



Aktionswochen  
zum Thema **DEPRESSION**

Campagna informativa  
sulla depressione

**13.–24.9.2010**

Informationsveranstaltungen im ganzen Kanton  
Theater / Vorträge / Diskussionen

Incontri informativi in tutto il cantone  
Teatro / Conferenze / Discussioni



Ein Projekt des  
Kantons Graubünden

In project dal  
Chantun Grischun

Un progetto del  
Cantone dei Grigioni

**Bündner Bündnis gegen Depression**  
[www.bbgd.ch](http://www.bbgd.ch)

# Informationsveranstaltungen auf Deutsch

---

## Chur

**13. Sept. 2010**

**19:30 Uhr**

Türöffnung: 19:00 Uhr  
Auditorium Bildungs-  
zentrum Gesundheit und  
Soziales BGS

Gürtelstrasse 42/44

7000 Chur

**Eintritt frei**

### **Theaterstück »Mittendrin und voll im Nebel«**

Depressionsbetroffene erfahren in ihrem Alltag oft Unverständnis, Ablehnung und Stigmatisierung, nicht selten aus Unkenntnis der Sachlage. Nach intensiven Recherchen des interaktiven Theaters Knotenpunkt entstand das Theaterstück „Mittendrin und voll im Nebel – Auf der Suche nach einem gesunden Umgang mit der Depression“. Die provokativen, oftmals auch lustigen Szenen kreisen zentral um den Themenkomplex „emotionale Veränderungen“. Die Aktionswochen zum Thema Depression werden durch Regierungsrätin Barbara Janom Steiner eröffnet und durch ein Fachreferat der Chefarztin der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR), Dr. med. S. von Blumenthal. Am Schluss der Veranstaltung sind alle herzlich zu einem Apéro eingeladen.

## Landquart

**14. Sept 2010**

**19:45–21:15 Uhr**

Foyer Graubünden Holz  
Bahnhofplatz 1

7302 Landquart

**Eintritt frei**

### **Burnout – Depression: Wo liegt die Grenze?**

Burnout und Depression sind die häufigsten Ursachen von Arbeitsunfähigkeit. Was ist eine Depression und was ist ein Burnout? Wie wird unterschieden? Wie lassen sie sich behandeln? Diese und weitere Fragen werden im Verlauf dieser Veranstaltung angegangen und beantwortet. Im Anschluss: Moderierte Fragerunde und Podiumsdiskussion mit weiteren Gästen.

**Referent:** Dr. phil. / MBA G. F. J. Arnold-Keller, Psychotherapeut, Laufbahn-, Personal- und Rehabilitationspsychologe bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR)

## Davos

**15. Sept. 2010**

**19:45–21:15 Uhr**

Schweizerische Alpine  
Mittelschule SAMD

Guggerbachstrasse 2

7270 Davos Platz

**Eintritt frei**

### **Depression bei Kindern und Jugendlichen**

Nach einer kurzen Einführung zum Thema Depression widmet sich diese Veranstaltung den Fragen: Können Kinder depressiv sein? Wie kann man Depressionen bei Kindern und Jugendlichen erkennen und was sollte man tun? Im Anschluss: Moderierte Fragerunde und Podiumsdiskussion mit dem Referenten, einem Hausarzt und einem Mitarbeiter des Schulpsychologischen Dienstes.

**Referent:** Dr. med. G.-A. Giovanoli, Oberarzt bei der Kinder und Jugendpsychiatrie (KJP) Graubünden

## Samedan

**16. Sept. 2010**

**19:45–21:15 Uhr**

Spital Oberengadin

Via Nouva 3

7503 Samedan

**Eintritt frei**

### **Volkskrankheit Depression / Babyblues oder Depression?**

Nach einer allgemeinen Einführung zum Thema Depression wird Depression bei jungen Müttern und Vätern thematisiert. Ein postnatales Stimmungstief, der sogenannte „Babyblues“, ist eine natürliche Reaktion. Ab wann handelt es sich aber um eine behandlungsbedürftige Depression? Wo liegt der Unterschied? Was kann man tun? Diese und weitere Fragen werden geklärt. Im Anschluss: Moderierte Fragerunde und Podiumsdiskussion mit weiteren Gästen.

**Referentin:** Dr. med. S. von Blumenthal, Chefarztin der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR)

---

## Scuol

**17. Sept. 2010**  
19:45–21:15 Uhr

Gemeindsaal  
7550 Scuol  
Eintritt frei

### **Volkskrankheit Depression / Depression im Alter**

Depressionen sind weit verbreitet. Aus Scham und Angst, abgestempelt zu werden, wird jedoch oft über die Krankheit geschwiegen. Dies hindert die Behandlung und führt zu andauerndem und unnötigem Leid der Betroffenen und Angehörigen. In dieser Veranstaltung wird über die Krankheit Depression und dessen Behandlungsmöglichkeiten aufgeklärt. Darüber hinaus wird auf die Besonderheiten von Depressionen bei Betagten Menschen eingegangen. Im Anschluss: Moderierte Fragerunde und Podiumsdiskussion mit weiteren Gästen.

**Referent:** Dr. med. G. Guglberger, Oberarzt bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (APD PDGR)

---

## Ilanz

**20. Sept. 2010**  
19:45 –21:15 Uhr

Aula Stadtschulhaus  
Paradiesgärtli 9  
7130 Ilanz  
Eintritt frei

### **Burnout und Depression: Überschneidungen und Abgrenzungen**

Burnout rückt immer mehr in die öffentliche Aufmerksamkeit. Was jedoch manchmal als Burnout bezeichnet wird, ist in der Tat eine Depression. Was ist also eine Depression und wie kann sie behandelt werden? Was versteht man hingegen unter einem Burnout-Syndrom? Was haben schliesslich Depressionen und Burnout gemeinsam? Wodurch unterscheiden sie sich? Was kann man tun? Diese Fragen werden in dieser Veranstaltung beantwortet. Im Anschluss: Moderierte Fragerunde und Podiumsdiskussion mit weiteren Gästen.

**Referent:** Dr. med. M. Prapotnik, Oberarzt bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR)

---

## Thusis

**21. Sept. 2010**  
19:45–21:15 Uhr

Krankenhaus  
Alte Strasse 31  
7430 Thusis  
Eintritt frei

### **Volkskrankheit Depression / Die Rolle der Religion in Lebenskrisen**

Nach einer Erläuterung der Krankheit Depression und deren Behandlungsmöglichkeiten durch einen Facharzt widmet sich die Veranstaltung dem Thema der Religion in Krisensituationen. Die Religion kann viel zum Wohlbefinden eines Menschen beitragen und die mit Schicksalsschlägen verbundenen Gefühle wie Sinnlosigkeit oder Verlust von Selbstachtung positiv beeinflussen. Im Anschluss: Moderierte Fragerunde und Podiumsdiskussion mit weiteren Gästen.

**Referenten:** Dr. med. S. Baumann, Oberarzt bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (APD PDGR) /  
Pfr. R. Bärtsch, Seelsorger beim Kantonsspital GR und den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR)

---

## Chur

**22. Sept. 2010**  
19:45–21:15 Uhr

Brandisssaal B12  
Brandisstrasse 12  
7000 Chur  
Eintritt frei

### **Depression bei Kindern und Jugendlichen**

Was ist eine Depression? Können auch Kinder depressiv sein? Wie kann man Depressionen bei Kindern und Jugendlichen erkennen und was sollte man machen? Diese und weitere Fragen werden im Laufe dieser Veranstaltung beantwortet. Im Anschluss: Moderierte Fragerunde und Podiumsdiskussion mit dem Referenten, einem Hausarzt und einem Mitarbeiter des Schulpsychologischen Dienstes.

**Referent:** Dr. med. J. Leeners, Chefarzt / Geschäftsführer der Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) Graubünden

---

# Incontri informativi in italiano

## Soazza

**23 sett. 2010**  
ore 19:45–21:15

Sala riunioni  
del Centro culturale  
6562 Soazza  
**Entrata libera**

### **Burnout o depressione? Differenze e similitudini**

Sempre più spesso si sente parlare di „burnout“. Talvolta però quello che si pensa essere un burnout è in realtà una depressione. Cos'è dunque una depressione? E cos'è invece un burnout? Cos'hanno in comune e quali sono le differenze? Come si sviluppano e come si possono curare? Queste e ulteriori domande verranno trattate nel corso della serata informativa. Al termine della relazione è prevista una discussione in cui intervengono ulteriori ospiti e durante la quale anche il pubblico avrà l'occasione di porre domande.

**Relatrice:** Dr. med. S. von Blumenthal, Primaria dei Servizi psichiatrici dei Grigioni (PDGR)

## Poschiavo

**24 sett. 2010**  
ore 19:45–21:15

Convento St. Maria  
7742 Poschiavo  
**Entrata libera**

### **Bambini e giovani depressi – cosa fare?**

Cos'è la depressione? Anche i bambini possono ammalarsi di depressione? Come si può riconoscere una depressione nei bambini e nei giovani? Cosa si dovrebbe fare? Queste e ulteriori domande verranno approfondite durante la serata. Al termine della relazione ci sarà una discussione in cui intervengono anche un medico di famiglia e un collaboratore del Servizio psicologico scolastico.

**Relatore:** Dr. med. G.-A. Giovanoli, medico psichiatra presso la Psichiatria infantile e giovanile (KJP) dei Grigioni

Bündner  
Bündnis  
gegen

**DEPRESSION**



Sekretariat, Loëstrasse 220, 7000 Chur  
Telefon 058 225 25 91  
[www.bbgd.ch](http://www.bbgd.ch), [info@bbgd.ch](mailto:info@bbgd.ch)

Sponsoren



**Graubündner  
Kantonalbank**



Medienpartner

