

Vortragsreihen 2012

ÖFFENTLICHE VORTRÄGE

am letzten Dienstag im Monat

im grossen Mehrzwecksaal, Klinik Waldhaus, Chur

Eintritt frei

PROGRAMM

19.00 bis ca. 20.00 Uhr

Vortrag

Diskussion

Fragemöglichkeit

Apéro

31. Januar 2012

Burn-out – Was kann ich tun?

28. Februar 2012

Demenz – Wie halte ich mich geistig fit?

27. März 2012

Phytotherapie – Kleine Kräuterkunde für das seelische Wohlbefinden

24. April 2012

Sexualität – Wieder erfüllt erleben

29. Mai 2012

Stress – Wie lerne ich Achtsamkeit?

26. Juni 2012

Schwangerschaft und Geburt – Nicht immer nur Mutterglück

25. September 2012

ADHS – Wenn der Zappelphilipp gross ist

30. Oktober 2012

Angst – Wenn die Seele verzweifelt

27. November 2012

Alkohol-Abhängigkeit – Was mache ich als Angehöriger für mich?

10 Jahre
2002 bis 2012 **PDGR**

Psychiatrische Dienste Graubünden

Loëstrasse 220

7000 Chur

Tel. +41 58 225 25 25

Fax +41 58 225 25 26

info@pdgr.ch

www.pdgr.ch

Medienpartner:

büwo





» 31. Januar 2012 Burn-out – Was kann ich tun?

DR. PHIL. FRANCO ARNOLD, PSYCHOLOGE

«Pass auf, dass Du kein Burn-out kriegst» heisst es, wenn man seiner Sorge Ausdruck darüber verleihen möchte, dass jemand zuviel arbeitet. Burn-out ist heute in aller Munde. Was genau steckt hinter diesem Begriff? Wie kann ich ein Burn-out erkennen? Was kann ich tun, um einem Burn-out vorzubeugen?



» 28. Februar 2012 Demenz – Wie halte ich mich geistig fit?

CHRISTIAN KOCH, STV. LEITENDER ARZT

Das Thema Demenz rückt immer mehr in die Öffentlichkeit. Demenzerkrankungen werden in den nächsten Jahren aufgrund der immer älter werdenden Gesellschaft zunehmen. Das Referat zeigt Möglichkeiten auf, wie jeder Einzelne sein Gedächtnis trainieren kann.



» 27. März 2012 Phytotherapie – Kleine Kräuterkunde für das seelische Wohlbefinden

KAROLINE JULIEN, STATIONSLEITERIN

Die Phytotherapie ist eine sanfte Medizin, welche in allen Ländern seit Jahrtausenden vertreten ist. Auch die PDGR setzen in der stationären Behandlung von psychisch kranken Menschen, ergänzend zur Schulmedizin, ein komplementäres Behandlungsangebot der Pflanzenheilkunde ein. Jeder kann vom Einsatz natürlicher Heilmittel mit weniger unerwünschten Nebenwirkungen profitieren.



» 24. April 2012 Sexualität – Wieder erfüllt erleben

DR. MED. MICHAEL PRAPOTNIK, STV. LEITENDER ARZT

20 bis 30% der Menschen leiden an funktionellen Sexualstörungen, also psychisch bedingte Beeinträchtigungen der Sexualität ohne körperliche Ursache. Neben dem persönlichen Leid hat dies meist auch negative Auswirkungen auf die Partnerschaft – persönliche Lebensqualität und Vitalität in der Beziehung sind vermindert. Dieser Vortrag erweitert das Wissen über psychosomatische sexuelle Probleme und zeigt Behandlungsmöglichkeiten auf.



» 29. Mai 2012 Stress – Wie lerne ich Achtsamkeit?

TATIANA MIUSSKAYA FEHR

Stress kennt jeder: im Beruf, im Privatleben, durch Zeit- und Termindruck. Mögliche Folgen für die Gesundheit von Körper und Seele sind Bluthochdruck, Magen-/Darmprobleme, Herz-Kreislauferkrankungen, Depressionen und Ängste. Achtsamkeit kann dabei helfen, den persönlichen Stress besser zu bewältigen.



» 26. Juni 2012 Schwangerschaft und Geburt – Nicht immer nur Mutterglück

DR. MED. SUZANNE VON BLUMENTHAL, CHEFÄRZTIN

Frauen sind während der Schwangerschaft verschiedenen Belastungen ausgesetzt, die den Körper, die Seele und die soziale Rolle betreffen. Dadurch kommt es zu verschiedenen Befindlichkeitsstörungen, wie beispielsweise Müdigkeit, Energieverlust und Schlafstörungen. Wie gehe ich damit um? Was hilft gesund zu bleiben?



» 25. September 2012 ADHS – Wenn der Zappelphilipp gross ist

DIPL. PSYCH. BIRGIT REIMANN MEISSER, PSYCHOLOGIN

Lange ging man davon aus, dass sich kindliche Aufmerksamkeitsstörungen und grosses Bewegungsbedürfnis «auswachsen». Inzwischen stellt sich die Frage, ob davon etwas im Erwachsenenalter bleibt und wenn ja – zeigt es sich ähnlich oder ganz anders? Der daraus resultierenden Frage nach entsprechenden Hilfen für betroffene Erwachsene wird im Referat nachgegangen.



» 30. Oktober 2012 Angst – Wenn die Seele verzweifelt

DR. MED. MARKUS BÜNTER, CO-CHEFARZT

Jeder kennt vorübergehende Ängste, Unsicherheiten, Sorgen und Zweifel. Fast 20% der Bevölkerung leiden aber mindestens einmal im Leben unter sehr starken oder anhaltenden Ängsten. Viele Betroffene sprechen aus Scham, Unsicherheit oder Unwissenheit nicht darüber. Angststörungen sind aber ernstzunehmende Erkrankungen. Wie können sie behandelt werden? Wann sollte ich eine Fachperson aufsuchen?



» 27. November 2012 Alkohol-Abhängigkeit – Was mache ich als Angehöriger für mich?

DR. MED. RAHUL GUPTA, LEITENDER ARZT

Nicht nur der Abhängige ist von seiner Erkrankung betroffen, sondern auch sein Umfeld. Oft leiden ganze Familiensysteme an der Abhängigkeit eines Mitgliedes. Fast alle Betroffenen kennen Gefühle wie Hilflosigkeit, Wut aber auch Sorge und Angst. Wie können Angehörige mit der Suchtproblematik eines nahestehenden Menschen umgehen? Gibt es dabei richtig und falsch?