

Programmheft 2016

Aktionstage «Wie geht's dir?»

09. September - 11. Oktober 2016

Giornate d'azione «Come stai?»
9 settembre - 11 ottobre

Dis d'acziun «Co vai cun tai?»
9 da settember - 11 d'october

graubunden-bewegt.ch
grischun-enmoviment.ch
grigioni-inmovimento.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni



WIE GEHT'S
DIR?



Flirt.
Schuhe.
Magersucht.

**Wir reden. Auch über
psychische Gesundheit.**

«Wie geht's Dir?»

3

Ich wünsche mir, die Frage «Wie geht's Dir?» würde nur dann gestellt, wenn man sich die Zeit und Musse nimmt, auf eine aufrichtige Antwort einzugehen. Sehr gerne erzähle ich über mein Wohlbefinden. Hingegen verunsichert es mich, wenn die Ängste meines Gegenübers grösser werden als meine eigenen. Deshalb habe ich gelernt die Antwort «Nicht gut» zu vermeiden. «Nicht gut» wird automatisch mit meiner psychischen Erkrankung assoziiert. «Nimmst du deine Medikamente noch? Gehst du noch zur Psychiaterin? Schläfst du genug?»

Ich fände es schön, einfach antworten zu können «Danke, mir geht es gut.» Dies ist vollumfänglich selten der Fall. Aus diesem Grunde erwidere ich die Frage «Wie geht's Dir?» grundsätzlich mit «Auf und Ab» oder eben «Es geht». Irgendwie geht es nämlich immer – «Plus Minus» – «Mehr oder Weniger».

Persönliche Gedanken einer Frau, die selber von einer psychischen Erkrankung betroffen ist. Sie will anonym bleiben.

Dank dem Engagement von 40 Bündner Akteuren präsentieren wir im Rahmen der zweiten Aktionstage Psychische Gesundheit ein vielfältiges Programm. Lassen Sie sich von den zahlreichen Veranstaltungen inspirieren – wir freuen uns auf eine rege Teilnahme, gute Gespräche und wertvolle Begegnungen.

Gesundheitsamt Graubünden

«Come stai?»

Mi piacerebbe che la domanda «Come stai?» venisse posta soltanto quando si è pronti a prendersi il tempo per ascoltare una risposta sincera. Racconto volentieri di come sto. Tuttavia, quando le ansie dell'interlocutore diventano più grandi delle mie, divento insicura. Per questa ragione ho imparato a evitare la risposta «Non sto bene». «Non sto bene» viene associato automaticamente alla mia malattia psichica. «Prendi ancora i tuoi farmaci? Vai ancora dalla psichiatra? Dormi abbastanza?»

Sarebbe bello se potessi semplicemente rispondere «Bene, grazie.» Questo è però raramente il caso. Per questa ragione, alla domanda «Come stai?» di solito rispondo con «alti e bassi» oppure «va». Infatti, in qualche modo va sempre – «così, così» – «più o meno».

Pensieri personali di una donna che soffre di una malattia psichica. Desidera restare anonima.

Grazie all'impegno di 40 attori grigionesi, nel quadro della seconda edizione delle giornate d'azione Salute mentale presentiamo un programma variato. Lasciatevi ispirare dalle numerose manifestazioni. Confidiamo in una viva partecipazione e speriamo vi sia l'occasione per conversazioni interessanti e incontri preziosi.

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

«Co vai cun tai?»

Jau uless che la dumonda «Co vai cun tai?» vegniss mo fatga, sch'ins prenda il temp e la peda d'entrar en ina resposta sincera. Fitg gugent raquint jau da mes bainstar. Percunter ma fai vegnir malsegira, sche las temas da mes visaui daventan pli grondas che mias atgnas. Pervia da quai hai jau emprendi d'evitar la resposta «betg bain». «Betg bain» vegn associà automaticamain cun mia malsogna psichica. «Prendas ti anc tes medicaments? Vas ti anc tar la psichiatra? Dormas auunda?»

Jau chattass bel da simplamain pudair responder «Grazia, cun mai vai bain.» Cumplainamain è quai darar il cas. Perquai respund jau la dumonda «Co vai cun tai?» da princip cun «si e giu» u damai «i va». Insaco vai numnadamain adina – «plus minus» – «pli u main».

Patratgs persunals d'ina dunna ch'è pertutgada sezza d'ina malsogna psichica. Ella vul restar anonima.

Grazia a l'engaschament da 40 acturas ed acturs grischuns preschentain nus in program multifar en il rom da dus dis d'acziun per la sanadad psichica. As laschai inspirar da las numerusas occurrenzas – nus ans legrain d'ina gronda participaziun, da buns discurs e d'inscunters prezius.

Uffizi da sanadad dal Grischun

Übersicht Veranstaltungen

September

10 Fr, 9.9. Chur

Wissen fürs Leben –
Persönliche Erfahrungen
im Umgang mit Suizid

11 9.9. – 11.10. Sta. Maria

Wir reden über psychische
Gesundheit

12 Sa, 10.9. Chur

KJP Graubünden... wer wir
sind... was wir machen...

13 Mo, 12.9. Chur

Depression im Alter
– Wenn eine Depression
das Leben verändert

14 Di, 13.9. Domat/Ems

Erzählcafé – Erinnerungen

15 Di, 13.9. Chur

Autismus-Spektrum:
Was ist normal?

16 Di, 13.9. Chur

Jugendpsychiatrische Stati-
on – normaler als du denkst

17 Mi, 14.9. Ilanz

Café da raquents
– Reminiscenzas

18 Mi, 14.9. Scuol

Burnout – Ich doch nicht!?

19 Mi, 14.9. Zuoz

Schulen stärken gegen
Suizidalität und Selbstver-
letzung

20 Do, 15.9. Landquart

Erzählcafé – Erinnerungen

21 Do, 15.9. Cazis

Hilfe bei therapieresistenter
Depression

22 Do, 15.9. Chur

Monolog-Dialog-TRIALOG

23 Do, 15.9. Chur

Scheidung aus Sicht der
kindlichen Entwicklung

24 15., 22., 29.9. und 6.10.

Über Sorgen reden ... und
darüber hinauswachsen!

24 16., 23., 30.9. und 7.10.

Über Sorgen reden ... und
darüber hinauswachsen!

25 Sa, 17.9. Chur

Lachen ist Balsam für die
Psyche – Fabian Unteregger
weiss warum

26 19.9., 3. und 10.10. Chur

Denkfitness-Treff

27 Mi, 21.9. Davos

Eltern in Not: Was brauchen
die Kinder?

28 Mi, 21.9. Chur

Neuropsychologie
– Schule und Beruf

29 Mi, 21.9. Cazis

Psychiatrie-Spitex-
Symposium

30 Mi, 21.9. Ilanz

Wie geht es mir? Stärken
persönlicher Entwicklung

31 Do, 22.9. Chur

Mit Humor geht's leichter

32 Fr, 23.9. Chur

Suizidalität
– Beurteilung und Therapie

33 Fr, 23.9. Chur

Lebensmüde?
Was brauchen Menschen
in einer suizidalen Krise

Übersicht Veranstaltungen

34 Sa, 24.9. Chur

Tag der offenen Türe – Kurzvortrag, Schnupperworkshops

35 Mo, 26.9. Cazis

Kinder zwischen Risiko und Chance

36 Mo, 26.9. Chur

Emotionale Situationen meistern

37 Di, 27.9. Chur

Psychiatrie und Gewalt – Neurobiologie und Klinik

38 Mi, 28.9. Chur

Kinder stärken trotz familiärer Belastungen

18 Mi, 28.9. St. Moritz

Burnout – ich doch nicht!?

39 Mi, 28.9. Scuol

Gesundheitsförderung und Prävention im Alter

40 Mi, 28.9. Chur

Helfen - Aber Richtig!
Autorenlesung

41 Mi, 28.9. Chur

Trans-sein in der Schweiz

42 Do, 29.9. Langwies

Seele in Not
– Was nun? Was tun?

43 Do, 29.9. Chur

Psychisch gesund im Job

44 Do, 29.9. Chur

Wenn Kinder unglücklich sind: Was können wir tun?

45 Do, 29.9. Ftan

Schulen stärken gegen Suizidalität und Selbstverletzung

46 Do, 29.9. Roveredo

Mamma, papà:
ce la posso fare!

Oktober

47 Sa, 1.10. Chur

Mit 66 Jahren...

48 So, 2.10. Chur

Gleich und anders
Einladung zu Film und Apéro

49 Mo, 3.10. Chur

10 Schritte für psychische Gesundheit

50 Mo, 3.10. Thusis

Positives Körperbild

50 Di, 4.10. Sameden

Positives Körperbild

51 Di, 4.10. Chur

Zu viel Druck? Stress und Leistungserwartung bei Jugendlichen

52 Mi, 5.10. Scuol

Reizdarm – Ein neuer Ernährungsansatz

53 6., 13., 20. und 27.10. Chur

Aus der Stille kommt die Kraft

54 Fr, 7.10. Chur

Ein gesunder Treffpunkt

55 So, 9.10. Chur

Ökumenischer Gottesdienst zum Tag der psych. Ges.

56 So, 9.10. Cazis

Ökumenischer Gottesdienst zum Tag der psych. Ges.

57 Mo, 10.10. Chur

Wie wir Körpererleben, Gefühle und Denken beeinflussen können

58 Mo, 10.10. Chur

Infostand und Suppenausschank

59 Di, 11.10. Thusis

Film «Unter der Haut»

Wissen fürs Leben – Persönliche Erfahrungen im Umgang mit Suizid

Saskia Jungnikl liest aus ihrem Buch «Papa hat sich erschossen». In der anschliessenden dialogischen Podiumsdiskussion geben verschiedene Menschen Einblicke in ihre persönlichen Erfahrungen im Umgang mit Suizid.

Saskia Jungnikl: Angehörige (Verlust ihres Vaters), Autorin und Journalistin aus Österreich

Re Joller: Überlebende von mehreren Suizidversuchen, ausgebildete Peer, Mitautorin vom Buch «Die Hoffnung trägt»

Carla Frölich: Angehörige (Verlust ihres Sohnes) und Leiterin der Selbsthilfegruppe Angehörige von Suizidopfern GR

Heidi Eckrich: Chefarztin der Kinder- u. Jugendpsychiatrie GR



Lesung und Podiumsdiskussion für alle Interessierten

9. September 2016, Chur

19.00 – ca. 20.45 Uhr (Türöffnung 18.30 Uhr)
Brandissaal, B12 Caffè, Brandisstrasse 12
Moderation: Melanie Salis, Radio Südostschweiz. Freier Eintritt ohne Anmeldung.
Musikalische und erzählerische Begleitung durch Re Joller.

Saskia Jungnikl (Bild) © Foto: Hans Wetzelsdorfer

Veranstalter:

graubünden-bewegt.ch
grischun-enmouviment.ch
grigioni-inmouvimento.ch

Wir reden über psychische Gesundheit

Gesundheitsfachleute suchen aktiv den Kontakt mit Kunden und Besuchern im CSVM. Vorgesetzte gehen aktiv auf Ihre Mitarbeitenden zu und nehmen sich Zeit, um über die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu reden.



Austausch zwischen der Bevölkerung des Val Müstair und des Personals des CSVM

9. September bis 11. Oktober 2016, Sta. Maria

15 Minuten/Tag

Im Eingangsbereich und auf den Abteilungen des CSVM des Center da sandà Val Müstair, Sielva 122

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Center da sandà Val Müstair (Bild)

Veranstalter:


Center da sandà Val Müstair
CH-7536 Sta. Maria

KJP Graubünden... wer wir sind... was wir machen...

Tag der offenen Türe mit Besichtigung und Information.

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden lädt Sie und Ihre Kinder und Jugendlichen ein zu Spiel, Spass und Begegnung. Lernen Sie uns kennen und geniessen Sie den Tag mit uns.

Tag der offenen Türe

10. September 2016, Chur

11.00 – 16.00 Uhr

Therapiehaus Fürstenwald, Waisenhausstrasse 1
Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Es besteht die Möglichkeit die einzelnen Bereiche vor Ort zu besichtigen und es werden auch fachliche Informationen geliefert.

Veranstalter:



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile del Grigioni

Depression im Alter – Wenn eine Depression das Leben verändert

13

Die Depression im Alter verändert nicht nur das Leben der Betroffenen sondern auch das der Angehörigen. Die Schwierigkeit besteht darin die Depression im Alter als solche zu erkennen und damit umzugehen.

Dieser Kurs befasst sich mit dem Krankheitsbild der Depression speziell im Alter. Sie arbeiten mit Fallbeispielen und versuchen das Verhalten einer Person, die an einer Depression erkrankt ist, zu verstehen und zielorientiert zu handeln.

Ziele/Inhalte

- kennen das Krankheitsbild der Depression im Alter
- Wissen was bei einer Suizidankündigung zu tun ist
- Arbeiten an Fallbeispielen

Kurs für Pflegende und pflegende Angehörige

12. September 2016, Chur

09.00 – 16.30 Uhr

Kurslokal Rotes Kreuz Graubünden, Alexanderstrasse 2

Kurskosten: CHF 130

Anmeldung bis 5. September: www.redcross-edu.ch

Veranstalter:

Rotes Kreuz Graubünden
Crusch Cotschna Grischun
Croce Rossa Grigione



Erzählcafé – Erinnerungen

Erlebnisse und Erfahrungen bewahrt der Mensch als Erinnerungen auf. Manche sind erheiternd, andere abenteuerlich oder gar traurig. Sich erinnern heisst Erlebnisse und Erfahrungen mental wiederzubeleben.

Das Erzählcafé will die Erzählkultur fördern, die in der schnelllebigen Welt etwas unterzugehen droht. Mit dem Austausch von Geschichten eröffnen sich neue Blickwinkel und Einsichten – und zwar sowohl für die Erzählenden als auch für die Zuhörenden. Melanie Salis, Radio Südostschweiz, wird das Erzählcafé moderieren und ganz Ohr sein für die Geschichten der Teilnehmenden.



Erzählcafé für alle, die gerne erzählen **13. September 2016, Domat/Ems**

19.30 – ca. 21.00 Uhr

Gemeindebibliothek Domat/Ems, Tircal 14
Moderatorin: Melanie Salis, Radio Südostschweiz

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

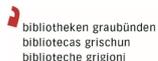
Im Anschluss wird ein Apéro offeriert.

Melanie Salis, Moderatorin (Bild)

Veranstalter:



graubunden-bewegt.ch
grischun-enmouvement.ch
grigioni-inmouimento.ch



Gemeindebibliothek Domat/Ems

Autismus-Spektrum: Was ist normal?

Die Diagnose Autismusspektrumstörung umfasst ein sehr breites Feld von Auffälligkeiten. Es reicht von schwer beeinträchtigt bis normal lebensfähig und intelligent – einzig mit Auffälligkeiten im Zwischenmenschlichen, bekannt unter «Asperger».

Was gehört wirklich zu einer Störung aus diesem Spektrum und was nicht? Das Referat gibt Einblick darin, wie man die Diagnose macht und was Erscheinungsbilder dieses immer bekannter werdenden Krankheitsbildes sind.



Inputreferat und Diskussion **13. September 2016, Chur**

19.30 – 20.30 Uhr

KJP Graubünden, Masanserstrasse 14
Referentin: Dr. med. Monika Fry,
Leitende Ärztin KJP Graubünden
Freier Eintritt.

Anmeldung erforderlich:

081 252 90 23 oder info@kjp-gr.ch

Dr. med. Monika Fry (Bild)

Veranstalter:



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

Jugendpsychiatrische Station – normaler als du denkst

Die Pubertät steckt voller Herausforderungen, für die Jugendlichen aber auch für die Eltern. Manchmal kommt es zu schweren Krisen, psychischen Erkrankungen und/oder Verhaltensauffälligkeiten, welche vorübergehend eine stationäre Behandlung benötigen.

Wir möchten Ihnen einen Einblick in den Alltag der Jugendlichen während des Klinikaufenthaltes geben. Wie arbeiten wir? Welche therapeutischen Angebote haben wir? Wie werden die Familien unterstützt? Anschliessend dürfen sie im Rahmen einer Führung unsere Station besichtigen.



Vortrag für Neugierige und Interessierte 13. September 2016, Chur

19.00 – 21.00 Uhr

Aula Therapiehaus Fürstenwald,
Waisenhausstrasse 1

Freier Eintritt. Anmeldung bis 3. September:
081 353 44 40 oder station@kjp-gr.ch
Im Anschluss wird ein Apéro offeriert.

Stefan Gothmann, Pflegedienstleitung (Bild oben)
Dorothea Kutzyk, Oberärztin Jugendpsychiatrische Station (Bild unten)

Veranstalter:



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

Café da raquents – Reminiscenzas

17

Schabetgs ed experienzas metta il carstgaun en salu sco regurdientschas. Entginas regurdientschas ein plaschei-ulas, autras aventuras e magari era trestas. Seregurdar munta da schar reviver schabetgs ed experienzas fatgas.

Il café da raquents less promover il raquintar che smanatscha dad ir a piarder el mintgadi svelt. Cun brattar historias sesarvan novs aspects e novas vestas, ton pil raquintader sco era pils auditurs. Alice Bertogg moderescha il café da raquents, ed ella vegn a tedlar cun ureglias gizzadas las historias dils presents. L'occurenza vegn menada biling, per romontsch e tudestg.



Il café da raquents ei per tuts che han da raquintar enzatgei e seregordan bugen.

14 da settember 2016 a Glion

18.30 entochen ca. 20.00 (las portas ein aviartas naven dallas 18.00)

Via dil Glogn 16

Moderatura: Alice Bertogg, Radiotelevisiun Svizra Rumantscha

Entrada libra senza annunzia. Suenter l'occurenza vegn purschiu in aperitiv.

Alice Bertogg, Moderatura (Bild)

Veranstalter:



graubünden-bewegt.ch
grischun-enmouviment.ch
grigioni-inmouvimento.ch



Burnout – Ich doch nicht!?

Über das Burnout-Syndrom wird in den Medien häufig berichtet und viele fragen sich: Leidet unsere ganze Gesellschaft an einem Erschöpfungssyndrom? Ist «Burnout» nur ein Modewort oder doch eine psychische Erkrankung?

Im Vortrag wird das Burnout-Syndrom charakterisiert und typische Verläufe beschrieben. Im Weiteren werden Entstehungsfaktoren und Ursachen der anhaltenden Erschöpfung aufgezeigt und Behandlungsmöglichkeiten dargelegt. Präventionsansätze zur Vermeidung einer Burnout-Entwicklung werden ebenfalls beleuchtet und der Frage «Wie bleibe ich trotz Stress gesund?» nachgegangen.



Vortrag für alle Interessierten

14. September 2016, Scuol

19.00 – 20.30 Uhr

Bogn Engiadina, Via dals Bogns 323

28. September 2016, St. Moritz

19.00 – 20.30 Uhr

Forum Paracelsus, Via Mezdi 17

Referent: lic. phil. Mathias Egger,

Psychologe PDGR

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Anschliessend Diskussion und Apéro.

Lic. phil. Mathias Egger (Bild)

Veranstalter:

Schulen stärken gegen Suizidalität und Selbstverletzung

19

Wie können Eltern und Lehrpersonen Jugendliche in ihrer psychischen Gesundheit stärken und damit gegen Verhaltensweisen wie Suizidalität und Selbstverletzung unterstützen?

Unser Vortrag möchte Lehrpersonen, Fachkräfte und Eltern über das doch weit verbreitete Phänomen informieren und dafür sensibilisieren. Unsere Absicht ist es, den Angesprochenen und Interessierten Handlungskompetenzen zu vermitteln und sie als wichtige Bezugspersonen für die betroffenen Jugendlichen zu stärken.



Vortrag für Lehrer, Fachkräfte und Eltern

14. September 2016, Zuoz

17.00 – 18.30 Uhr

Globe, Lyceum Alpinum, 7524 Zuoz

Referenten: Winfried Egler, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Francesca Pasini, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Anschliessend Diskussion und Apéro.

Winfried Egler (Bild oben)

Francesca Pasini (Bild unten)



Veranstalter:

Erzählcafé – Erinnerungen

Erlebnisse und Erfahrungen bewahrt der Mensch als Erinnerungen auf. Manche sind erheiternd, andere abenteuerlich oder gar traurig. Sich erinnern heisst Erlebnisse und Erfahrungen mental wiederzubeleben.

Das Erzählcafé will die Erzählkultur fördern, die in der schnelllebigen Welt etwas unterzugehen droht. Mit dem Austausch von Geschichten eröffnen sich neue Blickwinkel und Einsichten – und zwar sowohl für die Erzählenden als auch für die Zuhörenden. Melanie Salis, Radio Südostschweiz, wird das Erzählcafé moderieren und ganz Ohr sein für die Geschichten der Teilnehmenden.



Erzählcafé für alle, die gerne erzählen **15. September, Landquart**

19.30 – ca. 21.00 Uhr

Bibliothek Landquart & Umgebung,
Bahnhofstrasse 9

Moderatorin: Melanie Salis, Radio Südostschweiz

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Im Anschluss wird ein Apéro offeriert.

Melanie Salis, Moderatorin (Bild)

Veranstalter:



graubunden-bewegt.ch
grischun-enmouvement.ch
grigioni-inmovimento.ch

bibliothek
landquart
& umgebung



Hilfe bei therapieresistenter Depression

Die Elektrokrampftherapie (EKT) ist eine wichtige Behandlungsmöglichkeit bei schweren und therapieresistenten Depressionen. Seit Februar 2014 wird die EKT auch von den PDGR angeboten und in Zusammenarbeit mit der Anästhesie am Standort Frauenklinik Fontana, Kantonsspital Graubünden durchgeführt.

Der Vortrag stellt die EKT genauer vor, räumt mögliche Bedenken aus und festigt den Stellenwert dieser Technik in der Behandlung von Depressionen.



Vortrag für alle Interessierten **15. September 2016, Cazis**

19.00 – 20.30 Uhr

PDGR, Klinik Beverin, La Nicca Strasse 17

Referent: Dr. med. Michael Prapotnik,
Stv. Co-Chefarzt PDGR

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Anschliessend Diskussion und Apéro.

Dr. med. Michael Prapotnik (Bild)

Veranstalter:



Monolog-Dialog-TRIALOG Gespräch-Werkstatt-Gespräch

TRIALOG will Psychiatrie ins Gespräch bringen und helfen Vorurteile abzubauen.

TRIALOG ist nicht auf eine bestimmte psychische Krankheit ausgerichtet, TRIALOG steht allen offen, unabhängig von Herkunft, Stand und Religion. TRIALOG ist Begegnung, wo alle Fragen um das psychische Kranksein eine Plattform finden. TRIALOG ist Begegnung auf Augenhöhe, neutral und unabhängig. TRIALOG ist ein offenes Forum zwischenmenschlichen Miteinanderseins, moderiert von Fachpersonen, bereichert durch Erfahrene.



Referat und Werkstatt-Gespräch für alle Interessierten und Fachpersonen

15. September 2016, Chur

19.00 – 21.00 Uhr

Café Georgina, Caritas Graubünden,

Tittwiesenstrasse 27

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Anschliessend Diskussion und Apéro.

Dr. med. Franco Giustiniani

FMH Psychiatrie und Psychotherapie

Fachpsychotherapeut Psychotraumatologie

(DeGPT) (Bild)

Veranstalter:

CARITAS Graubünden
Grischun
Grigioni

Scheidung aus Sicht der kindlichen Entwicklung

Spannungen zwischen den Eltern, Trennung und Scheidung sind nicht nur für Eltern, sondern auch für Kinder herausfordernde Lebenssituationen.

Alle Beteiligten müssen von ursprünglichen Vorstellungen Abschied nehmen und sich der neuen Situation anpassen. Welche Unterstützung Kinder dabei brauchen ist alters- und entwicklungsabhängig. Der Vortrag zeigt, auf was es dabei ankommt.



Inputreferat und Diskussion

15. September 2016, Chur

19.30 – 20.30 Uhr

KJP Graubünden, Masanserstrasse 14

Referent: Martin Niethammer,

Arzt, Psychotherapeut

Freier Eintritt.

Anmeldung erforderlich:

081 252 90 23 oder info@kjp-gr.ch

Anschliessend Diskussion bis

21.00 Uhr möglich.

Martin Niethammer (Bild)

Veranstalter:

kjp Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

Über Sorgen reden ... und darüber hinauswachsen!

Ein Fitnessprogramm für die Seele.

Die Positive Psychologie hat einfache und wirksame Methoden entwickelt, wie seelisches Leid für die persönliche Stärkung und das Wohlbefinden genutzt werden kann. Die teilnehmenden Eltern werden an den 4 Abenden mit diesen Methoden vertraut gemacht und in der praktischen Anwendung angeleitet.



Kurs in 4 Teilen für Eltern

15., 22. und 29. Sept. und 6. Okt., Chur

20.00 – ca. 21.30 Uhr

Heilpädagogischer Dienst Graubünden,
Aquanastrasse 12

16., 23. und 30. Sept. und 7. Okt., Klosters

20.00 – ca. 21.30 Uhr

Der Veranstaltungsort wird bei der
Anmeldung bekanntgegeben.

Kurskosten: CHF 100 für alle 4 Abende

Anmeldung bis 12. September:

g.d.simeon@bluewin.ch

*Gion Duno Simeon, MSc., Fachpsychologe
für Psychotherapie (Bild)*

Veranstalter:

Netzwerk Triple P Graubünden

liegend gern und mit Erfolg erziehen

Lachen ist Balsam für die Psyche Fabian Unteregger weiss warum

Seit Jahren führt das Kantonsspital Graubünden Gesundheitförderungskampagnen für seine Mitarbeitenden durch. Im 2016 stehen die «Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz» im Zentrum. Neben internen Aktivitäten finden auch immer solche für die Öffentlichkeit statt.

Das Zentrumsspital hat dafür den bekannten Comedian Fabian Unteregger gewinnen können, der auf seine kabarettistische Weise die positive Wirkung des Humors auf die psychische Verfassung aufzeigt. Umrahmt werden seine drei Auftritte mit einer Ausstellung und weiteren Informationen zum Thema.



Comedy für alle Interessierten mit Ausstellung

17. September 2016, Chur

Drei Auftritte: 11.30 Uhr,

um 13.30 Uhr und um 15.00 Uhr

Postremise, Obere Plessurstrasse 25

Arzt und Comedian: Fabian Unteregger

(bekannt von Giacobbo/Müller)

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Fabian Unteregger (Bild)

Veranstalter:

Kantonsspital
Graubünden

Denkfitness-Treff

Geistig fit bleiben - wer möchte dies nicht?

In anregender Gemeinschaft trainieren Sie Konzentration, Wortfindung, Kurz- und Langzeitgedächtnis, logisches und bildhaftes Denken. Indem Sie mehr Denkbahnen aktivieren und verknüpfen, erreichen Sie ein besseres Lebensgefühl.

Treff für Seniorinnen und Senioren ab 60

19. September, 3. und 10. Oktober 2016, Chur

14.15 - 16.30 Uhr

Kursraum Pro Senectute Graubünden,
Alexanderstrasse 2, Chur

Referenten: Margrit Barandun, Gedächtnistrainerin FSB
und Susanne Köchling, dipl. Sozialarbeiterin FH

Kurskosten: CHF 20 pro Nachmittag

Keine Anmeldung erforderlich.

Kursprogramm «envista» Kurs Nr. 6522

Veranstalter:

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Eltern in Not: Was brauchen die Kinder?

27

Armut oder Arbeitslosigkeit, Migration, Scheidung, aber auch körperliche und psychische Krankheiten bei Eltern können Familien sehr belasten. Väter und Mütter werden dadurch häufig in ihrer Beziehungs- und Erziehungsfähigkeit eingeschränkt. Lange Zeit wurde der gesunden Entwicklung der Kinder zu wenig Beachtung geschenkt.

Die ReferentInnen zeigen unterschiedliche Wege zur Stärkung von Familien, Eltern und Kindern auf.

Vortrag für alle Interessierten

21. September 2016, Davos

19.00 - 20.30 Uhr

Spital Davos

Referenten:

Gian Andrea Giovanoli, Leitender Arzt KJP Graubünden

Annemieke Balk, Psychotherapeutin PDGR

Patricia Rolinger, Tagesklinik Leiterin PDGR

Othmar Plaz, Psychotherapeut KJP Graubünden

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Anschliessend Diskussion und Apéro.

Veranstalter:

kjp
Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile del Grigioni

**Psychiatrische
Dienste Graubünden**
www.pdgr.ch

Neuropsychologie – Schule und Beruf

Menschen mit Teilleistungsstörungen können trotz normaler Intelligenz in der Schule und Ausbildung Probleme haben. Diese Schwierigkeiten wirken sich auf alle Lebensbereiche aus, speziell jedoch in der Schule und Berufsausbildung.

Frühzeitige und genaue Kenntnisse über vorhandene Stärken und Schwächen im denkerischen Bereich sind deshalb eine wesentliche Voraussetzung für eine optimale Förderung/Eingliederung. Erst aufgrund dieser Kenntnisse lassen sich optimal angepasste Förder- und Eingliederungsmassnahmen und optimale Anpassungen der Arbeitsbedingungen planen.



Inputreferat und Diskussion

21. September 2016, Chur

19.30 – 20.30 Uhr

KJP Graubünden, Masanserstrasse 14

Referent: Lic.phil. Hans Jürg Casal,

Fachpsychologe für Neuropsychologie FSP
Freier Eintritt.

Anmeldung erforderlich:

081 252 90 23 oder info@kjp-gr.ch

Lic. phil. Hans Jürg Casal (Bild)

Veranstalter:



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

Psychiatrie-Spitem-Symposium

29

Klinik und danach zu Hause – Eine fachliche Herausforderung.

Der Mensch bleibt Mensch – ob er in einer Klinik oder zu Hause betreut und gepflegt wird. Was haben wir bei psychisch erkrankten Menschen für eine Haltung und Einstellung wenn wir zu Hause in seiner Umgebung sind? Das Psychiatrie-Spitem-Symposium gibt Pflegefachpersonen Fachinputs zu Thema wie Suchterkrankungen, Burnout, Persönlichkeitsstörungen und Demenz. Ebenfalls wird den Angehörigen, die im Alltag zu Hause einen wichtigen Beitrag leisten, das Gehör geschenkt.

Symposium für Fachpersonal

21. September 2016, Cazis

13.00 – 17.00 Uhr

PDGR, Klinik Beverin, La Nicca Strasse 17

Referenten: Patricia Brenn, Geschäftsführerin, Spitem Imboden

Ana Marija Cerkez, Dipl. Pflegefachfrau HF, PDGR

Margrith Meier, Betriebsleiterin Neumühle, PDGR

Dr. phil. Franco Arnold, Psychologe u. Psychotherapeut, PDGR

Birgit Walser, Leiterin Tagesklinik, PDGR

Freier Eintritt.

Anmeldung bis 14. September: www.pdgr.ch/spitem

Im Anschluss wird ein Apéro offeriert.

Veranstalter:



Wie geht es mir? Stärken persönlicher Entwicklung

Was macht mich zufrieden? Was macht mich zu der Person, die ich bin? Und woran merkst du, dass es dir gut geht? Wie schaffen wir es, für uns wichtige Kontakte zu pflegen? Weiss ich wie es dir geht? Weissst du es von mir? Wollen wir es überhaupt wissen oder wissen lassen? Im Vortrag werden unterstützende Faktoren für die persönliche Entwicklung vorgestellt, wie z.B. Achtsamkeit für sich und andere, Schutzfaktoren, Ressourcen, Erfahrungen. Im Austausch mit euch/Ihnen wollen wir die individuellen unterstützenden Faktoren ausfindig machen.



Vortrag für alle Interessierten mit anschliessender Diskussion

21. September 2016, Ilanz

19.00 – 20.30 Uhr

Pfarreisaal (neben der katholischen Kirche), Glennerstrasse 5
Freier Eintritt.

Anmeldung bis 14. September:
info@kjp-gr.ch

Lic. phil. Berther Lucrezia, Psychologin (Bild oben)

*Lic. phil. Calanchina Silvana, Psychologin
(Bild unten)*

Veranstalter:



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile del Grigioni

Mit Humor geht's leichter

Humor gehört zu den Charakterstärken, die am meisten zur Lebenszufriedenheit beitragen. So ist wissenschaftlich erwiesen, dass Humor bei der Stressbewältigung hilft und Lachen die Schmerztoleranz erhöht.

Stress, Anspannung und Ärger gehören zu unserem Alltag. Um das besser auszuhalten wird oft zum Alkohol gegriffen. Er entspannt und lässt Sorgen vorübergehend vergessen. Doch Humor ist der Gesundheit zuträglicher, entspannt und lässt uns gelassener durchs Leben gehen. Mit der Humorwerkstatt zeigt das Blaue Kreuz eine Alternative auf, um zu entspannen und Stress besser bewältigen zu können. Denn wie der Volksmund sagt: «Humor ist die beste Medizin».

Humorwerkstatt für alle Interessierten

22. September 2016, Chur

19.00 – 21.00 Uhr (ab 18.00 Uhr Apéro)

B12 Brandissaal, Brandisstrasse 12

Humortrainerinnen: Lic.phil. Sandra Rusch
und Lic.phil. Heidi Stolz

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Ab 18.00 Uhr offeriert die bluecocktailbar einen Apéro.

Veranstalter:



Suizidalität – Beurteilung und Therapie

Prof. Dr. med. Konrad Michel entwickelte zusammen mit anderen ein handlungsorientiertes Modell der Suizidalität und erforschte vor allem die Bedeutung der therapeutischen Beziehung in der Therapie suizidaler Patienten. In den Workshops werden die Themen «Beurteilung des Suizidrisikos» und «Therapie nach Suizidversuch» behandelt.



Symposium für Fachpersonal **23. September 2016, Chur**

08.30 – 17.00 Uhr

PDGR, Klinik Waldhaus, Loëstrasse 220

Referent: Prof. Dr. med. Konrad Michel
Freier Eintritt.

Anmeldung bis 16. September:

www.pdgr.ch/workshop

Im Anschluss wird ein Apéro offeriert.

Konrad Michel (Bild)

Lebensmüde?! - Was brauchen Menschen in einer suizidalen Krise?

Prof. Dr. med. Konrad Michel ist Suizidexperte und entwickelte zusammen mit anderen ein handlungsorientiertes Modell der Suizidalität. Er erforschte die Bedeutung der therapeutischen Beziehung in der Therapie suizidaler Patienten. In seinem Vortrag geht es um die Frage, wie Menschen in einer suizidalen Krise geholfen werden kann.



Vortrag für alle Interessierten **23. September 2016, Chur**

19.00 – 21.00 Uhr

Calvensaal, Ottostrasse 24

Referent: Prof. Dr. med. Konrad Michel,
Suizidexperte, Universität Bern
Freier Eintritt ohne Anmeldung
Anschliessend Diskussion und Apéro.

Konrad Michel (Bild)

Veranstalter:



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile del Grigioni



Veranstalter:



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile del Grigioni



Tag der offenen Türe

Lernen Sie unser vielfältiges Angebot von Psychotherapie, Paarberatung und Körpertherapien kennen:

11.30 – 12.00 Uhr Kurzvortrag:

Warum Emotionen Beziehungen «vergiften» können/
Erkennen von alten, aufgestauten, Emotionen (St. Kinzel)

13.00 – 13.30 Uhr Schnupperworkshop:

zum Thema Grenzen (St. Kinzel, F. Knüsel)

15.00 – 15.30 Uhr Schnupperworkshop:

Atem und Eigenraum (F. Knüsel)

Schnupperstunden Cranio-Sacral Therapie
Ausstellung zur Integrativen Körperpsychotherapie IBP
Informationsmaterial Psychotherapie, Coaching,
Paartherapie, Atemtherapie, Cranio-Sacral Therapie
Gesprächsmöglichkeit

**Kurzvortrag und Schnupperworkshops für
interessierte Bevölkerung, Fachpersonen, Hausärzte**

24. September 2016, Chur

11.00 – 17.00 Uhr

Paradiesgasse 20

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Limitierte Plätze für den Vortrag und Workshops.

Veranstalter:

**Praxisgemeinschaft
Paradiesgasse 20**

Kinder zwischen Risiko und Chance

35

Leben mit einem psychisch erkrankten Elternteil

Wenn Mama oder Papa psychisch erkrankt ist, leiden Kinder mit. Eine solche Krankheit wühlt die ganze Familie auf und belastet sie mit Ängsten, Unsicherheiten und Schuldgefühlen. Im Film kommen Betroffene und ihre Eltern zu Wort. Sie schildern ihren Alltag, die mit der Krankheit verbundenen Belastungen und ihren ganz individuellen Umgang damit. Der Film zeigt auf, welche Unterstützung für Kinder und Eltern hilfreich ist und wie der Zugang zu solchen Angeboten gelingen kann.

**Filmvorführung mit Podiumsdiskussion
für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen**

26. September 2016, Cazis

19.30 – 21.00 Uhr

Mehrzweckhalle Cazis, Schulhaus Quadra

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Im Anschluss wird ein Apéro offeriert.

Anschliessend Diskussion mit:

Cristina Trentini, Hauptdarstellerin

Franca Weibel, Hauptdarstellerin

Dr. Suzanne von Blumenthal, Chefärztin PDGR, Klinik Beverin

Elisabeth Schmidt, Fachpsychologin KJP-Graubünden

Moderation: David Pfulg von jugend.gr

Veranstalter:



Emotionale Situationen meistern

In unserem Alltag werden wir oft mit belastenden Situationen konfrontiert, die uns emotional fordern. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) hilft uns dabei das eigene Fühlen und Verhalten in gewünschter Weise zu verändern.

Es wurde von Maia Storch und Frank Krause entwickelt und basiert auf neuesten neurowissenschaftlichen und psychologischen Erkenntnissen. Im Workshop erhalten Sie einen Einblick wie Sie, für Sie passende, Ziele, entwickeln und umsetzen können und erweitern so ihr Handlungsrepertoire auf spassige Weise. Sie durchlaufen einen Teil des ZRM Prozesses.



Workshop mit dem ZRM für alle Interessierte

26. September 2016, Chur

13.30 – 17.00 Uhr

CBC Supervision Coaching Bildung,
Poststrasse 43

Referentin: Cornelia Beck-Conradi Supervisorin/Coach bso, Ausbilderin mit eidgenössischem Fachausweis, zertifizierte ZRM Trainerin. Kurskosten: CHF 90

Anmeldung bis 9. September:
info@cornelia-beck.ch (begrenzte Teilnehmerzahl)

Veranstalter: *Cornelia Beck-Conradi (Bild)*



Psychiatrie und Gewalt – Neurobiologie und Klinik

Obwohl sich Psychiater häufig mit pathologischen Formen von Aggression auseinandersetzen müssen, sind weder die Ursachen noch mögliche Behandlungsoptionen von Gewalt und Aggression ausreichend erforscht. Für gewalttätiges Verhalten wurden hauptsächlich Justiz und Kriminologie für zuständig gehalten. Von Seiten der Psychiatrie wird eine intensivere Erforschung der Gewalt sowie der Prävention aggressiv-gewalttätiger Handlungen für erforderlich gehalten. In den letzten Jahren zeigten sich interessante Forschungsansätze zu den hirnbioologischen Ursachen von Gewalttaten – ein neuer Weg für pharmakologische und psycho-soziotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten.



Vortrag für alle Interessierten

27. September 2016, Chur

19.00 – 20.30 Uhr

PDGR, Klinik Waldhaus, Loëstrasse 220
Referent: Axel Baumann, Co-Chefarzt PDGR
Freier Eintritt ohne Anmeldung.
Anschliessend Diskussion und Apéro.

Axel Baumann (Bild)

Veranstalter:



Kinder stärken trotz familiärer Belastungen

Wenn es Eltern nicht gut geht, sei es aufgrund einer körperlichen oder psychischen Erkrankung oder anderer belastender Lebensereignisse, leidet oft die ganze Familie.

Welche Auswirkungen können familiäre Belastungen auf die Kinder haben? Was können Eltern und andere Bezugspersonen tun, um die Kinder in diesen Situationen zu stärken und ihre Entwicklung zu fördern? Um diese Fragen und Lösungswege aus der Krise wird es an diesem Anlass gehen.



Input-Referat und anschließende Diskussion, offen für alle Interessierten
28. September 2016, Chur

18.30 – 20.00 Uhr

KJP Graubünden, Ambulatorium,
 Masanserstrasse 14

Referentin: Dipl. Psych. Elisabeth Schmidt,
 Fachpsychologin Psychotherapie, KJP-GR
 Freier Eintritt.

Anmeldung bis 27. September:
 081 252 90 23 oder info@kjp-gr.ch

Dipl. Psych. Elisabeth Schmidt (Bild)

Veranstalter:



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
 Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
 Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

Gesundheitsförderung u. Prävention im Alter – Pflegefinanzierung

Wie finanziere ich meine Pflege zu Hause und einen möglichen Heimeintritt?

Die Spitex pflegt und betreut mich zu Hause. Kann ich mir das leisten? Sollte ich in ein Heim müssen, muss ich dann mein Haus verkaufen und wird dabei mein ganzes Vermögen aufgebraucht? Habe ich Anrecht auf Ergänzungsleistungen oder sogar Hilflosenentschädigung? Was sind Assistenzbeiträge? Auf diese und weitere oft belastenden Fragen hat der Referent Antworten bereit.



Vortrag für Seniorinnen und Senioren und alle Interessierten
28. September 2016, Scuol

16.00 – 18.00 Uhr

Kulturraum Bogn Engiadina
 Referent: Hermann Thom, Beratungsstelle Südbünden Pro Senectute
 Freier Eintritt ohne Anmeldung.
 Anschliessend Diskussion und Apéro.

Hermann Thom (Bild)

Veranstalter:



CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA
 GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN

Helfen – Aber Richtig! Autorenlesung

Ohne Selbstempathie keine Empathie, das ist wohl die zentrale Botschaft des neu erschienenen Buches des Psychologen und Psychotherapeuten Jürg Ackeret.

Dem Autor gelingt es mit differenzierter Gedankenführung und Beispielen aus der Praxis die Gefahren von subtilen Abhängigkeits-Verhältnissen aufzuzeigen. Wer Grenzen nicht kennt, verliert die Chance, als feinführendes Gegenüber die Situation des andern Menschen zu verstehen und gleichzeitig dessen Blickwinkel zu erweitern. Für Menschen in helfenden Berufen bedeutet es immer wieder neu eine Herausforderung, die Andersartigkeit des Gegenübers zu akzeptieren.



**Vortrag für alle am Thema Interessierten
28. September 2016, Chur**

19.30 Uhr

Stadtbibliothek Chur, Standort Arcas
Referent: Jürg Ackeret Ph.D., Psychotherapeut, Buchautor

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Die Veranstaltung wird musikalisch begleitet. Unkostenbeitrag freiwillig für Musiker.

Jürg Ackeret Ph.D. (Bild)

Veranstalter:

 biblioteken graubünden **Stadtbibliothek Chur**
bibliotecas grischun **Biblioteca da la citad da Cuira**
biblioteche grigioni **Biblioteca della Città di Coira**

Standort Arcas | Standort Aspermont

Trans-sein in der Schweiz

Im moderierten Salongespräch geben Fachpersonen aus medizinischer und psychosozialer Sicht Einblick in Realitäten und Herausforderungen von Transmenschen. Ergänzt wird der Anlass mit dem Dokumentarfilm «Mirco».

In der Schweiz leben gegen 40'000 Transmenschen. Trans* ist keine Störung, sondern eine Normvariante geschlechtlicher Identität. In einer zweigeschlechtlichen Gesellschaft werden Transmenschen sozial, wirtschaftlich, rechtlich, medizinisch und politisch diskriminiert. Grundlegende Menschenrechte gelten für sie nicht.

Trans meint, dass ein Mensch sich nicht oder nicht ganz dem Geschlecht zugehörig fühlt, dem er bei der Geburt zugeordnet wurde.*

**Film und moderiertes Salongespräch für alle
Interessierten und Fachpersonen
28. September 2016, Chur**

19.00 – ca. 21.00 Uhr

Werkstatt, Untere Gasse 9

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Moderation: Melanie Salis, Radio Südostschweiz

Salongespräch mit: Dr. phil. Myshelle Baeriswyl, Psychologin u. Sexualpädagogin, Leiterin der Fachstelle für Aids- u. Sexualfragen, St. Gallen und Dr. med. Niklaus Flüttsch, Gynäkologe, Leiter Sprechstunde für Transmenschen Triemlispiital Zürich

Veranstalter:

aids - hilfe
GRAUBÜNDEN

Fachstelle für
Prävention und Beratung

seit 1987

Seele in Not – Was nun? Was tun?

Psychisch krank sein (dürfen), ist in der Gesellschaft auch heute noch vielfach ein Tabu. Mit diesem Abend möchten wir Vorurteile und Ängste gegenüber psychischen Krankheiten helfen abzubauen, sodass es uns leichter fällt zu fragen: «Wie geht es Dir?»

M. Janggen: Der lange Weg der Angehörigen, wenn nichts mehr ist wie es war!

Dr. med. R. Klesse: Psychische Erkrankung, was nun?

S. Eggimann: Ambulante Psychiatrie im Spitex-Alltag

Vortragsabend mit anschliessender Diskussion für alle Interessierten

29. September 2016, Langwies

19.30 – ca. 21.30 Uhr

Kulturhuus Schanfigg, Schulhaus, Langwies

Referenten: M. Janggen, Präsidentin VASK Graubünden

Dr. med. R. Klesse, FMH Psychiatrie und Psychotherapie

S. Eggimann, Pflegefachmann HF Psychiatrie,

Geschäftsleiter Spitex Schanfigg

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Büchertisch zu den aktuellen Themen vom Abend.

Veranstalter:

VASK Graubünden
Verzierung der Angehörigen von
 Schizophrenen und Psychotischen


SPITEX
Hilfe und Pflege zu Hause
REGION SCHANFIGG

Psychisch gesund im Job

Stress, Sucht, Schlafstörung – Auch für Ihre Mitarbeitenden ein Thema?

Was bedeutet eine psychische Erkrankung für den Arbeitgeber? Wie können Mitarbeitende begleitet werden? Welche Unterstützungsangebote gibt es? Wie schaffen wir ein Arbeitsfeld, in welchem Mitarbeitende psychisch gesund bleiben? An der Tagung diskutieren wir die unterschiedlichen arbeitsbezogenen psychischen Erkrankungen, deren Behandlung und wie ein gesundes Arbeitsfeld aussieht. Abgerundet wird die Fachtagung für Arbeitgeber und deren HR- und Kadermitarbeitenden mit praktischen Workshops.

**Fachtagung für Arbeitgeber,
 HR-Fachpersonen und Kadermitarbeitende**

29. September 2016, Chur

13.00 – 17.30 Uhr

PDGR, Klinik Waldhaus, Loëstrasse 220

Referenten: Fachpersonen der Sozialversicherungsanstalt Graubünden, des Arbeitsinspektorats Graubünden, des Regionalen Ärztlichen Dienstes Ostschweiz und der Psychiatrischen Dienste Graubünden

Anmeldung bis 19. September: www.pdgr.ch/tagung

Im Anschluss wird ein Apéro offeriert.

Veranstalter:


**Psychiatrische
 Dienste Graubünden** www.pdgr.ch

SVA Graubünden
Sozialversicherungen
 Assicuranzas socialas
 Assicurazioni sociali

Wenn Kinder unglücklich sind: Was können wir tun?

Die Ursachen für seelisches Leiden bei Kindern und Jugendlichen sind sehr vielfältig. Eltern sind in solchen Situationen sehr gefordert und oft auch ratlos.

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden stellt eine breite Palette von unterstützenden Massnahmen zur Verfügung. Diese reichen von Beratungsangeboten, über Psychotherapie bis hin zu stationären Angeboten. Gerne kommen wir mit Ihnen ins Gespräch.



Inputreferat und Diskussion

29. September 2016, Chur

19.30 – 20.30 Uhr

KJP Graubünden, Masanserstrasse 14

Referent: Reto Mischol MSc,

Leitender Psychologe KJP Graubünden

Freier Eintritt.

Anmeldung erforderlich:

081 252 90 23 oder info@kjp-gr.ch

Reto Mischol (Bild)

Veranstalter:



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

Schulen stärken gegen Suizidalität und Selbstverletzung

Wie können Eltern und Lehrpersonen Jugendliche in ihrer psychischen Gesundheit stärken und damit gegen Verhaltensweisen wie Suizidalität und Selbstverletzung unterstützen?

Unser Vortrag möchte Lehrpersonen, Fachkräfte und Eltern über das doch weit verbreitete Phänomen informieren und dafür sensibilisieren. Unsere Absicht ist es, den Angesprochenen und Interessierten Handlungskompetenzen zu vermitteln und sie als wichtige Bezugspersonen für die betroffenen Jugendlichen zu stärken.



Vortrag für Lehrer, Fachkräfte und Eltern

29. September 2016, Ftan

17.00 – 18.30 Uhr

Aula des Hochalpinen Instituts Ftan

Referenten: Winfried Egeler, Fach-

psychologe für Psychotherapie FSP

Francesca Pasini, Fachpsychologin

für Psychotherapie FSP

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Anschliessend Diskussion.

Winfried Egeler (Bild oben)

Francesca Pasini (Bild unten)



Veranstalter:



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni



Mamma, papà: ce la posso fare! Rafforzare l'autostima dei figli

Serata informativa per genitori e docenti sul tema dell'autostima.

Una buona autostima ci permette di accedere alla sicurezza necessaria per adattarci alle richieste della quotidianità. L'obiettivo della presentazione consiste nell'approfondire il concetto dell'autostima e fornire degli input per rafforzare l'autostima dei propri figli.

La serata informativa è aperta a tutti.

29 settembre 2016, Scuole ai Mondan, Roveredo

20.00 - ca. 21.30

Centro scolastico Ai Mondan, 6535 Roveredo

Relatrici: Linda Giudicetti, Lic. Phil, psicologa e psicoterapeuta FSP

Alessandra Uccelli Walser, Lic. Phil., psicologa e psicoterapeuta FSP

Entrata libera.

È richiesta l'iscrizione al Servizio di Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni, 081 252 90 23, info@kjp-gr.ch.

Organizzatore:



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

Mit 66 Jahren ...

Für Bewegung und Schwung im Leben ist es nie zu spät



Event für alle zum Tag des Alters und der Weltmusik

1. Oktober 2016, Chur

Ab 11.00 Uhr

Alexanderplatz

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

© Foto: GofreeDownload



Veranstalter:

graubuenden-bewegt.ch
grischun-enmouiment.ch
grigioni-inmouimento.ch

Gleich und Anders Einladung zu Film und Apéro

Wenn die Psyche uns fordert.

Nach einer psychischen Krise das Leben wieder in die eigenen Hände nehmen. Betroffene Menschen berichten von ihren Erfahrungen: von der neuen Rolle im Job, von der Kündigung und der Suche nach Weiterbildung, von der Gründung einer eigenen Firma und von neuem Glück in der Liebe. Gleich und anders, so wie es vor der Krise nicht war. Ein Film von Jürg Neuen-schwander in Zusammenarbeit mit Therese Stutz Steiger.

Filmmatinee und Apéro für alle Interessierten

2. Oktober 2016, Chur

10.30 – ca. 13.00 Uhr

Kinocenter Chur, Theaterweg 11

Begrüssung und Einführung von

Katrin Thuli-Gartmann.

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Anschliessend Diskussion und Apéro.

Veranstalter:

pro infirmis

Pro Infirmis Graubünden
Engadinstrasse 2, 7000 Chur

10 Schritte für psychische Gesundheit

Die meisten Menschen wissen, wie sie körperlich fit bleiben können. Aber wie bleibt man psychisch fit?

In einem Vortrag wird anhand von einfachen Übungen und Praxisbeispielen aufgezeigt, wie die «10 Schritte für psychische Gesundheit» in den Alltag eingebaut werden können. Zudem wird ein Kurzfilm zu diesem Thema gezeigt. Am Ende der Veranstaltung spielt der Pianist Rudolf Reinhardt auf dem Flügel. Vom 29. September – 24. Oktober 2016 ist im Garten des CADONAU der frei zugängliche Themenweg «10 Schritte für psychische Gesundheit» aufgestellt.

Veranstaltung für alle Interessierten

3. Oktober 2016, Chur

15.00 – 16.00 Uhr

CADONAU – Das Seniorenzentrum

Cadonaustrasse 73

Referentin: Valeria Ciocco, Gesundheitsamt GR

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Frei zugänglicher Themenweg im Garten des

CADONAU 29. September – 24. Oktober 2016

www.cadonau-chur.ch

Veranstalter:



Positives Körperbild

Noch nie war der Druck auf Jugendliche wie auch auf viele Erwachsene «körperlich perfekt» zu sein, so gross wie heute.

Gesellschaftliche Normen, Medien, Modewelt und Industrie vermitteln häufig Idealbilder zu Aussehen und Körper, die nicht der Realität entsprechen. Dieser Workshop gibt Eltern, Lehrpersonen und jungen Menschen einen Einblick, wie durch die Auseinandersetzung mit Schönheitsnormen, Körperkult und Medienbildern ein positiveres Selbstwertgefühl entwickelt werden kann. Abwertende Gedanken zu Körper, Figur und Essen werden hinterfragen.



Workshop für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen

3. Oktober, Thisis

19.00 – 21.00 Uhr

Aula, Schulhaus Dorf, Schlössliweg

4. Oktober, Samedan

19.00 – 21.00 Uhr

Aula, Gemeindeschule Samedan, Puoz 2

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Anschliessend Diskussion und Apéro.

Mehr Infos: www.popinformatio.ch

Brigitte Rychen, MAS FHZ in Prävention & Health Promotion, Leiterin Fachstelle PEP am Inselspital Bern (Bild)

Veranstalter:

Bisch fit?

Programm des Kantons Graubünden mit Gesundheitsförderung Schweiz

Zu viel Druck? Stress und Leistungserwartung bei Jugendlichen

51

Die Hälfte der Jugendlichen, die bei der Juvenir-Studie zum Thema Leistungsdruck und Stress mitmachten, beantworten die Frage «Zu viel Leistungsdruck?» mit einem klaren «Ja».

Jugendliche setzen sich dabei oft selbst unter Druck. Durch ihr Streben nach Perfektionismus und Sorge um die eigene Zukunft entsteht dieser Druck v.a. im schulischen und beruflichen Bereich ihres Lebens. Der 14. Bildungstag Jugendarbeit Graubünden widmet sich diesem Thema. Was führt zu diesem Stress und Leistungsdruck? Wie gehen Jugendliche damit um? Wie kann das Umfeld sie unterstützen?

Der Bildungstag für alle, die in ihrem beruflichen Feld oder freiwilligen Engagement mit Jugendlichen arbeiten, Behördenmitglieder und weitere Interessierte

4. Oktober 2016, Chur

09.00 – 16.00 Uhr

Kirchgemeindehaus Titthof, Tittwiesenstrasse 8

Eintritt: CHF 30/40/50

Anmeldung bis 23. September: www.jugend.gr

Veranstalter:



Reizdarm – Ein neuer Ernährungsansatz

Immer mehr Menschen leiden unter Verdauungsbeschwerden. Die Symptome reichen von Verstopfung, Blähungen, Krämpfen bis hin zum Durchfall. Dabei kann oft keine klare Diagnose gestellt werden. Neu zeigt die aus Australien stammende FODMAP-Diät erstaunliche Erfolge. Aber was versteckt sich hinter diesen sechs Buchstaben? Der Vortrag erklärt das FODMAP-Konzept, zeigt die möglichen Mechanismen im Darm auf und erläutert die ernährungstherapeutische Behandlung.



Vortrag für alle Interessierten 5. Oktober 2016, Scuol

19.00 – 20.30 Uhr

Bogn Engiadina, Via dals Bogns 323

Referentin: Doris Berther-Tönz,

Dipl. Ernährungsberaterin BSc BFH

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Anschliessend Diskussion und Apéro.

Doris Berther-Tönz (Bild)

Veranstalter:



Aus der Stille kommt die Kraft

Erleben Sie zeitweise Stress oder möchten Sie einfach etwas Gutes für sich tun und mehr Bewusstheit in Ihr Leben bringen?

Achtsamkeitsübungen können Ihnen helfen, körperlichen, mentalen und emotionalen Stress zu senken. Die Kursnachmittage sind wie Inseln im Alltag, in denen Sie mit verschiedenen Methoden üben, sich in jeder Situation zu entspannen und achtsam und präsent zu sein, für das was gerade geschieht.

Kurs für Seniorinnen und Senioren ab 60 6., 13., 20. und 27. Oktober, Chur

14.00 – 15.30 Uhr

Kursraum Pro Senectute Graubünden,

Alexanderstrasse 2, Chur

Referentin: Lucina Lanfranchi,

Achtsamkeitstrainerin

Kurskosten: CHF 105

Anmeldung bis 26. September:

kurse@gr.pro-senectute.ch oder 081 252 75 83

Kursprogramm «envista» Kurs Nr. 6437

Veranstalter:



Ein gesunder Treffpunkt

Der Abend der offenen Türe ist ein Abend der Begegnung. Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit die Selbsthilfe Graubünden kennenzulernen. Es wird ein spannender Einblick in die Arbeit der Selbsthilfegruppen geboten.

Um 17.30 Uhr stellt die Präsidentin Martina Tomaschett die Kontaktstelle Selbsthilfe Graubünden den Teilnehmenden vor und spricht über die Entwicklung der Fachstelle. Um 18.30 Uhr spricht Margrith Meier-Kessler von der Selbsthilfegruppen ArS (Angehörige reden über Sucht) und um 19.30 Uhr Heidi Schmid von der Selbsthilfegruppe Lipödem über ihre Erfahrungen ihrer Selbsthilfegruppen. Ein interessanter, informativer Abend erwartet die Gäste!

Abend der offenen Türe mit Referaten für alle Interessierten

7. Oktober 2016, Chur

ab 17.00 Uhr

Familienzentrum Planaterra,

Büro Selbsthilfe Graubünden, Reichsgasse 25

Referenten: Martina Tomaschett, Präsidentin

Selbsthilfe Graubünden

Margrith Meier, Selbsthilfegruppe ArS

Heidi Schmid, Selbsthilfegruppe Lipödem

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Veranstalter:



**selbsthilfe
graubünden**

Ökumenischer Gottesdienst zum Tag der psychischen Gesundheit

Zum Tag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober 2016, führen die PDGR am 9. Oktober 2016 einen ökumenischen Gottesdienst mit Seelsorgern der Stadt Chur und der Kliniken Beverin und Waldhaus durch.

Begrüsst werden die Gäste von Josef Müller, CEO PDGR. Musikalisch umrahmt wird der Gottesdienst durch Edy Latura & Friends.

Ökumenischer Gottesdienst für alle Interessierten 9. Oktober 2016, Chur

10.00 – 11.00 Uhr

PDGR, Klinik Waldhaus, Loëstrasse 220

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Im Anschluss wird ein Apéro offeriert.

Veranstalter:



Heinzenberger Gottesdienst zum Tag der psychischen Gesundheit

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Von falsch verstandener Nächstenliebe und den Fallen des Altruismus. Der christliche Glaube ist eine Religion der Nächstenliebe. Sich aufopfern, für Andere da sein, sich um die Schwächsten kümmern, all diese Forderungen können wir der Bibel entnehmen. In diesem Gottesdienst gehen wir den Spuren im Glauben nach, die das Ich schützen und nach Achtsamkeit für das eigene Leben rufen. Musikalisch werden Evelyne Hess (Mezopran), Gimmi Zanolari (Klavier) und Loris Zanolari (Klarinette) in Liedern und Gesängen diese Spuren aufnehmen.

Ökumenischer Gottesdienst für alle Patienten, Angehörige und die Kirchengemeinden am Heinzenberg

9. Oktober 2016, Cazis

10.00 – ca. 11.00 Uhr

Saal Nicca, Klinik Beverin

Begleitung: Pfarrer Jörg M. Wuttge (ref.) und Pfarrer Dieter Kaufmann (kath.)

Dr. med Suzanne von Blumenthal (Grusswort)

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Im Anschluss wird ein Apéro offeriert.

Veranstalter:



Wie wir Körpererleben, Gefühle und Denken beeinflussen können

Ein ganzheitlicher Ansatz zum psychischen Wohlbefinden.

Dieser Vortrag zeigt einfache Möglichkeiten für den Alltag auf, wie das Wohlbefinden gefördert werden kann. So wird anhand eines Modells aufgezeigt, wie die verschiedenen Ebenen von Körper, Gefühlen und Denken zusammenhängen und auf welche Art wir positiv Einfluss nehmen können. Hierbei ist es wichtig, zwischen alten, aufgestauten Gefühlen und Gefühlen im Hier und Jetzt zu unterscheiden. Die Teilnehmenden lernen, mit den alten Gefühlen und entsprechenden Stressreaktionen gut umzugehen.



Vortrag für alle Interessierten

10. Oktober 2016, Chur

19.00 – ca. 20.30 Uhr

Familienzentrum Planaterra,

Seminarraum «Flurina», Reichsgasse 25

Referent: M.Sc. Stephan Kinzel,

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Anschliessend Diskussion.

M.Sc. Stephan Kinzel (Bild)

Veranstalter:

**Stephan Kinzel, Praxis für
Psychotherapie und Paartherapie**

Infostand und Suppenausschank

Der Bündner Hilfsverein, die Behindertenkonferenz Graubünden, und die Vereinigung Angehörige von Schizophrenie/Psychisch Kranken (VASK GR) stellen sich vor.

Am Infostand an der Poststrasse sind Personen der drei Organisationen anwesend und Sie haben Gelegenheit die Organisationen und ihre Angebote kennen zu lernen. Im Treffpunkt-Atelier, ein Begegnungsort für Psychiatrie – Erfahrene, wird ihnen eine gute Suppe serviert und sie haben Gelegenheit sich über den Treffpunkt näher zu informieren und ihn besichtigen.

Infostand und Suppenausschank für alle Interessierte

10. Oktober 2016, Chur

10.00 – 16.00 Uhr Infostand an der Poststrasse

11.30 – 14.00 Uhr Suppenausschank

Treffpunkt-Atelier, Sennhofstrasse 11

Anwesend: Personen des Bündner Hilfsvereins,
der Behindertenkonferenz GR und der VASK GR

Ohne Anmeldung.

Veranstalter:



Behindertenkonferenz Graubünden



Unter der Haut Ein Film von Claudia Lorenz

Schweizer Kinofilm 2015 zum Thema «Sexuelle Orientierung» am Coming-out Tag.

Alice und Frank ziehen mit ihren drei Kindern in eine neue Wohnung auf dem Land. Während der Alltag seinen Lauf nimmt, merkt Alice, dass Frank etwas beschäftigt. Nur langsam öffnet er sich, und je mehr er von sich preisgibt, desto weniger will Alice von dieser Wahrheit wissen.

Besetzung: Ursina Lardi, Dominique Jann, Antonia Bull, Linda Olsansky, Nicolas Rosat

Film für alle Interessierten und Fachpersonen

11. Oktober 2016, Thusis

20.15 Uhr

Kino Rätia Thusis, Obere Stallstrasse

Freier Eintritt ohne Anmeldung.

Veranstalter:



Partner der Aktionstage 2016

Aids-Hilfe Graubünden / Arbeitsstelle kirchliche Jugendarbeit in Graubünden / Behindertenkonferenz Graubünden / Bibliothek Landquart und Umgebung / Bisch fit? / Blaues Kreuz Graubünden / Bündner Hilfsverein für psychisch kranke Menschen / CADONAU – Das Seniorenzentrum / Caritas Graubünden / CBC Supervision Bildung Coaching / Center da sandà Engadina Bassa / Center da sandà Val Müstair / Die Dargebotene Hand Ostschweiz und FL / Gemeindebibliothek Domat / Ems / jugend.gr – Dachverband Kinder- und Jugendförderung Graubünden / Glais18 – Jugendarbeit Viamala / Hochalpinus Institut Ftan / Kantonsspital Graubünden / Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden / Kino Rätia Thusis / Klinik Gut St. Moritz / Lyceum Alpinum Zuoz / Maggi – la papetaria e libreria / Medizinisches Zentrum Heilbad St. Moritz / Netzwerk Triple P Graubünden / Praxisgemeinschaft an der Paradiesgasse 20 / Pro Infirmis Graubünden / Pro Senectute Graubünden / Psychiatrische Dienste Graubünden / Psychotherapiepraxis Stefan Kinzel / Reformierte Landeskirche Graubünden / Regionale Zusammenarbeit am Heinzenberg / Rotes Kreuz Graubünden / Selbsthilfe Graubünden / Spitex Region Schanfigg / Spitexverband Graubünden / Stadtbibliothek Chur / Stiftung Bündner Suchthilfe / SVA Graubünden / Vask Graubünden

Herausgeber und Kontakt

Gesundheitsamt Graubünden
Gesundheitsförderung und Prävention
Hofgraben 5, CH-7001 Chur
081 257 64 00, gf@san.gr.ch

