

## Aktionsmonat Psychische Gesundheit im Kanton Zug.

# Mit 10 Schritten besser 'zwäg'

Noch bis zum 10. Oktober führt die Gesundheitsdirektion des Kantons Zug in Zusammenarbeit mit 36 Partnerorganisationen einen Aktionsmonat Psychische Gesundheit durch. Damit sollen Menschen aller Altersgruppen sensibilisiert und unterstützt werden, ihre psychische Gesundheit bewusst zu erhalten und zu fördern.

Der Aktionsmonat ist Teil der Umsetzung des Konzeptes «Psychische Gesundheit im Kanton Zug 2007–2012». Verantwortlich zeichnen für dieses Konzept: Gesundheitsamt des Kantons Zug, Ambulante Psychiatrische Dienste des Kantons Zug (APD), Psychiatrische Klinik Zugersee und Kontaktstelle Selbsthilfe, eff-zett das fachzentrum.

### Aktionsmonat soll informieren

Der Aktionsmonat will das seelische Wohlbefinden der Zugerinnen und Zuger stärken und der Stigmatisierung von psychisch bedingten Beeinträchtigungen wie Depression, Burnout oder Sucht entgegenreten. Für den Zuger Gesundheitsdirektor Joachim Eder ist dieser Punkt besonders wichtig: «Depression ist behandelbar. Menschen müssen wissen, wer ihnen im Bedarfsfall helfen kann. Deshalb ist der Aktionsmonat als Informationsplattform besonders wichtig.» Fachkräfte und Organisationen zeigen

denn auch an verschiedenen Veranstaltungen auf, wie die psychische Gesundheit erhalten wird und wo man bei Bedarf Hilfe holen kann.

### Breite Palette von Veranstaltungen

Während des Aktionsmonats gibt es fast jeden Tag mindestens eine Veranstaltung. Ältere Menschen, Leute in den mittleren Lebensjahren, Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen werden dabei mit jeweils speziellen Veranstaltungen gleichermassen angesprochen. Themen wie Essstörungen, Magersucht oder ADHS interessieren zwar besonders Eltern, Teenies und Lehrkräfte. Doch auch Anlässe zu Demenz und Schlafmedizin dürften nicht nur Seniorinnen und Senioren ansprechen. Neben Veranstaltungen, bei denen Sensibilisierung und Wissensvermittlung im Vordergrund stehen, gibt es auch solche, die zum Mitmachen einladen und animieren. Zum Auftakt des Aktionsmonats haben am 10. September 2010 im Burgbachsaal



Zug Fachleute in Referaten und Gesprächen Möglichkeiten zur Suizidprävention aufgezeigt. Vorgestellt wurden auch konkrete Massnahmen und Projekte zur Suizidprävention im Kanton Zug, unter anderem mit Beiträgen von Gesundheitsdirektor Joachim Eder und von Sicherheitsdirektor Beat Villiger.

### Schlussveranstaltung am 10. Oktober

Die bisher stattgefundenen Anlässe stiessen bei den Besucherinnen und Besuchern auf grosses Interesse. Abschliessend zum Aktionsmonat lädt die Psychiatrische Klinik Zugersee zu einem besinnlichen Gang in und um die Klinik ein.

[www.psychische-gesundheit-zug.ch](http://www.psychische-gesundheit-zug.ch)

Psychische Gesundheit im Kanton Zug

## Veranstaltungen

[www.psychische-gesundheit-zug.ch](http://www.psychische-gesundheit-zug.ch)

**Mittwoch, 22.9.2010, 19.30 bis 22.00 Uhr**

### Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen

Theater im Burgbachkeller, St. Oswaldsgasse 3, Zug

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung.

Veranstalter: assoziierte Zuger Psychotherapeuten aZP.

Psychotherapeuten: Roland Abegglen; Maria Kapossy;

Gisela Wagenbreth; Silvia Zurfluh.

**Mittwoch, 22.9.2010, 19.00 bis 21.00 Uhr**

### Gesund sein, gesund bleiben – mit FemmesTische

eff-zett das fachzentrum, Tirolerweg 8, Zug

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung.

Veranstalter: SAH Zentralschweiz und Frauenzentrale Zug.

Cornelia Wenger und Annaliese Gisler Michaud (Co-Leitung)

und Moderatorinnen von FemmesTische.

**Donnerstag, 23.9.2010, 19.30 bis 21.00 Uhr**

### Jubiläumsveranstaltung:

**Wie werde ich ein kompetenter Patient?**

GIBZ, Baarerstrasse 100, Zug

Kostenlos. Anmeldefrist abgelaufen. Für weitere Infos:

Telefon 041 720 20 45, [info@krebssliga-zug.ch](mailto:info@krebssliga-zug.ch)

Veranstalter: Krebsliga Zug.

**Dienstag, 28.9.2010, 18.00 bis 21.00 Uhr**

### Männliche Selbstzerstörung od. gesundes Mann-Sein?

eff-zett das fachzentrum, Tirolerweg 8, Zug

Kostenlos mit kleiner Verpflegung. Anmeldefrist abgelaufen.

Für weitere Infos: [rafael.kamp@eff-zett.ch](mailto:rafael.kamp@eff-zett.ch)

Veranstalter: Paar- und Familienberatung, eff-zett.

**Mittwoch, 29.9.2010, 18.00 bis 20.30 Uhr**

### Wenn die Batterien leer sind – Burnout

Parkhotel Zug, Congress Center, Raum Cham,

Industriestrasse 14, Zug

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung.

Veranstalter: Gesundheitsamt des Kantons Zug.

**Donnerstag, 30.9.2010, diverse Zeiten**

### Schlafen Sie gut? Oder doch nicht?

**Reaktions- und Schläfrigkeitstest**, 9.00 bis 11.30 Uhr und

13.30 bis 16.00 Uhr: Schläfrigkeit am Steuer/Sekundenschlaf.

Ort: Strassenverkehrsamt des Kantons Zug, Hinterberg-

strasse 41, Steinhausen

**Vorträge und Gesprächsrunde**, 18.30 bis 19.30 Uhr: Zurück

zu erholsamem Schlaf – Allgemeine Schlafprobleme.

20.00 bis 21.00 Uhr: Schlafzimmerterror – Schnarchen und

Schlafapnoe. Ort: Parkhotel Zug, Congress Center, Raum

Cham, Industriestrasse 14, Zug

**Schlummerdinner?** Eine grossartige Idee! Ausgewählte

Restaurants bieten im Aktionsmonat im Kanton Zug ein spe-

ziell auf guten Schlaf abgestimmtes Schlummerdinner an.

Kosten/Anmeldung: kostenlos, Anmeldung erwünscht:

Tel. 041 208 31 01, [ksm.luzern@ksm.ch](mailto:ksm.luzern@ksm.ch), Veranstalter: Klinik

für Schlafmedizin, Luzern, Infos: [www.ksm.ch](http://www.ksm.ch)

**Freitag, 1.10.2010, 13.00 bis 21.00 Uhr**

### Tag des älteren Menschen – Gesund mit Humor

Pro Senectute Zug, Baarerstrasse 131, Zug

Lachen, Tanzen und gemütliches Zusammensein. An den

Informationsständen erhalten Sie einen Überblick über das

vielseitige Angebot in den Bereichen Bildung und Sport,

Sozialberatung sowie Hilfen zu Hause.

**Samstag, 2.10.2010/Sonntag, 3.10.2010, 9.00 bis 11.00 Uhr**

### MehrStimmig: Tagung für Gruppenleitende

Zentrum Eckstein, Langgasse 9, Baar

«MehrStimmig» vernetzt Gruppen-Leitende. Im zweitägigen Workshop (Learning by doing) werden Konzepte aus therapeutischer, pädagogischer, dynamischer und kreativer Gruppenarbeit vermittelt. Lernen Sie andere Techniken und Sichtweisen kennen und vertiefen Sie den Einblick im zweitägigen Workshop. Kosten/Anmeldung: CHF 130.– p.P. für zwei Tage. Anmeldung bis 26.9.10, [mehrstimmig@hotmail.de](mailto:mehrstimmig@hotmail.de)

**Donnerstag, 7.10.2010, 18.00 bis 20.00 Uhr**

### Coming-out-Tag:

#### Offene Türen bei «LesBiSchwule Begegnung Zug»

LesBiSchwul/Aids Hilfe Zug, Oberallmendstrasse 20a, Zug

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung. Veranstalter: LesBiSchwule Begegnung Zug, fels und Aids Hilfe Zug.

**Sonntag, 10.10.2010, 9.30 bis 10.30 Uhr**

### Wer bist du? – Ich komme mit Dir!

Reformierte Kirche Zug, Alpenstrasse, Zug

Ökumenischer Gottesdienst mit Zuger Selbsthilfegruppe

Depression, Monika Ulmann, katholische Klinikseelsorgerin

und Andreas Haas, reformierter Pfarrer. Kosten/Anmeldung:

kostenlos, ohne Anmeldung. Veranstalter: Zuger Selbsthilfegruppe

Depression, Reformierte Kirche Zug, Dekanat Zug.

**Sonntag, 10.10.2010, 15.30 bis 18.00 Uhr**

### Schlussveranstaltung: Besinnung und Spiritualität –

#### Internationaler Tag der psychischen Gesundheit

Psychiatrische Klinik Zugersee, Widenstrasse 55, Oberwil

Besinnlicher Gang in und um die Klinik, Vortrag des

Psychotherapeuten und Schamanen Dr. phil Carlo Zumstein.

15.30 bis 16.30 Uhr: «Besinnlichen Weg» mit Musik

und Gesang. Treffpunkt: «Dorfplatz» vor der Cafeteria der

Psychiatrischen Klinik Zugersee. 16.30 Uhr: Apéro.

17.00 bis 18.00 Uhr: Spiritualität und psychische Gesundheit,

Referat und Meditation von Dr. phil. Carlo Zumstein; in

der Mehrzweckhalle der Psychiatrischen Klinik Zugersee.