



Aktionstage Psychische Gesundheit

As  
goht üs  
alli<sup>a</sup>

2. September  
bis 8. Oktober 2020

# Programm 2020 Aktionstage Psychische Gesundheit

**I pertutga nus tuts**

Dals 2 da settember fin ils 8 d'october 2020

Dis d'acziun per la sanadad psichica

**Ci riguarda tutti**

Dal 2 settember al 8 ottobre 2020

Giornate d'azione per la salute mentale

[bischfit.ch](http://bischfit.ch)



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

# As goht üs alli a

Wir sind nie ganz gesund, wenn es nicht auch unserer Psyche gut geht. Oft wird letztere aber erst beachtet, wenn körperliche Beschwerden auftreten. Dabei können wir unseren Geist und unsere Seele, genauso wie unseren Körper, gezielt stärken und pflegen. Mit den «Aktionstagen Psychische Gesundheit» möchten wir Mut machen, sich diesem Thema zu öffnen, sich zu informieren und auszutauschen. Lassen Sie sich von über 60 Veranstaltungen inspirieren. Und beteiligen Sie sich aktiv, Sie sind herzlich dazu eingeladen.

Peter Peyer, Regierungsrat, Vorsteher des Departements für Justiz, Sicherheit und Gesundheit



**Lancierung  
von ensa Erste  
Hilfe Kurse  
in Graubünden  
zum  
Aktionspreis**  
Infos auf Seite 20

# ***I pertutga nus tuts***

Nus n'essan mai dal tuttafatg sauns, sch'i na va betg er bain cun nossa psica. Savens vegn ella però resguardada pir, cur che mals corporals sa mussan. Schebain che nus pudain rinforzar e tgir sapientivamain noss spiert e nossa olma, gist uschia sco noss corp. Cun ils «Dis d'acziun per la sanadad psichica» vulessan nus dar curaschi da s'avrir per quest tema, da s'infurmar e da sa barattar. As laschai inspirar da passa 60 occurrenzas. Ed As participai activamain, Vus essas envidads cordialmain da far quai.

Peter Peyer, cusseglier guvernativ, schef dal Departament da giustia, segirezza e sanadad

# ***Ci riguarda tutti***

Non siamo mai completamente sani, se non sta bene anche la nostra psiche. Spesso pero si bada a quest'ultima soltanto quando si manifestano disturbi fisici. Eppure possiamo rafforzare e prenderci cura in modo mirato del nostro spirito e della nostra anima, esattamente come facciamo con il nostro corpo. Con le «Giornate d'azione Salute mentale» intendiamo incoraggiare ad aprirsi a questo tema, a informarsi e a scambiarsi opinioni. Fatevi ispirare dalle oltre 60 manifestazioni. E partecipate attivamente, siete i benvenuti.

Peter Peyer, Consigliere di Stato, direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità

# Veranstaltungen

## Chur und Umgebung

---

Mittwoch, 2.9. – Donnerstag, 17.9. Chur S. 12

### Wege aus der Depression

---

Samstag, 5.9. Chur S. 16

### Procap Elternforum «Entlastung»

---

Dienstag, 8.9. Chur S. 18

### Einblick in die menschliche Psyche

---

Mittwoch, 9./16./23./30.9. Chur S. 20

### ensa Erste Hilfe

### Psychische Gesundheit

---

Donnerstag, 10.9. Chur S. 21

### Timeout statt Burnout

---

Dienstag, 15.9. Chur S. 23

### Unerfüllter Kinderwunsch

---

Freitag, 18.9. Chur S. 25

### Stop Mobbing – Start Love

---

Montag, 14.9. Chur S. 14

### Infomobil Demenz

---

Dienstag, 15.9. Arosa S. 14

### Infomobil Demenz

---

Montag, 21.9. Chur S. 29

### Im Weltraum gibt es keine Gefühle

---

Donnerstag, 24.9.	Domat/Ems	s. 14
<b>Infomobil Demenz</b>		
Donnerstag, 24.9.	Domat/Ems	s. 28
<b>Ein Flügelschlag zum Himmel</b>		
Donnerstag, 24.9.	Chur	s. 31
<b>Gesund mit Dr. Google, Apps &amp; Co.?</b>		
Montag, 28.9.	Chur	s. 36
<b>«Platzspitzbaby» mit Michelle Halbheer</b>		
Mittwoch, 30.9.	Chur	s. 37
<b>informiert schwanger</b>		
Donnerstag, 1.10.	Chur	s. 40
<b>Wenn Alltag aus dem Rahmen fällt</b>		
Sonntag, 4.10.	Chur	s. 42
<b>Berauschend ohne Alkohol</b>		
Montag, 5.10.	Chur	s. 43
<b>Macht Einsamkeit krank?</b>		
Donnerstag, 8.10.	Chur	s. 45
<b>Räume als Chance in Gemeinden und Städten</b>		

## ***Region Landquart***

---

Samstag, 5.9. Landquart s. 17  
**Queers und ihr Coming Out**

---

Freitag, 18.9. Landquart s. 14  
**Infomobil Demenz**

---

Freitag, 18.9. Landquart s. 26  
**Theater COLORi – spätsinnig**

---

Samstag, 19.9. – Dienstag, 29.9. Landquart s. 12  
**Wege aus der Depression**

---

Samstag, 19. / Sonntag, 20.9. Landquart s. 27  
**Graffiti-Workshop mit Bane**

---

Mittwoch, 23.9. Zizers s. 14  
**Infomobil Demenz**

---

Mittwoch, 23.9. Zizers s. 30  
**Gut leben mit Demenz**

---

Donnerstag, 24.9. Landquart s. 32  
**Voll stark statt voll drauf**

---

Freitag, 2.10. Maienfeld s. 41  
**Abschied – der Trauer Raum geben**

---

## **Prättigau / Davos**

---

Mittwoch, 9.9. Davos S. 14

### **Infomobil Demenz**

---

Mittwoch, 9.9. Davos S. 19

### **Demenz – Humor kann helfen**

---

Donnerstag, 10.9. Klosters S. 14

### **Infomobil Demenz**

---

Freitag, 11.9. Schiers S. 14

### **Infomobil Demenz**

---

Freitag, 25.9. / Freitag, 2.10. Schiers S. 34

### **Vatercrashkurs**

---

Samstag, 26.9. Davos S. 17

### **Queers und ihr Coming Out**

---

Mittwoch, 30.9. Davos Platz S. 38

### **Im Sog der Angst**

---

Donnerstag, 1.10. – Donnerstag, 8.10. Davos S. 12

### **Wege aus der Depression**

---

Mittwoch, 7.10. Davos S. 44

### **Hinschauen statt Wegsehen!**

---

## ***Albula / Viamala***

---

Mittwoch, 2.9. Thusis S. 13  
**Trauercafé**

---

Montag, 7.9. Alvaneu Dorf S. 13  
**Trauercafé**

---

Mittwoch, 16.9. Lenzerheide S. 14  
**Infomobil Demenz**

---

Donnerstag, 17.9. Savognin S. 14  
**Infomobil Demenz**

---

Donnerstag, 17.9. Savognin S. 24  
**Demenz – das müssen  
Sie wissen**

---

Montag, 21.9. Andeer S. 14  
**Infomobil Demenz**

---

Montag, 21.9. Andeer S. 28  
**Ein Flügelschlag zum Himmel**

---

Dienstag, 22.9. Thusis S. 14  
**Infomobil Demenz**

---

Sonntag, 27.9. Thusis S. 35  
**So etwas passiert mir doch nicht**

---



## ***Surselva und Flims***

---

Mittwoch, 9.9. Ilanz s. 13  
**Trauercafé**

---

Samstag, 12.9. Flims Waldhaus s. 22  
**Narzisstische Gewalt in  
der Beziehung**

---

Freitag, 25.9. Ilanz s. 14  
**Infomobil Demenz**

---

Freitag, 25.9. Ilanz s. 33  
**Das Herz wird nicht dement**

---

Samstag, 26.9. Disentis s. 14  
**Infomobil Demenz**

---

Dienstag, 29.9., 6.10., 27.10., 3.11. Ilanz s. 20  
**ensa Erste Hilfe  
Psychische Gesundheit**

---

mesemna, 30.9. Trun p. 39  
**Cult dil tgierp e nutriment**

---

## ***Engadin***

---

Mittwoch, 2.9. St. Moritz s. 14

### **Infomobil Demenz**

---

Samstag, 5.9. Pontresina s. 14

### **Infomobil Demenz**

---

Montag, 7.9. Zernez s. 14

### **Infomobil Demenz**

---

Dienstag, 8.9. Scuol s. 14

### **Infomobil Demenz**

---

Dienstag, 8.9. Scuol s. 19

### **Demenz – Humor kann helfen**

---

Freitag, 25.9. / 2.10 Zernez s. 20

### **ensa Erste Hilfe Psychische Gesundheit**

---

## ***Grigionitaliano***

---

giovedì, 3.9. Poschiavo p. 15

### **Infomobile sulla demenza**

---

venerdì, 4.9. Promontogno p. 15

### **Infomobile sulla demenza**

---

sabato, 19.9. Roveredo p. 15

### **Infomobile sulla demenza**

---

# Infos zu COVID-19

Alle Veranstaltungen werden so organisiert, dass die dann geltenden Hygiene- und Verhaltensregeln bestmöglich eingehalten werden können. Dafür werden Schutzkonzepte erarbeitet und umgesetzt.

## Bitte beachten Sie folgendes:

- Überprüfen Sie vor Ihrem Besuch, ob es zu Änderungen (z.B. Räumlichkeit oder Datum, etc.) gekommen ist. Alle Änderungen werden publiziert auf der Website des jeweiligen Veranstalters oder auf [www.bischfit.ch/Aktionstage](http://www.bischfit.ch/Aktionstage).
- Aufgrund der Schutzmassnahmen müssen möglicherweise eine maximale Anzahl an Teilnehmenden eingehalten werden. Treffen Sie daher früh genug ein.
- Beachten Sie bitte weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln. Denn das neue Coronavirus soll sich nicht wieder stärker verbreiten.



Bei Symptomen sofort testen lassen & zuhause bleiben.



Zur Rückverfolgung wenn immer möglich Kontaktdaten angeben.



Bei positivem Test: Isolation. Bei Kontakt mit positiv getesteter Person: Quarantäne.



Empfehlung: Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.



Nur nach tel. Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.



Gründlich Hände waschen.



Hände schütteln vermeiden.



In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.



Abstand halten.



Falls möglich weiter im Homeoffice arbeiten.

# Wege aus der Depression

Depression hat viele Gesichter. Genauso vielfältig sind die Wege daraus. Die Wanderausstellung «Wege aus der Depression» entstand 2018 im Rahmen eines Kreativwettbewerbs. Betroffene und ehemals Betroffene waren eingeladen, ihren individuellen Weg aus der Depression kreativ darzustellen. Die Ausstellung ermutigt, über psychische Gesundheit, Belastungen und Erkrankungen offener zu sprechen und zeigt auf, wie psychische Gesundheit gestärkt werden kann.



## **Wanderausstellung** für alle Interessierten

Mittwoch, 2. bis Donnerstag, 17. September, Chur  
Vorplatz BGS Chur, Gürtelstrasse 42 / 44

Samstag, 19. bis Dienstag, 29. September, Landquart  
Bahnhofplatz Landquart

Donnerstag, 1. bis Donnerstag, 8. Oktober, Davos Platz  
Kurpark

Immer zugänglich  
Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



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

# Trauercafé

Das Trauercafé ist ein Raum, wo über Trauer gesprochen werden kann. In geschütztem Rahmen findet jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer Raum gehört, gesehen und verstanden zu werden. Gemeinsam, unter der Leitung der Trauerbegleiter/innen, erkennen wir die Vielfalt der Trauer und ihre ebenso vielfältigen Auswirkungen. In Gesprächen, Ritualen, Meditationen, Bildern u.v.a. lassen sich individuelle Symptome der Trauer erkennen und mildern.



## Trauercafé

### für alle Interessierten

Mittwoch, 2. September, Thusis (Anm. 079 300 20 46)  
14.30 – 16.30 Uhr, Seniorenzentrum Compogna

Montag, 7. September, Alvaneu Dorf (Anm. 079 423 71 25)  
14.00 – 16.00 Uhr, Alters- und Pflegeheim Envia

Mittwoch, 9. September, Ilanz (Anm. 081 926 26 85)  
14.00 – 16.00 Uhr, Haus der Begegnung

Trauerbegleiterinnen: Susanna Paganelli, Thusis  
Andrea Schena und Irene Ardüser, Alvaneu Dorf  
Sr. Madlen Büttler und Barbara De Giorgi, Ilanz  
Kaffee und Kuchen, Eintritt frei, Anmeldung erwünscht

Veranstalter:



TrauerKraft

# Infomobil Demenz

Das Infomobil von Alzheimer Graubünden ist in Graubünden unterwegs mit Informationen, Beratungen, Demenzparcours und Knobelspielen. Der Stand ist jeweils von 9.30 bis 16.30 Uhr besetzt.



## *Infomobil*

### **für alle Interessierten**

Mittwoch, 2. September, St. Moritz, Piazza Rosatsch

Samstag, 5. September, Pontresina, Vorplatz Rondo

Montag, 7. September, Zernez beim Coop

Dienstag, 8. September, Scuol beim Coop

Mittwoch, 9. September, Davos Platz, beim Coop

Donnerstag, 10. September, Klosters, beim Coop

Freitag, 11. September, Schiers, bei der Raiffeisenbank

Montag, 14. September, Chur, Bahnhofstrasse vor RhB Park

Dienstag, 15. September, Arosa, beim Bahnhof

Mittwoch, 16. September, Lenzerheide, bei der kath. Kirche

Donnerstag, 17. September, Savognin, vor dem Hotel Cresta

Freitag, 18. September, Landquart, Bahnhofplatz

Montag, 21. September, Andeer, bei Tgea Sulegl

Dienstag, 22. September, Thusis, beim Coop

Mittwoch, 23. September, Zizers, beim Coop

Donnerstag, 24. September, Domat-Ems, Sentupadaplatz

Freitag, 25. September, Ilanz, beim Bahnhof

Samstag, 26. September, Disentis, beim Puntreis

# ***Infomobile sulla demenza***

L'Infomobile di Alzheimer Grigioni attraversa i Grigioni e fornisce informazioni, consulenze, un percorso dedicato alla demenza e dei rompicapo. Lo stand è aperto dalle ore 9.00 alle ore 17.00.



## ***Infomobile sulla demenza*** **per tutte persone interessate**

Giovedì, 3. settembre, Poschiavo, Piazza centrale

Venerdì, 4. settembre, Promontogno, Centro Sanitario Bregaglia

Sabato, 19. settembre, Roveredo, Strada di Magistri

Veranstalter / Organizzatore:

# Procap Elternforum «Entlastung»

Belastungen sind vielfältig, individuell und auch weithin bekannt. Entlastungen hingegen sind, obwohl genauso vielfältig, oftmals schwer zugänglich, bringen unerwünschte Nebenwirkungen mit sich oder sind (noch) unbekannt. Grund genug, diesen Begriff und seine praktische Umsetzung genauer zu betrachten. Was muss denn überhaupt gegeben sein, damit Entlastung die gewünschte Wirkung erzielen kann? Wie funktioniert Entlastung? Und was vermag Entlastung zu bewirken?



## **Referat mit Podiumsdiskussion und Informationen von Partnerorganisationen für Eltern, Fachpersonen, Angehörige**



Samstag, 5. September, Chur

10.00 – 14.00 Uhr

Schulheim Chur, Masanserstrasse 205

Referat: Natalie Zambrino, Gesundheitswissenschaftlerin  
Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Podium mit Betroffenen und Fachpersonen

Moderation: Melanie Salis

Eintritt frei, Anmeldung und Livestream: [www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch)

Teilnehmeranzahl ist beschränkt

Veranstalter:

procap grischun

insieme cerebral  
Graubünden



# Queers und ihr Coming Out

Für nicht heterosexuelle Menschen ist das Coming Out ein immer wiederkehrender Prozess, denn die familiäre Situation wird oft abgefragt. «Wie heisst denn deine Frau?» oder «Bist du verheiratet?». Fragen, die LGBTIQ-Menschen immer wieder gestellt werden. Und oft muss man sich erst outen, damit das Gegenüber versteht, warum z.B. Martina niemals ihren Mann mit zur Firmenfeier bringen kann. Lauschen Sie beim Erzählcafé einigen Coming Out Geschichten und tauschen Sie sich aus.



## **Erzählcafé**

### **für alle Interessierten**

Samstag, 5. September, Landquart  
Casella Golden Café, Bahnhofstrasse 36

Samstag, 26. September, Davos  
Kaffee Klatsch, Promenade 72  
16.00 Uhr mit open end

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

sozialwerk.LGBT<sup>+</sup>



# Einblick in die menschliche Psyche

Wie die menschliche Psyche gestärkt werden kann, zeigen Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen in einer offenen Gesprächsrunde. Gemeinsam besprechen sie ein Beispiel aus der Praxis. Die Fachpersonen diskutieren dabei über Entstehungsfaktoren von psychischen Belastungen und Lösungsansätze für die psychische Gesundheit. Das Gespräch gewährt einen Einblick in die psychotherapeutische Arbeit, leistet Psychoedukation und gibt konkrete Impulse für die psychische Gesundheit.



## **Gesprächsrunde**

**für alle Interessierten, Fach- und Pflegepersonal**

Dienstag, 8. September 2020, Chur

19.00 – ca. 21.00 Uhr

Werkstatt, Untere Gasse 9

Gesprächsleitung: Sereina Venzin, Psychologin

Mitglieder Bündner Vereinigung für Psychotherapie

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



# ***Demenz – Humor kann helfen***

Menschen mit Demenz brauchen ein positives Umfeld und Emotionen, die ihnen guttun. Durch den gezielten Einsatz von Humor, einer wohlwollenden humorvoller Interaktion, werden belastende Situationen und Augenblicke entschärft. Dabei werden den Bedürfnissen von Körper, Geist und Seele entsprochen. Der Betroffene fühlt sich angenommen, wohl und als Individuum erkannt. Negative Emotionen können durch positive ersetzt werden.



## ***Referat mit Fragerunde für alle Interessierten***



Dienstag, 8. September, Bogn Engiadina, Scuol  
Via dals Bogns 323, Kulturraum

Mittwoch, 9. September, Davos Platz  
Obere Strasse 20, Zentrum Guggerbach im Saal  
19.00 – 21.00 Uhr

Referent: Markus Proske, Demenzberater,  
Humorthérapeut und Buchautor  
Apéro zum Ausklang  
Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

# ensa Erste Hilfe Psychische Gesundheit

ensa Ersthelfer Kurse versetzen Laien in die Lage, auf Betroffene psychischer Schwierigkeiten zuzugehen und Erste Hilfe zu leisten. Als ensa Ersthelferin oder Ersthelfer haben Sie ein Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen. Sie wissen, wie Sie in Ihrem persönlichen Umfeld auf eine Person mit psychischen Problemen oder Krisen zugehen, sie unterstützen und zu professioneller Hilfe ermutigen. Zudem stehen Sie bei, um weitere Ressourcen zu aktivieren.



## **Kurs mit Abschluss zum Ersthelfer/in für alle Interessierten ab 18 Jahren**

Mittwoch, 9., 16., 23., 30. September, Chur  
17.00 – 20.30 Uhr

Fachhochschule Graubünden, Pulvermühlestrasse 57

Dienstag, 29. September, 6., 27. Oktober, 3. November, Ilanz  
18.00 – 21.30 Uhr, Pfrundhaus

Freitag, 25. September, 2. Oktober, Zernez  
9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr  
Besucherzentrum Nationalpark

Aktionspreis CHF 280.– (regulär CHF 380.–)

Anmeldung: [www.srk-gr.ch/ensa](http://www.srk-gr.ch/ensa)

Veranstalter:

# Timeout statt Burnout

Wie finde ich trotz hohen Belastungen immer wieder neu die Balance zwischen Arbeit, Beziehungen, Engagement und Erholung? Wie bekomme ich mein Kräfte-Management in Griff? Wie lerne ich die Kunst der Erholung? Der Referent blickt auf über 20 Jahre Präventionsarbeit mit Männern zurück. Sie erhalten Tipps und Einsichten zum Ausstieg aus dem Hamsterrad der Überforderung.



## **Referat mit Diskussion**

**für alle Interessierten**



Donnerstag, 10. September 2020, Chur

18.00 Uhr

Kantonsbibliothek Graubünden, Karlihofplatz

Referent: Christoph Walser, Coach / Trainer für  
Lifebalance und Burnoutprävention

Eintritt frei, Kollekte

Ohne Anmeldung

Veranstalter:



bibliotheken graubünden Kantonsbibliothek  
bibliotecas grischun Biblioteca chantunala  
biblioteche grigioni Biblioteca cantonale



Amt für Kultur  
Uffizi da cultura  
Ufficio della cultura

rehaklinik  
SEEWIS 21

# Narzisstische Gewalt in der Beziehung

Narzisstische Gewalt ist subtil und schwer greifbar. Für Betroffene ist es schwierig zu erkennen, was mit ihnen passiert, denn die Täterinnen und Täter beherrschen Machtausübung, Kontrolle und Manipulation. Gegen aussen hingegen wirken sie charismatisch, sind redegewandt und können geschickt manipulieren. Die Lesungen von zwei betroffenen Frauen verdeutlichen, wie herausfordernd der Weg aus einer Beziehung mit einer narzisstischen Person ist.



## **Lesung, Fachinput und Marktstände mit Informationen**



**für alle Interessierten**



Samstag, 12. September, Flims Waldhaus

9.30 – ca. 14.00 Uhr

Hotel Schweizerhof Flims, Rudi Dadens 1

Lesungen: Louise Hill, Tammy Mock

Fachinput: Eva Regina Weller

Moderation: Claudia Christen Kühnis

Kaffee & Gipfeli und Stehlunch

Eintritt: CHF 15.–, Anmeldung erwünscht bis 10. September  
an [info@frauenhaus-graubuenden.ch](mailto:info@frauenhaus-graubuenden.ch)

Veranstalter:



# Unerfüllter Kinderwunsch

Heute kann ca. jedes fünfte Paar mit Kinderwunsch nicht auf natürliche Art schwanger werden. Man steht vor der Entscheidung, ob medizinische Schritte angewendet werden sollen. Dies ist immer auch eine psychische Belastung und eine finanzielle Herausforderung. Obwohl viele Personen von unerfülltem Kinderwunsch betroffen sind, ist es immer noch ein grosses Tabuthema. Die Veranstaltung informiert Betroffene und Interessierte und sensibilisiert zum Thema.



## ***Kurzreferate mit Podiumsdiskussion***

**für alle Interessierten, Betroffenen und Fachleute**



Dienstag, 15. September, Chur

19.00 – ca. 20.30 Uhr

Werkstatt, Untere Gasse 9

Podiumsdiskussion: Dr. med. Naomi Ventura, Leiterin Kinderwunschzentrums Fontana; Susanna Meyer Kunz, Ethikerin und Theologin; Seraina Aebli, Juristin; Arno Arquint, Psychologe; Christine Kreienbühl, Fachstelle Adebar  
Moderation: Thomas Hobi

Anschliessend Apéro, Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

**adebar**

Fachstelle für sexuelle Gesundheit  
und Familienplanung

# Demenz – das müssen Sie wissen

Demenz oder «gutartige» Altersvergesslichkeit? Ab wann spricht man von Demenz? Die Verunsicherung ist oft gross. Der Vortrag erklärt, was Sie über Demenz wissen müssen, welche Diagnosemöglichkeiten bestehen und wie ein gutes Leben mit Demenz möglich ist. Bringen Sie Ihre ganz persönlichen Fragen an diesem Anlass ein und profitieren Sie von den Erfahrungen und Wissen einer Fachperson.



## **Referat mit Diskussion**

**für alle Interessierten**



Donnerstag, 17. September, Savognin

15.00 – 16.30 Uhr

Cafeteria, Center da Sanadad Savognin

Referent: Christian Koch, Chefarzt Gerontopsychiatrie, PDGR

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



# Stop Mobbing – Start Love

Die digitale Welt ist heute ein wichtiger Bestandteil des Lebens vieler Kinder und Jugendlicher. Aber auch im Netz ist nicht alles schön und unbeschwert. Im Film «Ein schöner Tag» zeigen uns Jugendliche der Schule Neuenhof, welche schlimmen Folgen Cybermobbing haben kann. Anschliessend sprechen wir mit Betroffenen und Fachleuten über das Thema Mobbing.



## **Film mit Podiumsdiskussion**

**für Jugendliche, Eltern und alle Interessierten**



Freitag, 18. September, Chur

19.00 – ca. 21.00 Uhr

JuAr Chur, Jugendhaus Stadtbaumgarten

Podium mit: Maik Bisquolm, Betroffener von Mobbing;  
Maja Padrun, Mutter einer Betroffenen; Marco Massarini,  
Schulsozialarbeiter; Cuno G. Berther, Leiter Prävention  
Kapoo; Matthias Esenwein, Oberarzt KJP, PDGR

Moderation: Melanie Salis

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Weitere Infos auf [www.jugendarbeitchur.ch](http://www.jugendarbeitchur.ch)

Veranstalter:



# Theater COLORi – spätsinnig

Das Theater COLORi, das sind drei Frauen und zwei Männer, die alle bereits etwas älter und ergraut sind. Sie machen sich theatral Gedanken über das Thema «Alter». Was heisst es, wenn die Mutter mit Demenz in ein Pflegeheim eintreten muss, wie wäre es, von einem Pflegeroboter betreut zu werden oder wie fühlt es sich an, wenn der Jasspartner stirbt? Das Theater COLORi spielt vier Szenen mit Feingefühl und Humor.

Zum Weltalzheimertag findet auch die Verleihung des Fokuspreises von Alzheimer Graubünden statt.



## ***Szenisches Theater und Verleihung Fokuspreis für ausserordentlichen Einsatz für Menschen mit Demenz***

**für alle Interessierten**

Freitag, 18. September 2020, Landquart

19.30 – ca. 21.30 Uhr

Evangelisches Kirchgemeindehaus, Rheinstrasse 2

Anschliessend Apéro

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

# Graffiti-Workshop mit Bane

Den bekannten Graffiti-Künstler und Bündner des Jahres hautnah zu erleben, ist wohl Traum von vielen Jugendlichen. Beim zweitägigen Workshop bringt Bane den Jugendlichen Graffiti-Techniken bei und verbindet damit seine Botschaft: «Steh auf und lebe deine Träume». Die entstandenen Kunstwerke werden an der Informationsveranstaltung «Voll stark statt voll drauf (Seite 32)» ausgestellt.



## Workshop

**für Jugendliche 13 – 18 Jahre  
mit Wohnsitz in Igis, Landquart, Mastrils**

Samstag und Sonntag, 19. und 20. September, Landquart  
9.00 – ca. 19.00 Uhr (an beiden Tagen)  
Jugendarbeit Landquart / Blue Box, Festplatz Ried

Leiter: Fabian Bane Flurin und Chris Schäper «Kaiosz»  
Bei Schlechtwetter informieren wir rechtzeitig  
über Alternativen.

Kostenfrei, inkl. Verpflegung

Mit Voranmeldung an 079 909 16 15, Jugendarbeit Landquart  
Max. 15 Teilnehmende

Veranstalter:

# Ein Flügelschlag zum Himmel

Eine Alzheimererkrankung verändert nicht nur das Leben der betroffenen Person selbst, sondern auch das ihres Umfeldes.

Silvia Schneider-Schiess liest aus ihrem Buch «Ein Flügelschlag zum Himmel». Die Autorin begleitete während zwei Jahren ihre an Demenz erkrankte Mutter und war selbst oft am Rand eines Zusammenbruchs. Ihre Tagebuchaufzeichnungen hat sie in ihrem Buch festgehalten. Sie liest verschiedene Passagen aus dem Buch vor.



## *Lesung*

### **für alle Interessierten**

Montag, 21. September, Andeer  
Pflegeheim Glienda, Tranter Flimma

Donnerstag, 24. September, Domat/Ems  
Mehrzweckraum, Schulhaus Tircal

15.00 – 16.30 Uhr

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

# Im Weltraum gibt es keine Gefühle

Spektrum-Autismus

Der Film «Im Weltraum gibt es keine Gefühle» zeigt auf sehr charmante und warmherzige Weise den Alltag von Simon auf. Er ist Autist mit dem Asperger-Syndrom.

Auf dem Podium diskutieren ein Psychologe, der selbst betroffen ist, ein Geschäftsführer der ausschliesslich Menschen im Autismus-Spektrum als IT-Consultants beschäftigt, eine erfahrene Heilpädagogin und Jobcoach.



## **Filmausschnitte mit Podiumsdiskussion**

**für alle Interessierten, Betroffene, Angehörige und Fachleute**



Montag, 21. September, Chur

19.00 – 21.00 Uhr

Caritas GR Neumacherei, Alti Schoggifabrik, Wiesentalstr. 7

Diskussion mit: Matthias Huber, Psychologe M.Sc., Fachperson für Autismus und selbst betroffen vom Asperger-Syndrom; Stephan Gutzwiller, Geschäftsführer Auticon Swiss AG; Petra Schallert, Heilpädagogin & Jobcoach Firma Workaut

Moderation: Melanie Salis

Eintritt frei, mit Anmeldung bis am 18.9.2020

an [info@caritasgr.ch](mailto:info@caritasgr.ch) oder unter 081 258 32 58

Veranstalter:

# Gut leben mit Demenz

Die Diagnose Demenz verunsichert Betroffene wie Angehörige. Wie lebt man mit Demenz? Ist ein gutes Leben mit Demenz möglich? Welche Spielräume bleiben den Betroffenen? Welche Hilfsangebote gibt es?

Bringen Sie Ihre persönlichen Fragen an diesem Anlass ein und profitieren Sie von den Erfahrungen und Wissen einer Fachperson.



## **Referat mit Fragerunde für alle Interessierten**



Mittwoch, 23. September, Zizers  
19.00 – ca. 21.00 Uhr

Aula Casa Fiora, Pfarrer Künzleweg 11

Referenten: Dr. Raimund Klesse, Psychiater, Psychotherapeut und Clara Deflorin, Demenzberaterin ALZ GR  
Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

# Gesund mit Dr. Google, Apps & Co.?

Treten Beschwerden auf, ist Dr. Google häufig nicht weit. Ist es sinnvoll, sich online zu informieren oder steigt dadurch die Verunsicherung? Was muss man dabei beachten und wie kann man hilfreiche Webseiten und Adressen finden? Welchen Stellenwert haben soziale Netzwerke und Gesundheits-Apps und was ist mit dem Datenschutz? Anhand von aktuellen Beispielen werden diese Fragen beleuchtet und diskutiert.



## Referat

### für alle Interessierten

Donnerstag, 24. September, Chur

19.30 – ca. 20.30 Uhr

Stadtbibliothek Chur, Grabenstrasse 28

Referentin: Dr. med. Cornelia Marti MPH

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

# Voll stark statt voll drauf

Welche Faktoren unterstützen unsere Kinder und Jugendlichen zu einem verantwortungsvollen Umgang mit den vielen VerSUCHungen des Lebens? Als Suchtexpertin mit langjähriger Erfahrung referiert Margrith Meier über Suchtprävention heute und die aktuellen Entwicklungen. Sie beantwortet Fragen aus dem Publikum.



## **Referat mit Fragerunde und Ausstellung der Kunstwerke aus dem Graffiti-Workshop mit Bane (Seite 27)**

**für Eltern und alle Interessierten**

Donnerstag, 24. September, Landquart

20.00 – ca. 21.30 Uhr

Kath. Pfarreizentrum (zwischen Denner und kath. Kirche)

Referentin: Margrith Meier, Leiterin Ambulatorium

Neumühle PDGR, Sucht-/Präventionsexpertin

Anschliessend Austausch und alkoholfreier Apéro

mit der Cocktailbar der Jugendarbeit Landquart

Eintritt frei, Anmeldung erwünscht an 079 909 16 15

Veranstalter:



# Das Herz wird nicht dement

Das Referat beschäftigt sich mit dem Menschenbild und der Spiritualität in der Begegnung mit Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Demenz ist ein Abschiedsprozess in Raten, dabei sind verschiedenste Themen und Gefühle präsent. Die Kommunikation ist oft erschwert. Die non-verbale Aufmerksamkeit aber eröffnet uns eine Begegnung auf der Herzesebene, denn das Herz ist nicht dement.



## Referat

### für alle Interessierten

Freitag, 25. September, Ilanz

14.30 – 16.00 Uhr

Hotel Eden, Bahnhofstrasse 31

Referentin: Sr. Madlen Büttler OP, Pflegefachfrau FASRK,  
Fachfrau für Lebens- und Sterbebegleitung

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

# 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 einen Plan, wie du Job, Familie und Freizeit gut unter einen Hut bringst.



## Kurs

### für werdende und frischgebackene Väter

Freitag, 25. September, Schiers, 1. Teil

Freitag, 2. Oktober, Schiers, 2. Teil

17.00 – ca. 19.30 Uhr

Evangelische Mittelschule Schiers

Referent: Jan Laperre, lic. phil., Vater von drei Kindern,

Gymnasiallehrer, Dipl. Männer- und Väterarbeit SIMG

Unkostenbeitrag CHF 60.–

Anmeldung bis 21.9.2020 bei Jan Laperre, 079 307 54 39

Veranstalter:



# So etwas passiert mir doch nicht

Der 2018 prämierte Film «Alles ist gut» zeigt die psychischen und sozialen Folgen einer Vergewaltigung auf. Während das Opfer aus Scham und Ohnmacht schweigt, geraten ihre Nächsten zunehmend in Sorge. Im Film wie im realen Leben entstehen viele Fragen: Weshalb können sich viele Opfer von sexuellen Übergriffen nicht wehren? Was gehört zu einvernehmlichem Sex? In der Podiumsdiskussion werden mögliche Traumafolgen thematisiert und die aktuelle Debatte zum neuen Sexualstrafrecht aufgegriffen.



## **Film mit Podiumsdiskussion**

**für alle Interessierten, Jugendliche,  
junge Erwachsene und Eltern**



Sonntag, 27. September, Thusis

17.00 – 19.30 Uhr

Kino Raetia, Obere Stallstrasse 14

Podium: Nora Scheidegger, Dr. iur., Inst. für Strafrecht und Kriminologie, Bern; PD Dr. med. Andres R. Schneeberger, Ärztlicher Direktor, PDGR; Riccarda Menghini, Sozialarbeiterin FH/M.Sc., Opferhilfe GR

Moderation: Melanie Salis

Ohne Anmeldung, Eintritt: CHF 10.–

Veranstalter:

# «Platzspitzbaby» mit Michelle Halbheer

Die Biographie von Michelle Halbheer dient als Inspiration für den gleichnamigen Spielfilm, der an diesem Abend gezeigt wird. Es ist die Geschichte der Kindheit als Tochter einer Heroinsüchtigen aus dem Platzspitz in Zürich. Der Spagat der Mutter zwischen Junkie und Löwenmutter, die Zerissenheit und Suche der Tochter nach einer Heimat spiegeln die Themen von Familien mit Suchtbelastungen auf eindringliche Weise wieder.



## **Film mit Podiumsdiskussion**

**für alle Interessierten, Betroffenen, Angehörige  
und Fachleute**



Montag, 28. September, Chur

18.00 – ca. 21.00 Uhr

Kino Center, Theaterweg 11

Podiumsdiskussion: Michelle Halbheer, Betroffene und Autorin; Martin Bässler, Leiter pädagogische Angebote der Stiftung Gott hilft; weitere Fachpersonen aus dem Bereich der Kinder und Jugendhilfe

Eintritt frei, beschränkte Platzzahl

Tickets vorgängig online beziehen unter [www.kinochur.ch](http://www.kinochur.ch)

Veranstalter:

**Stiftung Gott hilft**  
sozial.engagiert.

# informiert schwanger

Sind Sie schwanger oder wollen Sie schwanger werden? Haben Sie Fragen zum psychosozialen Bereich der pränatalen Diagnostik? Benötigen Sie Informationen zu Ihren Rechten in der Schwangerschaft am Arbeitsplatz? Möchten Sie die Dienstleistungen der Elternberatung oder die Angebote für den Wiedereinstieg nach der Babypause kennenlernen?

Fachpersonen informieren Sie und alle Interessierten über alles, was in der Schwangerschaft und nach der Geburt wichtig ist.



## **Fachreferate**

**für schwangere Frauen und werdende Väter,  
Angehörige, alle Interessierten**

Mittwoch, 30. September, Chur

18.30 – 20.30 Uhr

Loësaal, Loëstrasse 26

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

# Im Sog der Angst

Psychisch krank sein ist in der Gesellschaft auch heute noch ein Tabu. Im Dokumentarfilm «Im Sog der Angst» von Dieter Gränicher erzählen drei Betroffene von ihren Erfahrungen. Über zweihundert Panikattacken hat Marcel M. in dreissig Jahren erlitten. Er kennt ihren Ablauf und weiss, wie er ihnen begegnen sollte. Aber sein Wissen nützt ihm nichts, wenn sich die «Angstschraube» zu drehen beginnt. Die Angststörung ist die zweithäufigste psychische Erkrankung in der Schweiz. Ein Film über drei mutige Menschen.



## **Film mit Diskussion**

**für alle Interessierten**



Mittwoch, 30. September, Davos Platz

18.30 – 20.30 Uhr

Evang. Kirchgemeindehaus, Obere Strasse 12

Moderation: Dr. med. Henrik Berthel, Oberarzt /

Stv. Chefarzt, PDGR

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:

# Cult dil tgierp e nutriment

Quel\*quella ch'ei schlanca / schlanca, attractiv / attractiva e giu-  
vens / giuvna ha success. Las medias socialas vulan far crer nus che  
quels che corrispundien al maletg ideal vivien meglier. Tgei ei belle-  
zia? Tgei ei ideal? Plaias ti a tetez / tetezza? Nua laias ti metter tei sut  
squetsch? Tgei ei ina sauna e buna tenuta pertuccont semuentar e  
senutrir? Co sas ti promover la segirtad da tetez / zza? Ei sulettamein  
la parea ordado impurtonta pil beinstar cumplexsiv dil carstgaun?



## ***Sera da referat cun discussiun al podi*** **per juvenils, geniturs ed interessai**



Mesjamna, ils 30 da settember, Trun  
19.30 – ca. 21.30

Sala da cultura, casa da scola, Via Principala 40

Referentas: Katrin Mirocha, naturopata, homeopata;  
Nina Ragettli, trenadra individuala-atletica;  
Lucrezia Berther, psicologa e psicoterapeuta FSP, PDGR  
Moderaziun: Gabriela Cabalzar  
Accumpignament musical: «Jenja»  
Entrada libra, senza annunzia

Organisaturs:

**GIUVENTETGNA CADÌ**



# Wenn Alltag aus dem Rahmen fällt

Oft übernehmen Minderjährige Betreuungsaufgaben für Angehörige mit körperlichen, psychischen oder kognitiven Einschränkungen. Wie fühlen sich Kinder und Jugendliche, die kranke Familienangehörige pflegen oder betreuen? Wer sind diese «Young Carers», die Schul- und Betreuungsaufgaben unter einen Hut bringen müssen? Welche Hilfe bräuchten sie selber? Was ist zu tun in der Politik und der Gesellschaft?



## **Fachgeleitete Gesprächsrunde**

**für Betroffene, Lernende, Fachpersonen und alle Interessierten**

Donnerstag, 1. Oktober, Chur

19.00 – ca. 20.15 Uhr

BGS Bildungszentrum für Gesundheit, Gürtelstrasse 42/44

Teilnehmende: Young Carers; Sandra Locher Benguerel, Lehrerin, Nationalrätin; Reto Mischol, Chefpsychologe KJP, PDGR; Anna Hunger, ehem. Young Carer

Moderation: Sarah Rabhi-Siedler, lic.rer.soc., Careum Hochschule Gesundheit Zürich

Eintritt frei, Anmeldung erwünscht: [info@curvita.ch](mailto:info@curvita.ch)

Veranstalter:

**CURVITA**  
[www.curvita.ch](http://www.curvita.ch)

**careum**  
Careum  
Hochschule Gesundheit  
Teil der Kantonale Fachhochschule



# Abschied – der Trauer Raum geben

Abschied und Trauer gehören zum Leben, es ist wichtig dafür genügend Raum zu geben. Möchten Sie trauernde Menschen auf Ihrem Weg begleiten? Worin unterscheiden sich Trauer und Depression? Nach einem kurzen Inputreferat erleben Sie im Workshop, wie trauernde Menschen in einem Trauercafé begleitet werden.



## ***Inputreferat mit Workshop***

**für alle Interessierten und Fachpersonen,  
welche trauernde Menschen betreuen**



Freitag, 2. Oktober, Maienfeld

15.00 – 17.00 Uhr

Hospiz Graubünden, Törliweg 5

Inputreferat: Monika Lorez-Meuli, Geschäftsführerin  
palliative gr und Pflegefachfrau Palliative Care und IPS  
Workshop: Sr. Madlen Büttler, Barbara de Giorgi, Andrea Schena,  
Irene Ardüser und Susanna Paganelli, Trauerbegleiterinnen  
Eintritt frei, Anmeldung: [info@palliative-gr.ch](mailto:info@palliative-gr.ch)  
Informationen: [www.palliative-gr.ch](http://www.palliative-gr.ch)

Veranstalter:



# Berauschend ohne Alkohol

Wer keinen Alkohol trinkt, ist in den Augen vieler trockenere\* Alkoholiker\*In oder Spassverderber\*In und muss sich oft erklären. Doch immer mehr Menschen suchen den Genuss ohne Promille. Das Blaue Kreuz Graubünden will es wissen und lässt mit Jennifer Kiessling eine Fachfrau sprechen. Mit ihrem Unternehmen «Pairing is caring» bietet sie Workshops für eine alkoholfreie Essensbegleitung an. Ihr Vortrag bietet Einblicke in die Grundlagen der alkoholfreien Essensbegleitung.



## ***Vortrag und Degustation***

**für alle Interessierten**



Sonntag, 4. Oktober, Chur

17.00 – ca. 20.00 Uhr

Werkstatt, Untere Gasse 9

Referentin: Jennifer Kiessling, freie Gastroberaterin

Mit Apéro und Degustation von passenden alkoholfreien Getränken

Eintritt frei, beschränkte Platzzahl, Reservation erwünscht  
info@blaueskreuz.gr.ch oder 081 252 43 37

Veranstalter:



# Macht Einsamkeit krank?

Wir alle fühlen uns mal einsam, aber in den letzten Jahrzehnten ist dieses Gefühl für Millionen von Menschen zur Normalität geworden. Mehr als jede dritte Person in der Schweiz fühlt sich manchmal oder oft einsam. Bei den 15 bis 24-Jährigen ist der Anteil am höchsten. Der Kurzfilm «Einsamkeit» führt ins Thema ein. In der anschliessenden Podiumsdiskussion gehen wir den Fragen nach, was Einsamkeit ist, woher sie kommt, wie man damit umgehen kann und inwiefern sie krank macht.



## **Kurzfilm mit Podiumsdiskussion**

**für alle Interessierten**



Montag, 5. Oktober, Chur

19.00 – ca. 21.30 Uhr

Klinik Waldhaus, Löestrasse 220

Triialogische Podiumsdiskussion:

PD Dr. med. Andres R. Schneeberger, Ärztlicher Direktor,  
PDGR; Nadja Koch, Wirtschaftspsychologin; Betroffene/r;  
Mitarbeiter/in Tel143

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Veranstalter:



# Hinschauen statt Wegsehen!

Das prämierte US-Filmdrama «Sleepers» aus dem Jahr 1996 zeigt eindrücklich auf, wie (sexueller) Missbrauch von Kindern und Jugendlichen zu lebenslanglichem Leid führt. Im Film wie im realen Leben stellen sich Fragen: Wie kann man Kinder und Jugendliche besser schützen? Wie kann den Opfern geholfen werden? Wohin sollen sie sich wenden? Anwesende Fachpersonen und Vertreter des «Vereins IG Kinder schützen» stehen für Fragen zur Verfügung und informieren bezüglich Fachstellen und Schutzkonzepten.



## **Film mit thematischer Einführung**

**für Jugendliche, Erwachsene und alle Interessierten**

Mittwoch, 7. Oktober, Davos Platz

15.30 – 18.15 Uhr (Nachmittagsvorstellung)

19.00 – 21.45 Uhr (Abendvorstellung)

Kulturplatz Davos 2.o, Promenade 48

Thematische Einführung durch «IG Kinder schützen»

Eintritt frei, limitierte Plätze

Anmeldung erwünscht: [kontakt@kinderschuetzen.com](mailto:kontakt@kinderschuetzen.com)

Weitere Infos auf [www.kinderschuetzen-gr.ch](http://www.kinderschuetzen-gr.ch)

Ausstellung «Wege aus der Depression»,

1. bis 8. Oktober 2020, Kurpark Davos Platz

Veranstalter:

**IGKinder  
schützen**

# Räume als Chance in Gemeinden und Städten

In verschiedenen Gemeinden in Graubünden werden für unterschiedliche Benutzergruppen innovative Projekte für Räume und Orte entwickelt. Teilweise sind diese Nutzungen schon umgesetzt, in anderen Gemeinden entstehen erste Ideen dazu.

Auch gibt es verschiedene freie Lokalitäten, welche für neue Nutzungen vorgesehen werden könnten. Die Kinder- und Jugendförderung hat in Bezug auf die Raumnutzung und den Sozialraum ein Wissen, welches in diesen Projekten noch stärker eingebracht werden soll.



## **Bildungstag Jugendarbeit Graubünden mit Referaten, Workshops und Besuchen**



**für Fachpersonen aus der Sozialen Arbeit,  
Jugendarbeit, Schulsozialarbeit, Raumplanung,  
Stadtentwicklung, und Gemeindevertretende**



Donnerstag, 8. Oktober, Chur  
9.00 – 17.00 Uhr  
Regula Kirche, Reichsgasse 15

Referent: Prof. Dr. phil. habil. Christian Reutlinger,  
Institutsleiter FH St. Gallen

Eintritt: CHF 50.–/80.– inkl. Mittagessen und Verpflegung

Anmeldung: [www.jugend.gr](http://www.jugend.gr)

Veranstalter:

**jugend.gr**



Graubünden reformiert  
Grischun reformà  
Grigioni riformato



Katholische Landeskirche Graubünden  
Basilgia catolica Grischun  
Chiesa cattolica dei Grigioni

**suchthilfe.gr**

# **Partner der Aktionstage 2020**

Adebar / Alzheimer Graubünden / Amt für Kultur / Bildungszentrum  
Gesundheit und Soziales / Blaues Kreuz Graubünden / Bündner Ver-  
einigung für Psychotherapie / Careum Stiftung / Caritas Graubünden /  
Curvita Der Verein für pflegende Angehörige / Elternberatung Graub-  
ünden / Evangelische Kirchgemeinde Landquart / Evangelisch-refor-  
mierte Landeskirche Graubünden / Fachhochschule Graubünden /  
Frauenhaus Graubünden / Giuventegna Cadi / Gleich und Anders Schweiz /  
Haus der Begegnung Ilanz / IG Kinder schützen / insiemecerebral  
Graubünden / Jugendarbeit Chur / Jugendarbeit Landquart / jugend.gr /  
Kantonsbibliothek Graubünden / Katholische Landeskirche Graubünden /  
Kino Rätia Thusis / KJBE Graubünden / maenner.ch / maenner.gr /  
mencare Schweiz / Opferhilfe Graubünden / Paarlando / palliative gr /  
Poltera Training / Praxis Midada / Procap Grischun / Psychiatrische  
Dienste Graubünden / Rehaklinik Seewis / Sankt Fidelis, Katholische  
Pfarrei Landquart / Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden /  
sozialwerk.LGBT+ / Stadtbibliothek Chur / Stiftung Gott hilft / Sucht-  
hilfe.gr / TrauerKraft / Uniun da dunnas Laax / VASK Graubünden /  
whatever Graubünden / Zentrum Guggerbach / Zonta Club Engiadina

# Erste Hilfe für psychische Gesundheit: anderen helfen, sich selber stärken

ensa Ersthelferkurse versetzen Laien in die Lage, auf Menschen mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und Erste Hilfe zu leisten. Das Schweizerische Rote Kreuz Graubünden bietet die Kurse mit dafür geschulten Instruktorinnen und Instruktoren neu in Graubünden an.

## **Alle können ensa Ersthelfende werden!**

Als ensa Ersthelferin und Ersthelfer haben Sie ein Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen. Sie wissen, wie sie in ihrem persönlichen Umfeld auf eine Person mit psychischen Problemen oder Krisen zugehen, ihr beistehen, sie unterstützen und informieren können und wie sie die Person zu professioneller Hilfe ermutigen und weitere Ressourcen aktivieren können.

Weitere Infos und Anmeldung:  
[www.srk-gr.ch/ensa](http://www.srk-gr.ch/ensa)



ensa – ein Projekt der Schweizerischen  
Stiftung Pro Mente Sana mit  
Unterstützung der Beisheim Stiftung

**Crusch Cotschna Svizra**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**Croce Rossa Svizzera**  
Grischun Graubünden Grigioni





**Neu:**

**find-help.gr.ch**

schnell und einfach  
Beratungs- und Unterstützungsangebote finden

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

bischfit.ch  



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

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera