

Aktionsmonat Psychische Gesundheit im Kanton Zug

10. September 2008 bis 10. Oktober 2008



10 Schritte für psychische Gesundheit – 47 Veranstaltungen dazu!

Rund um die «10 Schritte für psychische Gesundheit» bieten 31 Partnerorganisationen während eines Monats diverse Veranstaltungen an. Wollen Sie sich persönlich über die Veranstaltungen sowie den Aktionsmonat informieren, «s'gälbe Wägeli» gibt Auskunft! (Ort und Daten siehe Programm).

Lassen Sie sich überraschen!

Der Aktionsmonat wird im Rahmen der Umsetzung des Konzepts «Psychische Gesundheit im Kanton Zug 2007–2012» in Zusammenarbeit mit 31 Partnerorganisationen durchgeführt. Das Konzept basiert auf 5 Säulen (Massnahmen), um die psychische Gesundheit der Zugerinnen und Zuger langfristig zu fördern.

Nähere Angaben finden Sie auf der Webseite: www.psychische-gesundheit-zug.ch

Leitung

Gesundheitsamt des Kantons Zug, Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit
041 728 35 19, ursula.koch@gd.zg.ch
www.zug.ch/gesundheitsamt

Säulenverantwortliche innerhalb des Konzepts Psychische Gesundheit im Kanton Zug 2007–2012

Säule 1: Gesellschaftliche Sensibilisierung

Säule 2: Förderung der psychischen Gesundheit

Gesundheitsamt des Kantons Zug

Ägeristrasse 56, 6300 Zug

041 728 35 19, www.zug.ch/gesundheitsamt

Säule 3: Früherkennung und Suizidprävention

Ambulante Psychiatrische Dienste des Kantons Zug (APD)

Rathausstrasse 1, 6340 Baar

041 723 66 30, www.zug.ch/apd

Säule 4: Reintegration

Psychiatrische Klinik Zugersee

Widenstrasse 55, 6317 Oberwil b. Zug

041 726 33 00, www.pkzs.ch

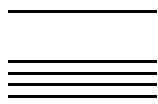
Säule 5: Förderung der Selbsthilfe

eff-zett das fachzentrum

Kontaktstelle Selbsthilfe

Tirolerweg 8, 6300 Zug

041 725 26 00, www.eff-zett.ch/fachstellen/kontaktstelle-selbsthilfe



Eine Kampagne
der Gesundheitsdirektion
des Kantons Zug

MIGROS
kulturprozent

Psychische Gesundheit heisst ...

... darüber reden

Mi, 10.9.08



Eröffnungs-Veranstaltung Aktionsmonat Psychische Gesundheit

Abendveranstaltung zum Thema **Suizidprävention – was ist möglich?**
... aus der Sicht des Politikers (Joachim Eder, Landammann Kanton Zug)
... aus der Sicht des Experten (Prof. Konrad Michel, Bern)
... aus der Sicht eines Betroffenen (Ruedi Josuran, Stäfa)
Untersuchung der Suizide im Kanton Zug – Folgerungen für die Prävention (Margrit Walti-Jenny, Hanspeter Walti)

Zeit: 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr

Wo: Theater Casino Zug, Artherstrasse 2, Zug

Wer: Dr. Hanspeter Walti

Referenten: Joachim Eder, Landammann Kanton Zug; Prof. Dr. med. Konrad Michel, Bern; Ruedi Josuran, Stäfa; med. pract. Margrit Walti-Jenny, Zug; Dr. med. Hanspeter Walti, Chefarzt APD Kanton Zug

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Ambulante Psychiatrische Dienste (APD) zusammen mit der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug

... aktiv bleiben

Do, 11.9.08 / Mo, 15.9.08



«Aktiv bleiben mit Freiwilligenarbeit»

Freiwilligenarbeit schenkt Freude und wird meist als bereichernd empfunden. BENEVOL Zug vermittelt freiwillige Einsätze und berät Private und Vereine. Für einmal öffnet die Fachstelle ihre Tür und gibt Einblick in die vielfältigen Angebote.

Zeit: 11.9., 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr
15.9., 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Wo: Tirolerweg 8, 6300 Zug

Wer: Andreas Feyer-Krieger, Leiter Fachstelle Benevol

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Benevol, Zug

... sich entspannen

Do, 11.9.08



Gleichgewicht finden durch Entspannungsmethoden

Fast alle Menschen kennen aus Erfahrung Situationen, in denen sie sich beruflich oder privat überfordert fühlen, wo sie überlastet, gereizt, hektisch und nervös sind. Das sind oft Reaktionen auf kontinuierliche Belastungen. Wie man mit diesen Herausforderungen fertig wird, kann man lernen. In diesem Seminar geht es um Informationen und es sollen Mittel zur persönlichen Stressbewältigung gefunden werden. Dazu finden praktische Übungen statt. So lernen Sie kurzfristige Entspannungsmöglichkeiten kennen, ebenso langfristig wirksame Methoden, die sich schon seit langem bewährt haben.

Zeit: 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Wo: Schule für Homöopathie, Steinhauserstrasse 51, Zug

Wer: Dr. med. Theresa Woerndl, Zug

Kosten/Anmeldung: Fr. 20.-/Person, Mo-Fr vormittags, Tel. 041 711 86 86

Veranstalter: Dr. med. Theresa Woerndl, Zug

... darüber reden

Do, 11.9.08 / Do, 25.9.08 / Mi, 8.10.08



Paartraining – So halten Sie Ihre Beziehung fit!

Zufriedene Paare pflegen ihre Beziehung bewusst, denn Alltagsroutine, Langeweile oder Stress gefährden die Partnerschaft. Die fortlaufende Veranstaltung über drei Abende hinweg richtet sich an Paare, die frischen Wind in die Beziehung bringen wollen und die Batterien neu aufladen möchten.

Zeit: 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Wo: Kursraum Pro Senectute, Baarerstrasse 131, Zug

Wer: Friedemann Haag, Paar- und Familientherapeut (VEF)

Kosten/Anmeldung: Fr. 180.-/Paar, Anmeldung bis Mittwoch, 3.09.2008, Tel. 041 711 51 76

Veranstalter: Paar- und Einzelberatung leb, Alpenstrasse 13, Zug

... in Kontakt bleiben

Fr, 12.9.08 / Sa, 13.9.08



Wege aus der Angst – Kurs zur Angst- und Panikbewältigung

Dieser Einführungskurs wendet sich an Menschen, die unter Agoraphobie (Platzangst) und/oder Panikattacken leiden und ihre Symptome besser verstehen und Methoden zur Krankheitsbewältigung kennen lernen möchten. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, einen vertiefenden Folgekurs im Oktober zu besuchen.

Zeit: 12.9.: 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
13.9.: 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Wo: Zentrum für Psychologie und Verhaltenstherapie, Lindenstrasse 10, Baar

Wer: Silvia Nörenberg, Psychologische Psychotherapeutin

Kosten/Anmeldung: Fr. 80.-, bis Mittwoch, 10.09. per e-mail: silvia.noerenberg@psychologie.ch oder Tel. 041 534 22 36

Veranstalter: Zentrum für Psychologie und Verhaltenstherapie, Abegglen, Isler und Partner, Lindenstrasse 10, Baar

... darüber reden

Sa, 13.9.08 / Fr, 19.9.08 / Sa, 4.10.08



s'gälbe Wägeli

s'gälbe Wägeli ist ein humorvolles Strassen-Projekt zur lustvollen Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit und Krankheit. Beim knallgelben Lieferwagen, können sich Interessierte z.B. mittels eines Kurzfilms umfassend zur Thematik oder über Hilfs- und Beratungsangebote informieren. Fachpersonen, Betroffene und ihre Angehörigen stehen für Fragen und Diskussionen bereit. Darüber hinaus werden die Veranstaltungen des Aktionsmonats präsentiert.

Am 27.9. ist das gälbe Wägeli von 12.00 Uhr bis 16.00 Uhr im Einkaufszentrum Metall, Zug

Zeit: 13.9., 12.00 Uhr bis 16.00 Uhr
19.9., 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
4.10., 12.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Wo: Bundesplatz, Zug, www.gaelbewaegeli.ch

Wer: N. Petcher mit diversen Persönlichkeiten (Fachpersonen, Betroffenen, Angehörigen)

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Gesundheitsamt des Kantons Zug, Ursula Koch

... um Hilfe fragen

So, 14.9.08



Gottesdienst zum Thema «Selbsthilfe in der Depression»

«Die innere Quelle – oft auch als Spiritualität bezeichnet – kann dazu beitragen, Trockenzeiten auszuhalten. Sie kann auch Spuren legen und einem so ermutigen, den Weg weiter zu gehen oder an einer Kreuzung neue Wege einzuschlagen. In diesem Gottesdienst können wir erfahren, wie Gott sich ereignet, mitten im Leben.»

Zeit: 9.30 Uhr bis ca. 10.30 Uhr, anschliessend Apéro

Wo: Reformierte Kirche Zug, Alpenstrasse, Zug

Wer: Pfarrer Andreas Haas, Hanna Dym (Bezirkskirchenpflege Zug) und Esther Hunziker (Selbsthilfegruppe Depression)

Kosten/Anmeldung: Kirchenkollekte, ohne Anmeldung

Veranstalter: Reformierte Kirche Zug und Bezirkskirchenpflege Zug

... darüber reden

Mo, 15.9.08



Wie wirkt Psychotherapie?

Zwischen Herausforderung und Überforderung: Gestresst, gereizt, freud- oder lustlos, ausgelaugt. Bin ich krank, oder ist das noch normal? Wie finde ich aus meiner Treitmühle wieder heraus? Mit solchen Fragen sehen sich Psychotherapeuten täglich konfrontiert. Anhand kurzer Fallbeispiele geben Psychotherapeutinnen und -therapeuten Einblick in ihre Arbeit. Anschliessend besteht Gelegenheit zu Fragen und Diskussion.

Zeit: 19.30 Uhr bis ca. 20.30 Uhr

Wo: Theater Casino Zug, Konferenzzimmer, Artherstrasse 2, Zug

Wer: Annemarie Andina-Kernen, Marie-Theres Annen, Adrian Kaufmann, Caroline Storz

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Assoziierte Zuger Psychotherapeutinnen und -therapeuten, www.psychotherapie-zug.ch

... aktiv bleiben

Di, 16.9.08



Weltalzheimerstag/Verleihung des Anerkennungspreises Fokus

Angehörige, Betroffene und Interessierte werden zu einem Informationsaustausch und gemütlichen Beisammensein im Pflegezentrum Baar eingeladen. Es stehen Ärzte, Pflegefachfrauen und betroffene Angehörige für Fragen zur Verfügung.

Zeit: 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Wo: Pflegezentrum Baar, Landhausstrasse 17, Baar

Wer: Dr. med. Ch. Montanari, Präsident ALZ Zug

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Alzheimervereinigung Sektion Zug

... sich nicht aufgeben

Di, 16.9.08



Tag der offenen Tür bei der Selbsthilfegruppe Equilibrium

Die Selbsthilfegruppe ‚Depressionen Zug‘ des Vereins Equilibrium (Verein zur Bewältigung von Depressionen) öffnet für einmal ihre Türen und heisst Sie herzlich willkommen! Wir zeigen Ihnen wie unsere Selbsthilfegruppe funktioniert und wie ein Gruppenabend abläuft. Sie können – auf Wunsch – aktiv oder passiv am Geschehen teilnehmen und hautnah miterleben, wie in unserer Gruppe aufeinander eingegangen wird.

Zeit: 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Wo: Ev. Ref. Kirchengemeindehaus, Bundesstrasse 15, Zug

Wer: Roland Bart

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Equilibrium: Selbsthilfegruppe Depressionen Zug

... um Hilfe fragen

Mi, 17.9.08



Tag der offenen Tür bei der Kinder- und Jugendberatung Zug

Neutrale und freiwillige Beratung von Jugendlichen, Eltern und Familien in persönlichen Fragen. Aufsuchende Familienbegleitung in Krisensituationen, begleitete Besuchstage für Kinder von getrennt lebenden Eltern.

Zeit: 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Wo: Kinder- und Jugendberatung, Alpenstrasse 14, Zug

Wer: Christian Siegwart, Vreni Erni

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Kinder- und Jugendberatung Zug

... sich selbst annehmen

Mi, 17.9.08



Hypnosetherapie bei Burnout

Vortrag und Informationen von Dr. med. Nicolette Fauth-Kys, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie.

Zeit: 18.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Wo: Kantonsbibliothek, 4. Stock, St. Oswaldsgasse, Zug

Wer: Dr. med. Nicolette Fauth-Kys, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Kosten/Anmeldung: Fr. 5.–, ohne Anmeldung (Platzzahl beschränkt für 20 Personen)

Veranstalter: Dr. Nicolette Fauth-Kys, Zug

... darüber reden

Mi, 17.9.08



Pubertät: Zwischen Normalität und Krise.

Wann brauchen Jugendliche Hilfe?

Vortrag von Dr. med. Regula Blattman (Leitende Ärztin, APD-KJ) und Beantwortung von allgemeinen Fragestellungen.

Zeit: 19.30 Uhr

Wo: Aula Ehret A, Ehretweg, Hünenberg

Wer: Sozialabteilung Hünenberg, Ambulante psychiatrische Dienste für Kinder und Jugendliche

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Gemeinde Hünenberg

... sich nicht aufgeben

Do, 18.9.08



Theater Livia 13

Die Sehnsucht nach dem donnernden Leben wird für die dreizehnjährige Livia zum Verhängnis. Bald ist sie eine Schlampe, mit der niemand mehr etwas zu tun haben will. Was tun als Eltern, Freunde, Lehrperson? Wie weiter? ... Interaktiv werden Themen wie Freundschaft, Einsamkeit, Mobbing und sexuelle Gewalt angesprochen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Meinung einzubringen und mit verschiedenen Ideen zu experimentieren.

Zeit: 19.30 Uhr

Wo: Aula, Schulhaus Loreto, Loretostrasse 10, Zug

Wer: gubcompany

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Edith Ambord, Gesundheitsamt Zug, edith.ambord@gd.zg.ch, Patrick Ambord, Aids-Hilfe Zug

... aktiv bleiben

Fr, 19.9.08



Recovery – Wieder gesund werden!

Ermutigungen für den persönlichen Gesundheitsweg

Psychisch erkrankte Menschen leiden nicht nur an ihrer Krankheit, sondern oft auch darunter, dass sie kaum Hoffnung auf Besserung haben. Die Recovery-Bewegung geht davon aus, dass Gesundung selbst bei schweren psychischen Erkrankungen möglich ist. Im Zentrum der Veranstaltung stehen zwei Portraits aus dem DVD «Recovery». Die Portraitierten sind anwesend und nehmen an der anschliessenden Diskussion teil.

Zeit: 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Wo: Betagtenzentrum Neustadt, Bundesstrasse 4, Zug

Wer: Mathys Wild, Yvonne Lüdi, Dr. Sabina Bridler

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Verein ConSol Zug, Stiftung Phönix Zug, Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana, VASK Zentralschweiz

... sich beteiligen

Sa, 20.9.08



Selbsthilfe – hilf dir selbst!

5 Jahre Kontaktstelle Selbsthilfe Zug

Auf dem Landsgemeindeplatz und auf dem Bundesplatz ist die Kontaktstelle Selbsthilfe mit je einem Stand vertreten, an dem Mitglieder einzelner Selbsthilfegruppen ihre Gruppe und das Anliegen der Selbsthilfe vorstellen. Bunte Ballons mit Wünschen der StandbesucherInnen werden in den Himmel steigen.

Zeit: 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Wo: Landsgemeindeplatz/Bundesplatz, Zug

Wer: Hanna Dym, Koordinatorin Kontaktstelle Selbsthilfe

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: eff-zett, Kontaktstelle Selbsthilfe, Zug

... sich selbst annehmen

Mo, 22.9.08



«Was ist mit Buben los» –

Sichtweisen der schulischen Bubenarbeit

Auch «coole» Jungs erleben Gefühle wie Kränkung und Trauer. Buben, die entsprechende männliche Vorbilder haben – zum Beispiel in der Schule – können Gefühle zeigen und Schwächen eingestehen, ohne gewalttätig zu reagieren.

Zeit: 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Wo: Burgbachschulhaus, Dachraum, St. Oswaldsgasse 3, Zug

Wer: Ron Halbricht, Pädagoge, Buchautor, Mitbegründer Netzwerk Schulische Bubenarbeit, www.nwsb.ch

Kosten/Anmeldung: Fr. 20.– (S&E Mitglieder Fr. 15.–), bis Freitag, 12.09. an Schule & Eltern Kanton Zug, Tel. 041 710 75 66

Veranstalter: S&E Kanton Zug und Gesundheitsamt Zug

... um Hilfe fragen

Di, 23.9.08



Abend-Symposium: Depressionen im höheren Lebensalter, Fakten und Behandlungsmöglichkeiten

Depressionen - Moderne stationäre Behandlung in der Klinik Zugersee

Die Veranstaltung informiert in mehreren Referaten zum einen über Auswirkungen und Behandlung von Depressionen im Alter und zum anderen über die Möglichkeiten der stationären psychotherapeutischen und biologischen Behandlungsmethoden auf der Basis eines ganzheitlichen Konzeptes. Fragen und Diskussion mit den Fachleuten sind erwünscht.

Zeit: 19.00 Uhr

Wo: Psychiatrische Klinik Zugersee, Widenstrasse 55, Oberwil

Wer: Einführung und Moderation: Dr. med. Magdalena Berkhoff, Chefarztin. Referenten: Dr. med. Patrik Benz, Leitender Arzt Alterspsychiatrie; Dr. med. Joachim Bergner, Leitender Arzt; Benedict Wildeisen, Leitender Psychologe; Helmut Lerzer, stv. Leiter Pflegedienst, Vertreter Angehörigenarbeit.

Kosten/Anmeldung: Freiwillige Spende zur Unterstützung der Angehörigenarbeit, ohne Anmeldung

Veranstalter: Psychiatrische Klinik Zugersee

... darüber reden

Mi, 24.9.08 / Mi, 1.10.08



«Mit unseren Kindern reden, auch wenn es uns die Sprache verschlägt»

Für Erziehende, betroffen von schwierigen Lebenssituationen.

Manchmal sehen wir den Schicksalsschlag durch Krankheit, Unfall oder Tod auf uns zukommen. Manchmal trifft er uns völlig unvorbereitet. Kinder sind sehr feinfühlig, wenn sie uns Erziehende leiden, trauern oder verzweifelt sehen. Was können wir den Kindern zumuten? Wie viel dürfen sie erfahren? Wie sollen wir mit ihnen sprechen in einer Situation grosser eigener Betroffenheit? Durch Referate, Übungen und einfache Rituale zeigt dieser Kurs Reaktionsmöglichkeiten auf.

Zeit: 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr

Wo: eff-zett das fachzentrum, Tirolerweg 8, Zug

Wer: Peter Ochsner, Theologe, Erwachsenenbildner

Kosten/Anmeldung: Fr. 55.–/Paare Fr.100.–, Krebsliga: Tel. 041 720 20 45, info@krebssluga-zug.ch oder Elternbildung: bildung@eff-zett.ch

Veranstalter: Krebsliga Zug und eff-zett Elternbildung

... sich nicht aufgeben

Mi, 24.9.08



«Sich nicht aufgeben» - Psychische Belastung am Arbeitsplatz

Das Referat zeigt betriebliche Ursachen für psychische Belastungen am Arbeitsplatz sowie Möglichkeiten für ArbeitnehmerInnen- und ArbeitgeberInnen zu deren Vermeidung und Behebung, Beratungsangebote sowie rechtliche Aspekte auf.

Zeit: 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Wo: Gesundheitsamt, Ägerstrasse 56, Zug

Wer: Nicole Züsli, lic. phil I, Psychologin, Zug

Kosten/Anmeldung: kostenlos, bis Freitag, 19.09., Tel. 078 905 55 28, nzberatung@gmx.net

Veranstalter: NZ Beratung, Nicole Züsli, Zug

... um Hilfe fragen

Do, 25.9.08 / Do, 2.10.08



«Mein Kind hat ADS – Coaching für Eltern»

Als Eltern von ADS-Kindern haben Sie sich zu diesem Thema ein breites Wissen zugelegt, finden die Umsetzung in den Alltag aber anspruchsvoll. In diesem Workshop erhalten Sie ganz konkrete Unterstützung für die praktische Anwendung in Ihrer Familie. Die Kursteilnehmenden legen die Themenschwerpunkte für beide Abende gemeinsam fest und arbeiten an den Beispielen aus dem Alltag.

Zeit: 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr

Wo: eff-zett das fachzentrum, Tirolerweg 8, Zug

Wer: Helena Brem, Psychotherapeutin FSP, Paar- und Familientherapeutin

Kosten/Anmeldung: Fr. 55.- /Paare Fr. 100.-, eff-zett Elternbildung: bildung@eff-zett.ch

Veranstalter: eff-zett Elternbildung, Zug

... aktiv bleiben

Do, 25.9.08



Integration – Rehabilitation, Schnuppertag Therapie in der Psychiatrischen Klinik Zugersee

Interessierte haben die Möglichkeit, die Musik-, Arbeits-, Kunst- und Ausdrucks-therapie sowie körperorientierte Therapien kennenzulernen. Der Austausch mit den TherapeutInnen steht im Vordergrund. Einleitend und ergänzend wird eine Theatergruppe den Anlass begleiten.

Zeit: 19.00 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Wo: Psychiatrische Klinik Zugersee, Widenstrasse 55, Oberwil

Wer: Daniel Barmettler (Leiter Arbeitstherapie)

Kosten/Anmeldung: Freiwillige Spende, ohne Anmeldung

Veranstalter: Psychiatrische Klinik Zugersee, Oberwil

... sich nicht aufgeben

Do, 25.9.08



Wir lesen aus der Bibel

Jesus hatte eine besondere Art, den Menschen zu begegnen. Am Beispiel einer Heilungsgeschichte «Die Heilung des Besessenen von Gerasa (Mk 5, 1-20)» möchten wir dieser Besonderheit nachgehen und die Bedeutung für unseren Alltag ergründen.

Zeit: 19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

Wo: Pfarreiheim St Johannes, St. Johannes-Strasse 9, Zug

Wer: Gaby Fischer, Pastoralassistentin

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Pfarrei St. Johannes, Zug

... neues lernen

Fr, 26.9.08 / Sa, 27.9.08



Die Paarbeziehung im Tanz des Tango-Argentino neu erleben.

Der argentinische Tango ist eine wunderbare Möglichkeit, sich abseits vom Alltag auf eine neue Weise zu begegnen. Im Tanz zeigen sich die Merkmale, die zum Gelingen einer Beziehung beitragen. Für bewegungsfreudige Paare, die Impulse zu einer lustvollen Bereicherung ihrer Beziehung verspüren. Vorkenntnisse im Tango Argentino sind nicht notwendig. Ein Wochenende für Paare jeglichen Alters, die sich als Mann und Frau geniessen möchten.

Zeit: 26.9.: 18.00 Uhr bis 22.00 Uhr
27.9.: 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Wo: Lorzensaal, Dorfplatz 3, Cham

Wer: Ronaldo Goldberger und Elida Hannen, mit Begleitung von Cornelia Meier (Paar- und Einzelberatung leb)

Kosten/Anmeldung: Fr. 200.-/Person (Ermässigung für AHV/IV/ Studierende/Lehrlinge von Fr. 40.-/Person), Anmeldung bis Mo, 22.9., Tel. 041 711 51 76

Veranstalter: Paar- und Einzelberatung leb, Alpenstrasse 13, Zug

... etwas Kreatives tun

Sa, 27.9.08



«Etwas Kreatives tun» – Skulptur

Mit viel Spass und ohne Leistungsdruck Gefühle einmal anders ausdrücken: in einer maximal 50 cm hohen Skulptur aus frei wählbaren Materialien. Keine gestalterischen Vorkenntnisse nötig, nur Neugier und Freude, etwas Neues auszuprobieren.

Zeit: 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Wo: KeiKunscht Atelier, Rigistrasse 6, Zug

Wer: Nicole Züsli, Psychologin Zug

Kosten/Anmeldung: Materialkosten, bis Freitag, 19.09., Tel. 076 478 37 88, keikunscht@gmx.ch

Veranstalter: KeiKunscht Atelier, Züsli Nicole, Zug

... mit Freunden in Kontakt bleiben

Sa, 27.9.08



Ökumenische Sternwanderung: Gerechtigkeit – aufrecht Leben

Die alljährliche Sternwanderung sammelt Menschen aus allen Konfessionen zu einem Thema. In Gruppen wird aus jeder Gemeinde zur psychiatrischen Klinik Zugersee in Oberwil gewandert. Ab 11.30 Uhr wird dort Suppe ausgeteilt. 13.30 Uhr bis 14.45 Uhr Besuch der Ateliers, die auf das Thema eingehen. Zur Auswahl stehen: Tanz, Singen, Meditation, Malen, Bibelarbeit, Vortrag und Angebot für Kinder. Ein Gottesdienst schliesst die Veranstaltung um 16.00 Uhr ab.

Zeit: vormittags bis 16.00 Uhr

Wo: Psychiatrische Klinik Zugersee, Oberwil

Wer: Vorbereitungsgruppe und Ateliersleiter

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung, für Wanderung Anmeldung beim kath. oder ref. Pfarramt Maria Villiger, villiger-maria@bluewin.ch, Tel. 041 787 12 32 oder Pfarrerin Eva Barilli, eva.barilli@ref-zug.ch, Tel. 041 790 15 60

Veranstalter: Katholische und reformierte Kirche Kt. Zug



Familienmediation: „Miteinander reden ist gesünder, als gegeneinander schweigen“

Wie können bei Konflikten und Problemen in der Partnerschaft und Familie gerechte Lösungen gefunden werden? Oder bei Scheidungen und Trennungen faire Vereinbarungen getroffen werden? Ein bewährtes und wirksames Mittel ist die Mediation - ein freiwilliges und aussergerichtliches Verfahren zur Konfliktbewältigung - ohne Gewinner und Verlierer. Dazu findet ein Referat von Prof. Joseph Duss von Werdt, Mediator und Mitbegründer der Familienmediation in der Schweiz statt. Im Anschluss beantwortet das eff-zett Mediationsteam Fragen rund um die Mediation.

Zeit: 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Wo: eff-zett das fachzentrum, Tirolerweg 8, 6300 Zug

Wer: Prof. Joseph Duss von Werdt, Elisabeth Cuony Roth, Stellenleiterin Trennungs-, Scheidungs- und Familienmediation

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: eff-zett Trennungs-, Scheidungs- und Familienmediation Zug



Aggressionen im Familienalltag

Kinder sind auf klare Kommunikation angewiesen. Unsere Sprache wird jedoch durch unsere Empfindungen beeinflusst, was die Verständigung erschwert. Dies kann dazu führen, dass dem Gegenüber unbeabsichtigte Verletzungen zugeführt werden. Kinder reagieren auf solche Verletzungen. In unserem Vortrag zeigen wir eine Alltagsszene und geben Ihnen Anregungen für einen aufbauenden Sprachgebrauch. In der anschliessenden Diskussion können Erfahrungen ausgetauscht und vertieft werden.

Zeit: 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Wo: Im Dachraum der Stadt- und Kantonsbibliothek Zug, St.-Oswalds-Gasse 21, 6301 Zug

Wer: Mechtild Frings und Mario Rigo

Kosten/Anmeldung: kostenlos, Mechtild Frings, Aufsuchende Familienbegleitung (AFB) Zug, Tel. 076 456 36 55 oder Mario Rigo, Aggressionsmanagement Zug, Tel. 079 642 23 00



1. Oktober, Tag der älteren Menschen – Gesund in Körper, Geist und Seele

Besuchen Sie Pro Senectute Kanton Zug am Tag der älteren Menschen. Wir laden Sie ein, sich während des ganzen Tages an unseren Infoständen über unser vielseitiges Angebot in den Bereichen Bildung und Sport, Beratung und Begleitung sowie Hilfen zu Hause zu informieren. Schauen Sie in unsere Sprachkurse oder ins Ölmalen hinein, geniessen Sie Musik und lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.

Zeit: 9.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Wo: Café PS, Pro Senectute, Baarerstrasse 131, Zug

Wer: Evelyne Bucher, lic. phil.

Kosten/Anmeldung: Veranstaltung, Angebote und Verpflegung sind kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Pro Senectute, Kanton Zug



Gesund im Geist – Nordic-Walking

Älter werden beginnt im Körper – weil sportliche Betätigung sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirkt. Lernen Sie ein besonders schonendes Ganzkörper- und Ausdauertraining kennen und besuchen Sie die Schnupperlektion mit Angelica Iten und Doris Häfliger. Walking-Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

Zeit: 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr anschliessend Lunch

Wo: Treffpunkt: Café PS, Pro Senectute, Baarerstrasse 131, Zug

Wer: Angelica Iten, Doris Häfliger

Kosten/Anmeldung: kostenlos, Kollekte, Anmeldung erwünscht, Tel. 041 727 50 55

Veranstalter: Pro Senectute, Kanton Zug



Gesund in der Seele – Musik und Magie

Älter werden beginnt in der Seele – weil Lebensgenuss einen positiven Einfluss aufs Altern hat. Geniessen Sie eine Aufführung mit Leandro Bellini. Als zaubernder Pianist oder pianistischer Zauberer führt er die Verbindung von Klang und Magie augen- und ohrfällig vor.

Zeit: 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr anschliessend Kaffee und Kuchen

Wo: Treffpunkt: Café PS, Pro Senectute, Baarerstrasse 131, Zug

Wer: Leandro Bellini

Kosten/Anmeldung: kostenlos, Kollekte, ohne Anmeldung

Veranstalter: Pro Senectute, Kanton Zug



Gesund im Geist – Psychische Gesundheit im Alter

Älter werden beginnt im Geist – weil die Einstellung zum eigenen Altern einen Einfluss auf die Lebenserwartung hat. Welche Einstellungen und Haltungen erlauben es einem Menschen, sein Altern erfolgreich zu gestalten? Woher nimmt ein Mensch seine psychische Widerstandskraft (Resilienz), um den Verlust von nahen Angehörigen oder das Nachlassen der körperlichen Fitness zu verkraften.

Zeit: 20 Uhr bis 21 Uhr, anschliessend Apéro

Wo: Café PS, Pro Senectute, Baarerstrasse 131, Zug

Wer: Evelyne Bucher, lic. phil.

Kosten/Anmeldung: kostenlos, Kollekte, ohne Anmeldung

Veranstalter: Pro Senectute, Kanton Zug

... sich nicht aufgeben

Sa, 4.10.08



Nachgeburtliche Erschöpfung: «Zwischen Freude und Verzweiflung – Leben mit einem Baby»

Glücklich, ängstlich, verunsichert, gestresst – diese Gefühle gehören zum Leben mit einem Baby und führen oft zu Erschöpfung bis hin zu Depression. Ein Elternpaar erzählt, wie es diese Zeit erlebt hat. Dr. Claudia Hess-Candinas (APD-E) spricht über Ursachen, Symptome, vorbeugende Massnahmen und Behandlungsmöglichkeiten. Ein Vater erläutert Belastungs- und Bewältigungsfaktoren von Seiten der Väter. Ansprechpartner, welche Unterstützung anbieten, sind für Fragen vor Ort.

Zeit: 10.30 Uhr bis 13.30 Uhr

Wo: eff-zett das fachzentrum, Tirolerweg 8, Zug

Wer: Cécile Malevez-Bründler (Familien und Frauengesundheit Zentralschweiz), Patricia Blöchlinger (Schweizerischer Hebammenverband, Sektion Zentralschweiz)

Kosten/Anmeldung: Paare Fr. 20.–, Einzelpersonen Fr. 15.–, Anmeldung bis Mi, 1.10., Tel. 041 240 63 40 Cécile Malevez, FFG oder info@ffg-video.ch

Veranstalter: Familien- und Gesundheit FFG Videoproduktion, Schweizerischer Hebammenverband, Sektion Zentralschweiz und Zuger Fachstelle punkto Jugend und Kind, Mütter- und Väterberatung

... darüber reden

Di, 7.10.08



Angehörigentag in der Psychiatrischen Klinik Zugersee

Am 1. Dienstag jedes Monats finden Gesprächsabende für Angehörige von psychisch kranken Menschen in der Psychiatrischen Klinik Zugersee statt. Dieser Abend wird von einer Fachperson der Klinik geleitet und dient sowohl der Information als auch dem Erfahrungsaustausch.

Zeit: 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Wo: Seminarraum, Psychiatrische Klinik Zugersee, Widenstrasse 55, Oberwil

Wer: Sylvia Felber, Berufsschullehrerin; Helmut Lerzer, stv. Leiter Pflegedienst

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Psychiatrische Klinik Zugersee, Oberwil

... neues lernen

Mi, 8.10.08



Entstigmatisierung psychischer Krankheiten: Vorurteile abbauen !

Menschen mit psychischen Erkrankungen sind noch immer stigmatisiert. Der Mangel an Wissen über Ursachen, Symptome, Behandlungsmöglichkeiten und Kontakt zu Betroffenen führt zu Vorurteilen und negativen Einstellungen. Aufklärung tut not! Das Fachreferat von Dr. med. Katja Cattapan, Privatdozentin, Chefärztin im Sanatorium Kilchberg klärt auf und am runden Tisch diskutieren Betroffene über ihre eigenen Erfahrungen.

Moderation: Dr. Karl Kobelt, Kommunikationsberater, Zug

Zeit: 18.30 Uhr Erfrischung, Anlass ab 19 bis ca. 21 Uhr

Wo: Burgbadsaal, Dorfstrasse, Zug

Wer: Dr. med. Katja Cattapan, Betroffene und Dr. Karl Kobelt Detailprogramm Tagespresse & Website www.depressionen.ch

Kosten/Anmeldung: Kollekte, ohne Anmeldung

Veranstalter: www.depressionen.ch, Equilibrium – Verein zur Bewältigung von Depressionen

... sich selbst annehmen

Do, 9.10.08



Coming-Out: Selbstakzeptanz – Familie

Gleichgeschlechtliche Liebe und psychische Gesundheit

Zum ‚Coming-out-Tag‘ öffnen wir unsere Türen. Coming-out ist das Annehmen der eigenen gleichgeschlechtlichen Gefühle – und im vertrauten Kreis darüber zu reden. Im Treff von LesBiSchwul Zug finden neben viel Spass auch ernsthafte Themen und Anliegen Raum. Am 9. Oktober 08 sind Schwule, Lesben und deren Eltern als Ansprechpersonen anwesend. www.lesbischwul.ch/zugerweb

Zeit: 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Wo: Zeughausgasse 9, 6 Stock, Zug

Wer: LesBiSchwul Zug, Michael Wenger

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: LesBiSchwul Zug «fels» (FreundInnen und Eltern von Lesben und Schwulen)

... um Hilfe fragen

Fr, 10.10.08



Auch im Strudel obenauf schwimmen... Was kann ich für die psychische Gesundheit tun?

Kann ich Gesundheit lernen? Kraftvoll, ruhig, zuversichtlich bleiben – trotz Stress und widrigen Umständen – wie machen Menschen das? Probleme als Herausforderung annehmen, Ressourcen erkennen und nutzen. Solchen Fragen und Lernprozessen widmet sich die Gesundheits-Psychologie in Forschung und Praxis. Die öffentliche Tagung vermittelt Einblick und Kostproben.

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Wo: Theater Casino Zug, Grosser Casino-Saal, Artherstrasse 2, Zug

Wer: SGGPsy / Dr. M. Annen; M. Meyer (GeA), U. Koch lic. phil. (GeA), Prof. Dr. H. Schmid, Dr. M. Neuenschwander, Dr. A. Mehr, Dr. F. Debrunner, A. Dietzker lic. phil., K. Casanova lic. phil., Dr. D. Hug, Dr. A. Künzler

Kosten/Anmeldung: Fr. 60.–, Anmeldung bis am 15.9. an: Fr. Paul, CpArt, Eschenweg 10, Baar, Tel. 041 761 68 14, org@cpart.ch

Veranstalter: SGGPsy – Schweizerische Gesellschaft für Gesundheits-Psychologie in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Kantons Zug und den assoz. Zuger Psychotherapeuten (azP).

... sich beteiligen

Fr, 10.10.08



Abschluss-Event des Aktionsmonats Psychische Gesundheit mit interaktivem Theater

Zum Abschluss des Aktionsmonats liefert das interaktive Theater Knotenpunkt mit dem Stück «Mittendrin und voll im Nebel» einen humorvollen Beitrag zum gesunden Umgang mit psychischen Belastungen. Dabei werden verschiedene Konfliktsituationen im Alltag dargestellt. Das Publikum hat die Chance, sich einzubringen, neues Verhalten vorzuschlagen und dieses spielerisch zu erproben. Der Apéro im Anschluss ermöglicht Austausch, Reflexion und den Besuch der Podcast-Installation. (Video-Statements verschiedener Persönlichkeiten zum Thema Psychische Gesundheit)

Zeit: 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Wo: Theater Casino Zug, Grosser Casino-Saal, Artherstrasse 2, Zug

Wer: Gesundheitsamt des Kantons Zug: Matthias Meyer (Leiter) und Ursula Koch (Programmleiterin Psychische Gesundheit); Interaktives Theater Knotenpunkt, Zürich

Kosten/Anmeldung: kostenlos (offeriert von der Gesundheitsdirektion), ohne Anmeldung

Veranstalter: Gesundheitsamt des Kantons Zug, Tel. 041 728 35 19, gesundheitsamt@gd.zg.ch