



Aktionstage Psychische Gesundheit

As
goht üs
alli^a

6. September bis 10. Oktober 2018

bischfit.ch

Programm 2018

Aktionstage

Psychische Gesundheit

I pertutga nus tuts

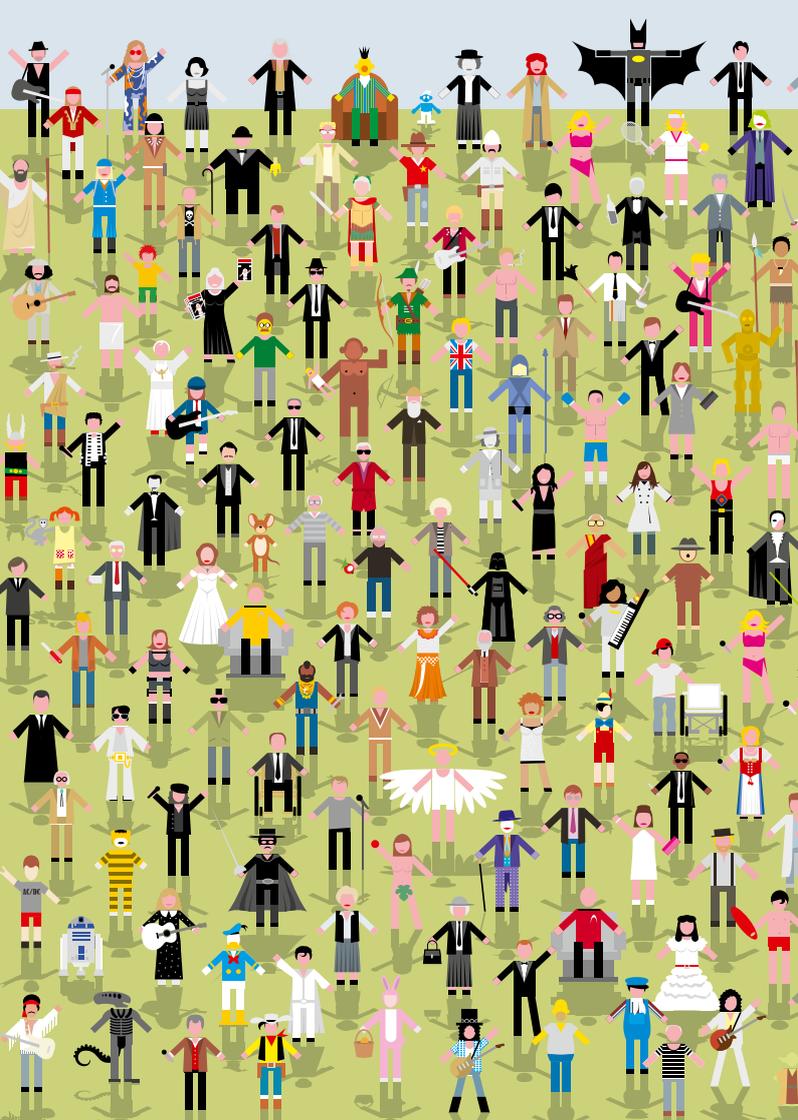
Dals 6 da settember fin ils 10 d'october 2018

Dis d'acziun per la sanadad psichica

Ci riguarda tutti

Dal 6 settembre al 10 ottobre 2018

Giornate d'azione per la salute mentale



Tabus aufbrechen

Bereits zum dritten Mal dürfen wir die «Aktionstage Psychische Gesundheit» gemeinsam mit vielen Akteuren und Unterstützern in Graubünden durchführen. «As goht üs alli a» lautet das Motto unserer Veranstaltungsreihe und das ist wörtlich zu nehmen: Jeder Zweite erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression, Angststörung oder einer anderen psychischen Erkrankung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass im Jahr 2030 Depression die Krankheit mit der grössten Gesamtbelastung sein wird, vor den Herz-Kreislaufkrankungen.

Wir können dem nur begegnen, indem wir Tabus aufbrechen, über psychische Erkrankungen reden, aufmerksam werden und uns mit Präventionsmassnahmen beschäftigen. Lassen Sie sich an über 30 Veranstaltungen in Graubünden inspirieren, holen Sie sich Anregungen und erleben Sie viele unterschiedliche Perspektiven, denn es geht uns alle an.

Regierungsrat Dr. Christian Rathgeb
Vorsteher des Departements für Justiz, Sicherheit und Gesundheit

Rumper tabus

Già per la terza giada dastgain nus realisar en il Grischun ils «Dis d'acziun per la sanadad psichica» ensemen cun blers acturs e sustegniders. «I pertutga nus tuts» sa cloma il motto da nossa retscha d'occurrènz, e quel è da chapir verbalmain: Mintga segunda persuna patescha en il decurs da sia vita d'ina depressiun, da temas u d'ina outra malsogna psichica. L'organisaziun mundiala da la sanadad (WHO) stima che la depressiun vegnia ad esser l'onn 2030 la malsogna la pli derasada, avant las malsognas dal cor e da la circulaziun.

A quai pudain nus mo far frunt, sche nus rumpain tabus, discurren davart malsognas psichicas, daventain attents ed ans occupain da mesiras preventivas. As laschai inspirar a chaschun da passa 30 occurrènz en il Grischun, giai per impuls e prendai invista da differentas perspectivas – i pertutga numnadamain nus tuts.

Cusseglia governativ dr. Christian Rathgeb
Schef dal departament da giustia, segirezza e sanadad

Rompere i tabù

Già per la terza volta abbiamo la possibilità di svolgere le «Giornate d'azione Salute mentale» nei Grigioni insieme a numerosi altri attori e sostenitori. «Ci riguarda tutti» è il motto della nostra serie di eventi e va preso alla lettera: una persona su due nel corso della propria vita soffre di depressione, di disturbi d'ansia o di un'altra malattia psichica. Secondo una stima dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), nel 2030 la depressione sarà la malattia che provocherà i costi complessivi più elevati, seguita dalle malattie cardiocircolatorie.

Possiamo contrastare tale tendenza solo rompendo i tabù, parlando di malattie psichiche, diventandone consapevoli e occupandoci di misure di prevenzione. Lasciatevi ispirare dalle oltre 30 manifestazioni che si svolgeranno nei Grigioni, traete spunti e sperimentate le numerose e diverse prospettive, perché si tratta di un argomento che ci riguarda tutti.

Consigliere di Stato Dr. Christian Rathgeb
direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità

Veranstaltungen

8 Do, 6.9. – Mi, 26.9. Chur

Ausstellung
«Wege aus der Depression»

9 Mo, 10.9. Davos

Gewalt an Kindern

9 Di, 11.9. Schiers

Gewalt an Kindern

10 Mi, 12.9. Chur

Queere Living Library

11 Mi, 12.9. Chur

Wenn es brennt!

12 Do, 13.9. Davos

Café mortal

13 Do, 13.9. Zernez

Gut leben mit Demenz

14 Do, 13.9. Ilanz

**U18 – Hurra,
Herausforderungen!**

9 Do, 13.9. Samedan

Gewalt an Kindern

15 Fr, 14.9. / Fr, 21.9. Chur

Vatercrashkurs

16 Lu, 17.9. – Me, 10.10. Poschiavo

**Al settimo cielo –
esposizione**

17 Lu, 17.9. Grono

Violenza sui bambini

18 Mo, 17.9. Ilanz

**Erlebnisreportage
aus der Klinik**

19 Di, 18.9. Maienfeld

**Seele in Not –
Was nun? Was tun?**

20 Di, 18.9. Chur

**Eine Frau, ein Mann,
ein Lift**

12 Mi, 19.9. Chur

Café mortal

21 Do, 20.9. Davos

**Weiter... Leben nach
einem Suizid**

22 Do, 20.9. Cazis

**Traum, Vision,
Wirklichkeit**

23 Fr, 21.9. Schiers

Demenz heute

24 Fr, 21.9. Thusis

Wie ein Licht in der Nacht

25 Di, 25.9. Chur

**Lesbisch, schwul,
bisexuell**

12 Mi, 26.9. Ilanz

Café mortal

26 Mi, 26.9. St. Moritz

**Trauma und unsere
Heilkraft**

27 Mi, 26.9. St. Moritz

Psychische Erkrankungen

28 Do, 27.9. Chur

**Bildungstag Jugendarbeit
GR**

29 Fr, 28.9. Chur

**Angehörige von
Suchterkrankten**

30 Lu, 1.10. Poschiavo

**Al settimo cielo –
serata al cinema**

9 Mo, 1.10. Münstair

Gewalt an Kindern

31 Di, 2.10. St. Moritz

**Stalking – Liebe oder
Besessenheit?**

32 Di, 2.10. Chur

**Psychische Erkrankung
am Arbeitsplatz**

33 Do, 4.10. Chur

**Borderline – Leben mit
extremen Gefühlen**

9 Do, 4.10. Ilanz

Gewalt an Kindern

34 Mi, 10.10. Scuol

**Emotionen –
Was sagen sie uns?**

35 Mi, 10.10. Chur

**Tag der psychischen
Gesundheit**

Ausstellung

«Wege aus der Depression»

Depression hat viele Gesichter. Genauso vielfältig sind die Wege aus der Depression. Betroffene Menschen haben im Rahmen des Kreativwettbewerbs «Wege aus der Depression» ihren individuellen Weg kreativ umgesetzt. Aus den besten Werken ist die eindrückliche Ausstellung «Wege aus der Depression» entstanden.

Die Vernissage eröffnet Regierungsrat Christian Rathgeb. Betroffene, Angehörige und Jurymitglieder kommen ebenfalls zu Wort.



Ausstellung, Vernissage, Diskussion
für alle Interessierten



Donnerstag, 6. September bis
Mittwoch, 26. September, Chur

Immer zugänglich
Theaterplatz

Vernissage am 6. September, 17.30 – 18.15 Uhr
Mit anschliessendem Apéro
Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

Gewalt an Kindern

Kinder sind von Geburt an für viele Einflüsse offen. Sie «lernen» das Leben aufgrund der Erfahrungen, die sie machen. Sie sind sowohl körperlich wie seelisch auf Sicherheit und Schutz angewiesen, damit sie ihr Potential optimal entfalten können. Erlebnisse von Gewalt durch Mitmenschen stören die Entwicklung in massiver Art. Die Veranstaltung macht neue Informationen zur Auswirkung von Gewalt an Kindern zugänglich und zeigt Wege zur Überwindung auf.



Einführungsvortrag, Film, Diskussion
für alle Interessierten, Eltern und Fachpersonen



Mo, 10. September, Alterszentrum Guggerbach, Davos
Di, 11. September, Spital Schiers, Schiers

Do, 13. September, Spital Oberengadin, Samedan

Mo, 17. September, Centro Anziani Opera Mater Christi, Grono

Mo, 1. Oktober, Center da Sandà, Müstair

Do, 4. Oktober, Gemeindesaal im Rathaus, Ilanz

20.00 – 22.00 Uhr

Mit anschliessendem Apéro
Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

Queere Living Library

Queere Menschen – also Menschen, die nicht heterosexuell sind, werden in unserer Gesellschaft immer noch stigmatisiert und diskriminiert. Auch im Kanton Graubünden sieht das nicht besser aus. Die «Queere Living Library» lädt Sie dazu ein, den Geschichten von jugendlichen, queeren Menschen in entspannter Atmosphäre zu lauschen.



Geschichten erzählen für alle Interessierten

Mittwoch, 12. September, Chur
19.00 – ca. 21.00 Uhr
Werkstatt, Untere Gasse 9

Mit anschliessendem Apéro
Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



Wenn es brennt!

In ausgeprägten Krisensituationen wie Suizidalität und selbstverletzendem Verhalten bei Jugendlichen ist die Not bei allen Beteiligten gross. Es erfordert ein kompetentes und zielorientiertes Vorgehen von fachlicher Seite. Die Veranstaltung informiert über Hilfen, Hintergründe und Vorgehensweisen.



Referat mit Diskussion für alle Interessierten



Mittwoch, 12. September, Chur
18.30 – ca. 20.00 Uhr
KJP Graubünden, Masanserstrasse 14

Referenten: Juliane Günther, Leitende Ärztin
und Reto Mischol, Chefspsychologe
Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



Café Mortal

Kommen Sie vorbei, wenn wir uns in lebendiger Runde ohne Tabu den Fragen und Vorstellungen zu «Sterben und Tod» zuwenden.

Das «Café Mortal» bietet den Raum dazu.

Bei Kaffee und Kuchen tauschen wir uns darüber aus, wie wir über den Tod und das Sterben denken und fühlen. Ziel ist es, die Grenzen zwischen Leben und Tod zu diskutieren und den eigenen Horizont zu erweitern. Wir respektieren alle Weltanschauungen. Jede/r kann frei sprechen oder einfach nur zuhören.



Erzählcafé

für alle Interessierten

Do, 13. September, Café KaffeeKlatsch, Davos Platz

Mi, 19. September, B12 Café, Bar & Restaurant, Chur

Mi, 26. September, Kloster Ilanz, Ilanz

14.57 – 16.57 Uhr

Mit Franziska Waldenmaier Wälchli, Pflegefachfrau HF, Integrativer Coach IBP, MAS Spiritual Care i. A.

Kaffee und Kuchen offeriert

Infos zur «Death Café-Bewegung»: deathcafe.com

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

Gut leben mit Demenz

Das Referat ist eine Auseinandersetzung mit der Frage, welche Möglichkeiten es gibt, damit Menschen mit Demenz ihren eigenen Weg gehen können. Diese Möglichkeiten sind sehr stark abhängig von Faktoren wie Krankheitsverlauf, Haltung des Personals und der Angehörigen. Es wird aufgezeigt, dass es den Königsweg nicht geben kann, sondern dass verschiedene Wege zu einer dem Menschen würdigen Betreuung führen können. Beispiele aus dem Buch «Dement, aber nicht bescheuert».



Vortrag mit Diskussion

für alle Interessierten, Fach- und Pflegepersonal



Donnerstag, 13. September, Zernez

20.00 – 21.30 Uhr

Auditorium Schloss Planta Wildenberg des Schweizerischen Nationalparks

Referent: Michael Schmieder, Autor von «Dement, aber nicht bescheuert» und Gründer der Sonnweid, dem führenden Demenzzentrum in Europa.

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

U18 – Hurra, Herausforderungen!

Wir alle sind täglich mit Herausforderungen konfrontiert. Wie gehen vor allem Kinder und Jugendliche mit Herausforderungen um und wie betrifft dieser Umgang das Umfeld der Kinder und Jugendlichen? Die Veranstaltung nimmt mit einem Referat und den drei Workshops «Aggressionen verstehen vom Baby- bis zum Jugendalter», «Mit der entsprechenden Bewegung darf ich (fast) alles essen» und «Völlig normal verrückt – Selbstverletzung im Jugendalter» einige dieser Herausforderungen auf.



Einstieg im Plenum und Workshops für alle Interessierten, Eltern, Lehr- und Fachpersonen



Donnerstag, 13. September, Ilanz
18.00 – 20.00 Uhr
Aula Schulhaus, Paradiesgärtli 9

Kleiner Imbiss wird offeriert
Eintritt frei, ohne Anmeldung
Vertreten durch: Kinderarzt, Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Schulsozialarbeit, Jugendarbeit, Spital regional Surselva
(Ernährungsberatung), Kinderphysiotherapie (FrybERGONOMIE)

Veranstalter:

Arbeitsgruppe Kinder & Jugendliche, Ilanz

Vatercrashkurs

Du willst dir als werdender oder frischgebackener Vater Zeit und Raum nehmen, um dich mit den anstehenden Veränderungen durch die Geburt deines Kindes auseinanderzusetzen? Im Vatercrashkurs holst du dir Antworten zu deinen Fragen und tauschst dich mit anderen Männern in der gleichen Situation aus. Und du entwirfst dir einen Plan, wie du Job, Familie und Freizeit gut unter einen Hut bringst.



Kurs für werdende und frischgebackene Väter

Freitag, 14. September, Chur, 1. Teil
Freitag, 21. September, Chur, 2. Teil
17.00 – 19.30 Uhr
Bündner Kantonsschule, Arosastrasse 2

Referent: Jan Laperre, lic. phil., Vater von drei Kindern,
Gymnasiallehrer, Dipl. Männer- und Väterarbeit SIMG
Unkostenbeitrag CHF 60
Anmeldung bis 10.9.2018 bei Jan Laperre, 079 307 54 39

Veranstalter:

Al settimo cielo – esposizione

L'esposizione di fotografie del corpo umano di persone anziane, anche erotiche, è ospite presso i negozi e le istituzioni della Valposchiavo. In questo modo si potranno vedere inaspettatamente tali fotografie nella quotidianità. L'obiettivo dell'esposizione è quello di stimolare, irritare e naturalmente di mostrare corpi vecchi e nudi.



Esposizione di fotografie di Katharina Vonow

per tutte persone interessate e personale specializzato

da lunedì 17 settembre a mercoledì 10 ottobre 2018,
Valposchiavo

ore 8.00 – 18.00 (orari di apertura dei negozi)
Negozi e istituzioni della Valposchiavo

Vernissage con performance e rinfresco:
venerdì 28 settembre 2018, ore 17.00, Sala la Tor
Ingresso libero, senza iscrizione

Evento organizzato da:



Violenza sui bambini

Dalla nascita, i bambini sono esposti a molti influssi. «Imparano» a vivere la vita in base alle esperienze che fanno. Sia fisicamente, sia psicologicamente, la sicurezza e la protezione sono molto importanti affinché essi possano sviluppare in maniera ottimale il loro potenziale. Atti di violenza compiuti dal prossimo comportano un notevole disturbo nello sviluppo. La manifestazione intende fornire nuove informazioni in merito alle conseguenze della violenza sui bambini e illustrare le possibili vie per superare l'accaduto.



Discorso introduttivo, film, discussione
per tutte persone interessate, genitori
e personale specializzato



lunedì 17 settembre, Grono

ore 20.00 – 22.00

Centro Anziani, sala multiuso
Opera Mater Christi



Successivamente verrà offerto un rinfresco.
Ingresso libero, senza iscrizione

Evento organizzato da:



Erlebnisreportage aus der Klinik

Für manchen Betroffenen bedeutet der letzte Ausweg der Eintritt in die Psychiatrie. Doch was genau bedeutet dieser Schritt? Die Journalistin Sereina Venzin zieht für die Reportage eine Woche in die Klinik Waldhaus Chur. Sie blickt mit Patienten auf ihre Schicksalsschläge und Lebenskrisen zurück und ermöglicht für Aussenstehende eindruckliche Einblicke.



Podiumsdiskussion für alle Interessierten

Montag, 17. September, Ilanz

19.00 – 22.00 Uhr

Cinema Sil Plaz, Via Centrala 2

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

pro infirmis

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Psychiatrische
Dienste Graubünden
www.pdg.ch

Seele in Not – Was nun? Was tun?

Psychisch krank sein ist in der Gesellschaft auch heute noch ein Tabu. Mit diesem Abend möchten wir helfen Vorurteile und Ängste gegenüber psychischen Krankheiten abzubauen. Angehörige und Fachleute geben Einblicke und sprechen über ihre Erfahrungen.



Referat mit Diskussion für alle Interessierten



Dienstag, 18. September, Maienfeld

19.30 Uhr

Senesca - Alterszentrum, Bündner Herrschaft, Törlweg 5

Referenten: M. Janggen, VASK

Dr. med. R. Meinherz, Psychiaterin / Psychotherapeutin

O. Süsstrunk, Pflegefachmann HF Psychiatrie

Mit Apéro ab 19.00 Uhr

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

VASK Graubünden
Verein der Angehörigen
von psychisch Erkrankten

Österreichische
SPITEX
Bündner
Herrschaft

Eine Frau, ein Mann, ein Lift

Typisch Mann, typisch Frau!? Vorstellungen, wie Geschlechter sein und handeln sollen, schränken Handlungsmöglichkeiten im Alltag ein. Das Leben ist vielfältig! Auf witzige, provokante und nachdenkliche Weise regt Jürgmeier an, Bekanntes zu hinterfragen. maenner.gr und die Stadtbibliothek laden ein, uns mehr Freiheiten zu nehmen und diese wo nötig einzufordern!



Lesung mit Diskussion für alle Interessierten



Dienstag, 18. September, Chur
19.00 – ca. 20.30 Uhr
Stadtbibliothek, Grabenstrasse 28

Referent: Jürgmeier, Autor
Mit anschliessendem Apéro
Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



Weiter... Leben nach einem Suizid

Es geschieht häufiger als gedacht und wer damit konfrontiert ist, kommt um die schmerzhaft Erfahrung nicht herum, dass im Umgang mit dieser Todesart so vieles anders ist. Wir widmen uns dem Umgang mit Selbsttötungen in Familien und beziehen gemeinsam die Vielfalt der Perspektiven von Eltern, Partnern und Kindern mit ein.



Vortrag für alle Interessierten

Donnerstag, 20. September, Davos
19.00 – 21.00 Uhr
Spital Davos, Promenade 4

Referenten: lic. phil. Othmar Plaz, Psychologe
Dr. med. Henrik Berthel, Oberarzt
Annemieke Balk, Psychologin
Mit anschliessendem Apéro
Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



Traum, Vision, Wirklichkeit

Träume, Visionen, Stimmen hören und andere subjektive Wahrnehmungen prägen viele Menschen und führen nicht selten zu Unverständnis oder zu der Angst nicht «normal» zu sein. Der Vortrag zeigt Wege einer ganzheitlichen Psychiatrie auf, in denen diesen Phänomenen die notwendige Beachtung geschenkt wird und sie in der Behandlung miteinbezogen werden.



Vortrag

für alle Interessierten

Donnerstag, 20. September, Cazis

19.00 – 21.00 Uhr

La Nicca Saal, Klinik Beverin

Referenten: Dr. med. Enrico Frigg, Leitender Arzt,

Lukas Bauer, Dipl. Pflegefachmann

Mit anschliessendem Apéro

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



Demenz heute

«Demenz heute, zwischen Enttäuschung und Hoffnung – zwischen Anstrengung und Erschöpfung» ist das Thema des Fachvortrags von Herrn Dr. Christoph Held. Der Vortrag wird begleitet mit einer Lesung aus seinem Buch «Bewohner» durch die Schauspielerin Graziella Rossi.



Fachvortrag mit Lesung

für alle Interessierten, Angehörige und Betroffene



Freitag, 21. September, Schiers

18.00 – ca. 20.30 Uhr

Spital Schiers, Mehrzweckraum, 2. Stock

Referent: Dr. Christoph Held, Gerontopsychiater, Buchautor

Lesung: Grazielle Rossi, Theater- und Filmschauspielerin

Mit anschliessendem Apéro

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



Wie ein Licht in der Nacht

War früher ein Glas Wein mit Genuss verbunden, kann es beim Übertritt in den Ruhestand zum Leid werden. Das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu sein, holt einen ein und Alkohol wird Schmerzmittel und Trost zugleich. Niemand spricht es aus, doch Alkohol wird für viele Menschen im Alter zum stillen Begleiter. Der Film «Wie ein Licht in der Nacht» erzählt die Geschichte einer Frau deren Beruf ihr Ein und Alles war. Beim Antritt der Rente ertränkt sie ihre Einsamkeit in Alkohol. Doch sie will sich ihre Abhängigkeit nicht eingestehen.



Film mit Diskussion für alle Interessierten



Freitag, 21. September, Thisis

14.00 – ca. 17.15 Uhr

Kino Raetia, Obere Stallstrasse 14

Anschliessend Gespräch mit zwei von Alkoholkrankheit betroffenen Personen, sowie Fachpersonen der Spitex Viamala und des Blauen Kreuzes Graubünden.

Moderation: Melanie Salis

Eintritt: CHF 8.–, ohne Anmeldung

Veranstalter:



Lesbisch, schwul, bisexuell...

Die verschiedenen Erscheinungsformen menschlicher Sexualität geben seit jeher Anlass zur Diskussion. Die unterschiedlichen Begriffe werden dabei teils auch von den Medien wild durcheinander geworfen. Während schwul, lesbisch oder bi tatsächlich etwas über die sexuelle Orientierung sagen, tut der Begriff Trans* das ganz und gar nicht. Dieser Vortrag soll Licht ins Dunkel dieser Begriffe bringen und die psychiatrische Perspektive dieser Phänomene beleuchten.



Vortrag für alle Interessierten

Dienstag, 25. September, Chur

19.00 – 21.00 Uhr

Mehrzwecksaal Klinik Waldhaus, Loëstrasse 220

Referent: Dr. med. Rahul Gupta, Chefarzt Spezialpsychiatrie
Mit anschliessendem Apéro
Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



Trauma und unsere Heilkraft

Traumatische Erfahrungen gehören mehr oder weniger zum menschlichen Leben. Gerade viele Kinder erleben verheerende Kindheits-traumata. Die grosse Herausforderung besteht darin, das Trauma zu überleben und daraus gestärkt hervor zu gehen. Achtsamkeit und radikale Akzeptanz sind dabei ganz fundamentale Strategien. Meine eigene traumatische Lawinenerfahrung hat mich stark sensibilisiert für diese Themen. Darüber werde ich auch berichten.



Vortrag
für alle Interessierten

Mittwoch, 26. September, St. Moritz

19.00 – ca. 20.30 Uhr

Aula Schulhaus Grevas, Via da scuola 6

Referent: Winfried Egeler, Kinder- und Jugendpsychologe,
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

Psychische Erkrankungen

Normalerweise denken wir über den Sinn unseres Lebens nicht nach. Erst Krisensituationen oder psychische Erkrankungen lassen uns am Sinn des Lebens zweifeln und können dann sogar zu suizidalen Gedanken und Impulsen führen. Dieses Referat beschäftigt sich mit der Frage über den Sinn des Lebens und über die Relevanz der Sinnfrage für psychische Erkrankungen.



Vortrag
für alle Interessierten

Mittwoch, 26. September, St. Moritz

19.00 – 21.00 Uhr

Medizinisches Zentrum Heilbad, Piazza Paracelsus 2

Referent: Dr. med. Dr. phil. Manfred Bruns,
Chefarzt APD/ATK Region Süd
Mit anschliessendem Apéro
Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

Bildungstag Jugendarbeit GR

Der 16. Bildungstag Jugendarbeit Graubünden findet unter dem Titel «kreuz & que_r – Identität und Geschlecht» statt. Chancen und Herausforderungen im Bereich der gendergerechten Jugendarbeit werden beleuchtet und in Workshops vertieft. Fachpersonen aus der Kinder- und Jugendförderung befassen sich mit bestehenden Angeboten, mit deren Weiterentwicklung und mit der Öffnung von Angeboten in der Kinder- und Jugendförderung im Kanton Graubünden.



Referate und Workshops für Jugend- und Schulsozialarbeitende



Donnerstag, 27. September, Chur

8.45 – 16.30 Uhr

HTW Chur, Pulvermühlestrasse 57

Eintritt CHF 30 – CHF 50

Anmeldung: www.jugendgr.ch

Veranstalter:



GRABÜNDENER KANTON
CANTON GRIGIONI
CANTON GRAUBÜNDEN
CANTON GRIGIONI

Angehörige von Suchterkrankten

Was bedeutet eine Suchterkrankung für das Umfeld? Wie gehen Angehörige von suchterkrankten Menschen mit ihrer Psyche um? Margrith Meier-Kessler und Hansjörg Mäder werden in ihren Beiträgen diesen Fragen nachgehen. Im Anschluss gibt es eine Podiumsdiskussion mit Betroffenen und Fachpersonen.



Referat mit Podiumsdiskussion für alle Interessierten und Angehörige von Suchterkrankten



Freitag, 28. September, Chur

18.00 – ca. 20.30 Uhr

Familienzentrum Planaterra, Seminarraum Flurina

Referentin: Margrith Meier-Kessler, Suchtexpertin MAS,
Leiterin Ambulatorium Neumühle Chur

Referent: Hansjörg Mäder, Präsident «ada-zh»

Mit anschliessendem Apéro

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

Selbsthilfe Graubünden
agid a sasez grischun
auto-aiuto grigioni

Al settimo cielo – serata al cinema

Il film «Settimo Cielo» di Andreas Dresen è un capolavoro radicale e toccante con interpreti eccellenti che affrontano i temi tabù dell'amore e della sessualità nella terza età con grande naturalezza, senza timore e scrupoli. Il film Settimo Cielo ha vinto il premio «Coup de Coeur» al Festival del film di Cannes nel 2008 e alla sua prima mondiale è stato acclamato da pubblico e stampa con una standing ovation di dieci minuti.



**Serata al cinema con successiva discussione
per tutte persone interessate e personale specializzato**



lunedì 1° ottobre 2018, Poschiavo

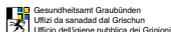
ore 18.00 – 21.00

Vecchio Monastero, Poschiavo

Seguiranno a partire dalle ore 20.00 circa un rinfresco e una discussione creativa di approfondimento e di confronto sulle esperienze vissute guardando il film (con moderatore/moderatrice).

Ingresso libero, senza iscrizione

Evento organizzato da:



Stalking – Liebe oder Besessenheit?

Verfolgt, überwacht und ständig kontrolliert. Stalking geht den Betroffenen unter die Haut, verunsichert und verängstigt. Die enorme psychische Belastung für Betroffene wird oft tabuisiert und verharmlost. Filmausschnitte aus «Eine verhängnisvolle Nacht» und eine Podiumsdiskussion zum Thema sollen aufklären und sensibilisieren.



**Podiumsgespräch mit Film
für alle Interessierten**



Dienstag, 2. Oktober, St. Moritz

18.30 – ca. 21.30 Uhr

Forum Paracelsus, Via Mezdi 17

Moderation: Anna Caprez

Podiumsteilnehmer: Fachpersonen aus den Bereichen Justiz, Recht und Soziale Arbeit sowie eine selbst betroffene Person

Mit Apéro ab 18.30 Uhr

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



Psychische Erkrankung am Arbeitsplatz

Podiumsdiskussion mit Betroffenen, Arbeitgebern und Fachpersonen.
Die Thematik aus dem Podium wird vom Improvisationstheater
«Lamuns» gestalterisch und in Interaktion mit dem Publikum lustvoll
aber auch feinfühlig umgesetzt.



Improvisationstheater mit Podiumsdiskussion

für alle Interessierten



Dienstag, 2. Oktober, Chur

19.00 – ca. 20.30 Uhr

Werkstatt, Untere Gasse 9

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

pro infirmis

profil
Arbeit & Handicap



Borderline – Leben mit extremen Gefühlen

Der Film geht der Frage nach, was eine Borderline-Diagnose
aus Sicht junger Menschen bedeutet.

Auf dem Podium diskutieren eine Betroffene, ein Psychologe,
eine Eingliederungsberaterin und Case Managerin und eine
Zuständige für Arbeitsintegration.



Film mit Podiumsdiskussion

für alle Interessierten, Betroffenen und Fachleute



Donnerstag, 4. Oktober, Chur

19.00 – 21.00 Uhr

Café Gleis C, Caritas Center, Scalettastrasse 7

Podium: MSc Magnus Biedermann, Psychologe

Kathia Vonlanthen, Betroffene/Peer

Katrin Schulthess, Eingliederungsberaterin/Case Managerin

Kathrin Mani, Leiterin Fachstelle für Arbeitsintegration

Moderation: Melanie Salis

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

CARITAS

Gräubünden
Grischun
Gligionj

Emotionen – Was sagen sie uns?

Emotionen sind ein menschliches Phänomen und allgegenwärtig. Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, was Emotionen sind und wie ein angemessener Umgang mit Gefühlen zur psychischen Gesundheit und einer höheren Lebenszufriedenheit beitragen kann.



Vortrag

für alle Interessierten

Mittwoch, 10. Oktober, Scuol

19.00 – 21.00 Uhr

Bogn Engiadina, Via dals Bogns 323

Referentin: lic. phil. Gertrud Daprà, Psychologin

Mit anschliessendem Apéro

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



Tag der psychischen Gesundheit

Psychisch krank sein ist in der Gesellschaft auch heute noch ein Tabu. Zum internationalen «Tag der psychischen Gesundheit» organisiert die VASK Graubünden einen Infostand an der Poststrasse in Chur. VASK ist die Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch-Kranken. Sie haben Gelegenheit sich über die Selbsthilfeorganisation, psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen zu informieren. Broschüren dazu liegen auf.



Infostand und Tag der offenen Türe

für alle Interessierten

Mittwoch, 10. Oktober, Chur

10.00 – 16.00 Uhr

Infostand: Poststrasse

Tag der offenen Türe: Treffpunkt Atelier, Sennhofstr. 11

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



Partner der Aktionstage 2018

Aids-Hilfe Graubünden / Alzheimer Graubünden /
Animazione Terza Età Valposchiavo / Arbeitsgruppe Kinder
& Jugendliche Ilanz / Blaues Kreuz Graubünden / Caritas
Graubünden / Centro sanitario Valposchiavo / Comune di
Brusio / Comune di Poschiavo / Evangelisch-reformierte
Landeskirche Graubünden / Flury Stiftung / Frauenhaus Grau-
bünden / Gesundheitsamt Graubünden / jugend.gr - Dach-
verband Kinder- und Jugendförderung Graubünden / Kinder-
und Jugendpsychiatrie Graubünden / Kino Rätia Thusis /
KJBE Graubünden / maenner.ch / maenner.gr / Netzwerk
Triple P Graubünden / Pro Infirmis Graubünden / Pro Infirmis
Surselva / Pro Senectute Graubünden / Profil - Arbeit &
Handicap / Psychiatrische Dienste Graubünden / Queere
Jugendgruppe: whatever Graubünden / Rotes Kreuz Graubün-
den / Schweizerisches Institut für Männer- und Geschlechter-
fragen GmbH / Selbsthilfe Graubünden / Spitex Bündner
Herrschaft / Stadtbibliothek Chur / Stiftung Profil - Arbeit &
Handicap / Theatergruppe Lamuns / VASK Graubünden /
Zonta Club Engadin



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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