

## Aktionstage «Wie geht's dir?» vom 9. September bis 11. Oktober 2016

### Themen für Redaktionen

Thema	Relevanz/Inhalt/Fakten	Experten / mögliche Interviewpartner	Veranstaltungen zum Thema
<b>Suizid – ein Thema mit vielen Tabus</b>	<p><b>Weltsuizidpräventionstag 10. September 2016</b></p> <p>Pro Jahr kommt es in der Schweiz zu etwa 1'000 Suiziden (ohne durch Sterbehilfeorganisationen assistierte Suizide) – Das sind rund drei Suizide pro Tag. Suizide verursachen mehr Todesfälle als Verkehrsunfälle, Aids und Drogen zusammen. Suizidversuche sind rund 7 Mal häufiger. Verschiedene Studien belegen, dass 50% bis 70% der Menschen, die Suizid begehen, an einer Depression leiden.</p> <p>(<a href="http://www.bag.admin.ch/themen/gesundheitspolitik/14149/14173/index.html?lang=de">http://www.bag.admin.ch/themen/gesundheitspolitik/14149/14173/index.html?lang=de</a> &gt; <i>Epidemiologie von Suiziden, Suizidversuchen und assistierten Suiziden in der Schweiz, April 2015</i>)</p> <p>"Suizid ist ein flüchtiges Phänomen, eine Art psychischer Unfall, der sich oft aus zufälligen Umständen ergibt und unter anderen Umständen nicht so stattgefunden hätte. Wie bei Unfällen kann man auch beim Suizid den Zufall steuern. Deshalb ist Prävention wichtig; man kann tatsächlich einen grossen Teil Suizide vermeiden." (Interview mit Vladeta Ajacic-Gross im Tagesanzeiger 10.06.2015)</p>	<p><b>Saskia Jungnikl</b>, Österreichische Journalistin und Autorin vom Buch "Papa hat sich erschossen" (am 9.9. dabei) <a href="http://www.saskiajungnikl.com/">http://www.saskiajungnikl.com/</a></p> <p><b>Heidi Eckrich</b>; Chefärztin der KJP Graubünden, 081 252 90 23 (am 9.9. dabei)</p> <p><b>Carla Frölich</b>, Leitern der Selbsthilfegruppe Angehörige von Suizidopfern GR, 079 216 51 38, <a href="mailto:carla.froelich@bluewin.ch">carla.froelich@bluewin.ch</a> (9.9. dabei)</p> <p><b>Winfried Egeler</b>, KJP Graubünden, 081 850 03 71</p> <p><b>Dr. med. Konrad Michel</b>, Suizidexperte, Universität Bern (Referent 23.9.)</p>	<p>9.9., Chur: Lesung und Podiumsdiskussion: <b>Wissen fürs Leben – Persönliche Erfahrungen im Umgang mit Suizid</b></p> <p>14.9., Zuoz &amp; 29.9. Ftan: Vortrag: <b>Schulen stärken gegen Suizidalität und Selbstverletzung</b></p> <p>23.9., Chur: Symposium: <b>Suizidalität – Beurteilung und Therapie</b></p> <p>23.9., Chur: Vortrag: <b>Lebensmüde?! – Was brauchen Menschen in einer suizidalen Krise?</b></p>
<b>Erzählcafés / Erzählkultur</b>	<p>Beim "Erzählcafé" werden die Teilnehmenden zu Erzählenden. Die Gäste eines Erzählcafés tauschen unter der Leitung einer ModeratorIn ihre Geschichten aus, das Thema wird vorher festgelegt. Mit dem Austausch von Geschichten eröffnen sich neue Blickwinkel und Einsichten – und zwar für die Erzählenden als auch für die Zuhörenden.</p> <p>Erzählcafés möchten die Erzählkultur fördern, die in der heutigen schnelllebigen Welt etwas unterzugehen droht und sind eine beliebte Methode in der Erwachsenenbildung und Seniorenarbeit, um Menschen miteinander und trotzdem themenzentriert ins Gespräch zu bringen bzw. um Informationen weiter zu geben.</p> <p>Die ersten Erzählcafés entstanden in Berlin nach dem Mauerfall 1989.</p>	<p><b>Nicole Zeiter</b>, Leiterin Geschäftsstelle, Die Dargebotene Hand Ostschweiz und FL, 071 223 14 15, <a href="mailto:nicole.zeiter@143.ch">nicole.zeiter@143.ch</a> (bei allen Erzählcafés dabei)</p> <p><b>Melanie Salis</b>, Radio Südostschweiz (Moderatorin Erzählcafé Domat/Ems &amp; Landquart)</p> <p><b>Alice Bertogg</b>, Radiotelevision Svizra Rumantscha (Moderatorin Erzählcafé Ilanz)</p>	<p>13.9., Domat/Ems: <b>Erzählcafé – Erinnerungen</b></p> <p>14.9., Ilanz: <b>Café da raquents - Reminiscenzas</b></p> <p>15.9., Landquart: <b>Erzählcafé - Erinnerungen</b></p>

	Zahlreiche Erzählcafés wurden ins Leben gerufen, bei denen sich Ost- und Westberliner als neue Nachbarn kennenlernen konnten.		
<b>Psychische Gesundheit im Kindes- &amp; Jugendalter</b>	<p><b>Gesund aufwachsen trotz belastenden Umständen</b></p> <p>Die Kindheit ist eine äusserst prägende Zeit im Leben eines Menschen. Nie entwickelt sich ein Kind so rasant wie in den ersten Lebensjahren. Und so werden in dieser Zeit auch Grundsteine für die spätere Entwicklung gelegt. Kinder wachsen in ganz unterschiedlichen Umfeldern auf und verschiedene Faktoren wirken auf sie, die ihre (psychische) Gesundheit kurz- und langfristig beeinflussen. Man unterscheidet in Risiko- und Schutzfaktoren, welche die psychische Gesundheit in der frühen Kindheit beeinflussen können. Beispiele von Schutzfaktoren sind ein positives Familienklima, gute Erziehungskompetenzen der Eltern oder Unterstützung durch Institutionen. Risikofaktoren sind bspw. elterliche Erkrankungen (psychisch und körperlich), Armut oder häufige Erfahrungen von Fremdunterbringung.</p>	<p><b>Martin Niethammer</b>, KJP Graubünden, 081 252 90 23 (Referent. 15.9. Vortrag)</p> <p><b>Gion Duno Simeon</b>, Fachpsychologin für Psychotherapie, leitet Triple P Kurse, Vorstand Selbsthilfe Graubünden, riesige Erfahrung mit Familienaspekten! 081 253 56 93 (Kursleiter 15.9.)</p> <p><b>Othmar Plaz</b>, KJP Graubünden (Referent 21.9.) 081 413 11 50</p> <p><b>Cristina Trentini, Franca Weibel</b>, Hauptdarstellerinnen im Film (am 26.9. vor Ort)</p> <p><b>Elisabeth Schmidt</b>, KJP Graubünden, 081 252 90 23 (Referentin 28.9.)</p>	<p>15.9., Chur: Vortrag: <b>Scheidung aus Sicht der kindlichen Entwicklung</b></p> <p>15.9., Chur 16.9., Klosters: Kurs für Eltern: <b>Über sorgen reden... und darüber hinauswachsen</b></p> <p>21.9., Klosters: Vortrag: <b>Eltern in Not: Was brauchen die Kinder?</b></p> <p>26.9., Cazis: Film &amp; Podium: <b>Kinder zwischen Risiko und Chance</b></p> <p>28.9., Chur: Vortrag: <b>Kinder stärken trotz familiärer Belastungen</b></p>
	<p><b>Stress und Leistungsdruck bei Jugendlichen?</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Dorothea Kutyk</b>, Oberärztin Jugendpsychiatrische Station, KJP Graubünden, 081 353 10 64 (Referentin 13.9.)</p> <p><b>Reto Mischol</b>, leitender Psychologe KJP Graubünden, 081 252 90 23 (Referent 13.9.)</p> <p><b>David Pfulg</b>, jugend.gr, 081 353 33 34 (Referent 13.9.)</p>	<p>4.10., Chur: Bildungstag: <b>Zu viel Druck? Stress und Leistungserwartung bei Jugendlichen</b></p> <p>13.9., Chur: Vortrag: <b>Jugendpsychiatrische Station – normaler als du denkst</b></p>
	<p><b>Positives Körperbild / Essstörungen</b></p> <p>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, was negative Auswirkungen auf das eigene Selbstwertgefühl haben und zu Essstörungen führen kann.</p>	<p><b>Brigitte Rychen</b>, Leiterin Fachstelle PEP am Inselspital Bern, 076 368 96 17 (Referentin vom 3. &amp; 4.10.)</p>	<p>3.10., Thusis &amp; 4.10., Samedan: Workshop: <b>Positives Körperbild</b></p>

<p><b>Humor &amp; Gesundheit</b></p>	<p><b>"Lachen ist die beste Medizin"</b>                  Eine Minute Lachen ist so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining, sagen die Mediziner. Was der Volksmund schon lange weiß, haben jetzt die Wissenschaftler untermauert: Wer sich beim Lachen so richtig ausschüttelt, bewegt nicht nur die Mehrzahl der 21 Gesichtsmuskeln, nein, er kommt insgesamt auf bis zu 80 aktivierte Muskeln generell. Wo gibt es so etwas sonst? Für diese kurze Zeit gerät der Körper also in einen positiven Stress-Zustand, der unser Leben erfrischt und verlängert.                  So wie es für unser seelisches Gleichgewicht und unsere Psychohygiene wichtig ist, zu weinen, gehört auch das Lachen zu unserer seelischen Grundausrüstung. Ein lebendiger Mensch kann beides. Und wer das Lachen verlernt hat, sollte es wieder trainieren. Kinder lachen nämlich 400-mal täglich, Erwachsene nur noch 15-mal.</p>	<p><b>Fabian Unteregger</b>, Arzt und Comedian (17.9. vor Ort)  <b>Marco Oesch</b>, Kantonsspital Graubünden (Organisator 17.9.)  <b>Sandra Rusch und Heidi Stolz</b>, Humortrainerinnen (<a href="http://www.humor-training.com">http://www.humor-training.com</a>) (Referentinnen 22.9.)  <b>Manuela Perrinjacquet</b>, Blaues Kreuz Graubünden (Organisatorin 22.9.)</p>	<p>17.9., Chur: Comedy: <b>Lachen ist Balsam für die Psyche</b>  <b>Fabian Unteregger weiss warum</b>                  22.9., Chur: Humorwerkstatt: <b>Mit Humor geht's leichter</b></p>
<p><b>Arbeit &amp; Integration</b></p>	<p><b>Wenn die Psyche streikt</b>                  Psychische Belastungen in der Arbeitswelt sind heute eine Realität. Jeder Zweite erlebt in seinem Leben eine psychische Belastung; bei jedem Vierten schränkt sie die Arbeitsfähigkeit ein. Der Produktivitätsausfall wegen psychischer Belastung beträgt pro Betrieb durchschnittlich 3 – 8 %. In Betrieben, in denen die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden ernst genommen wird, sind die Angestellten loyaler, motivierter und innovativer. Dies sind einige gute Gründe dem Thema psychische Gesundheit in der Arbeitswelt Beachtung zu schenken und alles daran zu setzen, Menschen mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen im Arbeitsmarkt zu integrieren.  <b>Vorurteil:</b> Psychisch krank, das kann mir nicht passieren. Ich habe mein Leben im Griff.  <b>Fakt:</b> Schön wärs. Aber leider hat kein Mensch die Kontrolle darüber, ob er psychisch erkrankt oder gesund bleibt. Und vorkehren lässt sich nur begrenzt. Der häufigste Satz von Betroffenen: "Ich hätte nie gedacht, dass mir das passiert."</p>	<p><b>Eduard Felber</b>, Pflegedirektor PDGR (Experte 29.9.)  <b>Esther Foppa</b>, Leiterin Team Eingliederung, SVA Graubünden (Expertin 29.9.)  <b>Lui Grigis</b>, Leiter Arbeitsinspektorat Graubünden (Experte 29.9.)  <b>Olaf Holle</b>, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Regionaler Ärztlicher Dienst Ostschweiz (Experte, 29.9.)  <b>Heiko Schätzle</b>, Koordinationsstelle Berufliche Integration PDGR (Experte, 29.9.)  <b>Katrin Thuli-Gartmann</b>, Gäschaftsleiterin Pro Infirmis Graubünden (Begrüßung 2.10.)  <b>Hans Jürg Casal</b>, KJP Graubünden</p>	<p>29.9., Chur: Fachtagung: <b>Psychisch gesund im Job</b>                  2.10., Chur: Film: <b>Gleich und Anders</b>                  21.9., Chur: Vortrag: <b>Neuropsychologier – Schule und Beruf</b>                  14.9., Scuol &amp; 28.9., St. Moritz: Vortrag: <b>Burnout – Ich doch nicht!?</b></p>

	<p><b>Vorurteil:</b> Der Müller kommt zurück. Der ist doch aber nicht mehr belastbar.</p> <p><b>Fakt:</b> menschen mi einer psychischen Erkrankung genesen meist vollständig und können wieder Verantwortung übernehmen. Je früher die Intervention, umso besser die Prognose und umso schneller die Genesung.</p> <p><b>Vorurteil:</b> Scheininvalid!</p> <p><b>Fakt:</b> Natürlich gibt es Menschen, die die sozialen Systeme ausnutzen. Der Grossteil von ihnen gibt aber vor, körperlich krank zu sein. Die Diskriminierung wegen einer psychischen Erkrankung scheuen sogar sie.</p> <p><i>(Die Infos sind aus folgender Broschüre <a href="http://graubuendenbewegt.ch/wp-content/uploads/broschuere_fuehrungskraefte.pdf">http://graubuendenbewegt.ch/wp-content/uploads/broschuere_fuehrungskraefte.pdf</a></i></p>	<p>(Referent 21.9.)</p> <p><b>Mathias Egger</b>, PDGR (Referent 14. &amp; 28.9.)</p>	
<p><b>Alter und Gesundheit</b></p>	<p><b>Psychisches Wohlbefinden im Alter (1. Oktober Tag des Alters)</b></p> <p>Viele Menschen entwickeln im Lauf des Lebens die Fähigkeit, Probleme als Herausforderung zu betrachten und Krisen zu bewältigen: Sie werden gelassener. Mit dem Alter werden steigt trotzdem die Wahrscheinlichkeit, psychisch krank zu werden. Besonders gefährdet sind alleinstehende Menschen, welche sich einsam fühlen, finanziell benachteiligt oder gebrechlich sind. Gefährdet sind auch frisch Pensionierte. Die Erhaltung der psychischen Gesundheit ist eine Hauptkomponente der Gesundheitsförderung. Eine gute geistig-seelische Verfassung hilft überdies auch im Umgang mit körperlichen Beschwerden. Auch sinnvolle Beschäftigungen, Kontaktmöglichkeiten, tragfähige menschliche Beziehungen und soziale Unterstützungsnetze beeinflussen die psychische Gesundheit positiv.</p>	<p>Christian Koch, Co-Chefarzt Gerontopsychiatrische Tagesklinik PDGR &amp; Vorstand Alzheimer Vereinigung</p> <p>Magdalena Parpan, Bereichsleiterin Gerontopsychiatrie PDGR</p> <p>Patricia Brenn, Geschäftsführerin, Spitex Imboden (Referentin 21.9.)</p> <p>Ana Marija Cerkez, Dipl. Pflegefachfrau HF, PDGR (Referentin 21.9.)</p> <p>Dr. Phil. Franco Arnold, Psychologin u. Psychotherapeut, PDGR (Referentin 21.9.)</p> <p>Brigit Walser, Leiterin Tagesklinik, PDGR (Referentin 21.9.)</p> <p>Hermann Thom, Beratungsstelle Südbünden Pro Senectute (Referent 28.9.)</p>	<p>12.9., Chur: Kurs: <b>Depression im Alter – Wenn eine Depression das Leben verändert</b></p> <p>19.9., ..., <b>Denkfitness-Treff für SeniorInnen</b></p> <p>21.9., Cazis: Symposium: <b>Psychiatrie-Spitex-Symposium</b></p> <p>28.9., Scuol: Vortrag: <b>Gesundheitsförderung u. Prävention im Alter – Pflegefinanzierung</b></p> <p>1.10., Chur: Event für alle: <b>Mit 66 Tagen</b></p> <p>3.10., Chur: Veranstaltung: <b>10 Schritte für psychische Gesundheit</b></p> <p>6.10.,..., Chur: <b>Aus der Stille kommt die Kraft</b></p>

<b>Sexuelle Orientierung</b>	<p><b>Trans-sein in der Schweiz</b></p> <p>In der Schweiz leben gegen 40'000 Transmenschen. Trans ist keine Störung, sondern eine Normvariante geschlechtlicher Identität. Trans meint, dass ein Mensch sich nicht oder nicht ganz dem Geschlecht zugehörig fühlt, dem er bei der Geburt zugeordnet wurde. In einer zweigeschlechtlichen Gesellschaft werden Transmenschen sozial, wirtschaftlich, rechtlich, medizinisch und politisch diskriminiert. Grundlegende Menschenrechte gelten für sie nicht.</p>	<p>Dr. phil. Myshelle Baeriswyl, Psychologin u. Sexualpädagogin, Leiterin der Fachstelle für Aids- u. Sexualfragen, St. Gallen (früher ein Mann) (am 28.9. am Salongespräch)</p> <p>Dr. med. Niklaus Flütsch, Gynäkologe, Leiter Sprechstunde für Transmenschen Triemlispital Zürich (früher eine Frau) (am 28.9. am Salongespräch)</p>	<p>28.9., Chur: Film und moderiertes Salongespräch: <b>Trans-sein in der Schweiz</b></p>
	<p><b>Coming-out (11. Oktober Coming-out Tag)</b></p> <p>Der Tag soll homosexuellen Menschen, die dabei sind, sich zu outen, Mut machen.</p> <p>Trotz der Risiken eines Coming-outs sind sich Psychologen einig darüber, dass es zum Wohlbefinden und zur psychischen Gesundheit beiträgt. Doch wovon genau hängt es ab, ob und wann Homosexuelle sich outen oder nicht? Und welche Faktoren spielen eine Rolle, ob sie sich nach dem Outen besser fühlen oder noch mehr Stress haben?</p>		<p>11.10., Thusis: Schweizer Kinofilm 2015: <b>Unter der Haut</b></p>