Workshops für Veranstalterende
- Terminliche, inhaltliche und geografische Koordination und Beratung der Veranstaltungen
- Bei Bedarf kann finanzielle Unterstützung beantragt werden (50% bis max. CHF 2000)
- Produktion Werbematerialien sowie Promotion kantonal
- Durchführung einer Evaluation

Zeitplan

Wann	Was	Wer
bis 31.12.2023	Anmeldung einer Veranstaltung im Rahmen der Aktionstage psychische Gesundheit 2024 → online Formular «Anmeldung einer Veranstaltung Aktionstage 2024» finden Sie unter www.gr.ch/wie-gehts-dir	Veranstaltende
31.01.2024	Programm wird durch Gesundheitsamt zusammengestellt → das Gesundheitsamt gibt den Veranstaltenden Rückmeldung, sodass sie anschliessend in die Detailplanung gehen können	Gesundheitsamt
bis 15.03.2024	Einreichen eines Beitragsgesuchs durch Veranstaltenden → Formular wird auf Website www.gr.ch/wie-gehts-dir aufgeschaltet → Das Gesundheitsamt gibt den Veranstaltenden Rückmeldung, sodass sie anschliessend die Ausschreibungsinformationen für das Kampagnenmaterial zusammenstellen können	Veranstaltende Gesundheitsamt
bis 15.04.2024	Finetuning der Veranstaltungen sowie Formulierung der Ausschreibungsinformationen für Kampagnenmaterial → Ein Raster für genaue Ausschreibungsinformationen wird von der Agentur bereitgestellt	Veranstaltende
02.05.2022	Programm ist final und wird an Informationsanlass (online) vorgestellt → Präsentation Programmheft sowie Kommunikation und Distribution, Flyer, Plakat, Inserat, Redaktionelles, Website, Social Media sowie weiteres Vorgehen	Gesundheitsamt und Veranstalterende
01.07.2024	Distribution Kampagnenmaterial sowie Start der Kommunikationskampagne durch Kanton und Veranstalterende	Gesundheitsamt und Veranstalterende
08. – 18.09.2024	Aktionstage	Gesundheitsamt und Veranstalterende

Dokumente und Anmeldeformular für Veranstalterende finden Sie auf der Website:

www.gr.ch/wie-gehts-dir

Kontakt

Christiane Eggert, Projektleiterin Aktionstage, Gesundheitsamt Graubünden
Telefon: +41 81 257 64 08, E-Mail: Christiane.Eggert@san.gr.ch

Version 09/2023

Mit Unterstützung von

