

*Depression ist eine Krankheit, die uns alle angeht, denn sie kann jede und jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder sozialem Stand. Die Zahl der Betroffenen hat in den letzten Jahren stetig zugenommen. Die Früherkennung der Krankheit ist für eine erfolgreiche Behandlung unabdingbar.*

*Depression hat viele Gesichter. Damit die Krankheit (früh) erkannt werden kann, muss das Wissen über Erscheinungsformen vorhanden sein und das Stigma über psychische Erkrankungen überwunden werden.*

*Mit mehreren Veranstaltungen informiert das Bündner Bündnis gegen Depression während einer Woche über die Volkskrankheit Depression. Informieren Sie sich auch darüber und gestalten Sie somit Ihre eigene Gesundheit!*

*Sämtliche Anlässe der Aktionswoche sind öffentlich und kostenlos.*

*Weitere Informationen zu den Veranstaltungen und zum Projekt finden Sie auf [www.bbgd.ch](http://www.bbgd.ch).*

*Wir freuen uns auf Ihr Kommen!*



Bündner  
Bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**



Ein Projekt des Kantons Graubünden  
In project dal Chantun Grischun  
Un progetto del Cantone dei Grigioni

## **Aktionswoche zum Thema DEPRESSION vom 6. bis 12. Oktober 2011**

*Depression kann jeden treffen.*

*Depression hat viele Gesichter.*

*Depression ist behandelbar.*

**Programm**

Hauptsponsor BBgD:

Unterstützt von:

 Graubündner  
Kantonalbank

 PostAuto+

Psychiatrische  
Dienste Graubünden [www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

## Vernissage „NEBELJ333N“

**Donnerstag, 6. Oktober 2011, 18.00 Uhr, CHUR, Klinik Waldhaus, Loëstrasse 220**

Nebel im Leben. Lesen Sie doch einmal beide Wörter rückwärts – ein Zufall?

Die Bilderausstellung wurde in Zusammenarbeit mit den Psychiatrischen Diensten Graubünden entwickelt. Depressiv kranke Menschen bringen ihre Gefühle in Bildern zum Ausdruck.

Während dem Anlass wird ein kleiner Apéro offeriert. Die Ausstellung dauert bis 30. November 2011.

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 08.45 – 18.30 Uhr

Sa-So: 10.00 – 17.00 Uhr

---

## Ökumenischer Gottesdienst

**Sonntag, 9. Oktober 2011, 10.30 Uhr, CHUR, Klinik Waldhaus, Loëstrasse 220**

Anlässlich des internationalen Tages der psychischen Gesundheit am 10. Oktober 2011 organisieren die Psychiatrischen Dienste Graubünden einen Ökumenischen Gottesdienst in der Klinik Waldhaus. Die Zeremonie wird von einem Gospelchor umrahmt. Anschliessend wird ein kleiner Apéro offeriert.

---

## Ökumenischer Gottesdienst

**Sonntag, 9. Oktober 2011, 10.45 Uhr, CAZIS, Klinik Beverin**

Anlässlich des internationalen Tages der psychischen Gesundheit am 10. Oktober 2011 organisieren die Psychiatrischen Dienste Graubünden einen Ökumenischen Gottesdienst in der Klinik Beverin. Die Zeremonie wird vom Ceciliachor vom Kloster Cazis umrahmt. Anschliessend wird ein kleiner Apéro offeriert.

---



## Psychische Gesundheit: Depressionen vorbeugen?

**Montag, 10. Oktober 2011, 20.00 Uhr, CHUR, Klinik Waldhaus, Loëstrasse 220**

Dr. med. Suzanne von Blumenthal, Chefarztin der Psychiatrischen Dienste Graubünden, referiert über die Bedeutung von psychischer Gesundheit und Möglichkeiten, psychisch gesund zu bleiben. Wie können Depressionen und Burn-out vorgebeugt werden?

Im Anschluss diskutieren Experten aus Politik, Arbeitswelt, Medizin, Versicherung, Forschung und aus dem Behindertenbereich über Möglichkeiten zur Förderung und Erhaltung psychischer Gesundheit in der heutigen Gesellschaft. Gäste der Podiumsdiskussion: Grossrat Vincent Augustin (Mitglied der Kommission für Gesundheit und Soziales des Grossen Rates), Stefan Schena (CEO ÖKK), Prof. Dr. med. Heinz Böker (Leitender Arzt am Zentrum für Depressions- und Angstbehandlung der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich), Dr. med. Suzanne von Blumenthal und René Mark (Gruppenleiter Wohngruppe des Heimzentrums Rothenbrunnen).

Anschliessend wird ein Apéro offeriert.

---

## SeelenSchatten (CH, 2002)

**Montag, 10. Oktober 2011, 20.00 Uhr, ST. MORITZ BAD, Medizinisches Zentrum Heilbad, Piazza Paracelsus 2**

Ein schweizerischer Dokumentarfilm von Dieter Gränicher über die Krankheit Depression.

Depression wird aus einer Ich-Perspektive gezeigt. Drei Betroffene wurden eineinhalb Jahre lang begleitet.

Im Film äussern sie sich über ihre Erlebnisse, Gefühle und Gedanken während einer schweren Depression.

Nach der Vorführung steht Dr. med. Andres Ricardo Schneeberger, Leitender Arzt Ambulante Psychiatrische Dienste Südbünden, zur Verfügung, um Fragen des Publikums zu beantworten.

---

## NORD (N, 2009)

**Mittwoch, 12. Oktober 2011, 20.00 Uhr, CHUR, Brandissaal B12, Brandisstrasse 12**

Ein anti-depressives Off-Road Movie. Ein norwegischer Film von Rune Denstad Langlo.

Der Film zeigt die lange physische sowie psychische Reise eines Ex-Profisportlers, der durch Begegnungen mit verschiedenen seltsamen Gestalten langsam wieder zurück ins Leben gewiesen wird.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, Fragen zur Krankheit Depression zu stellen.

---