



# Aktionstage Psychische Gesundheit

**6. September bis 10. Oktober 2018**

Wie gehen wir mit belastenden Situationen um? Was kann ich für mein Wohlbefinden tun? Wie kann ich betroffene Freunde unterstützen und wie erleben Betroffene ihre Situation? An den «Aktionstagen Psychische Gesundheit» kommen Betroffene, Angehörige und Fachpersonen zu Wort. Lassen Sie sich an über 30 Veranstaltungen in Graubünden inspirieren, holen Sie sich Anregungen und erleben Sie viele unterschiedliche Perspektiven, denn es geht uns alle an.

Do, 6.9. – Mi, 26.9. Chur  
**Ausstellung**  
**«Wege aus der Depression»**

Do, 13.9. Ilanz  
**U18 – Hurra,**  
**Herausforderungen!**

Di, 18.9. Chur  
**Eine Frau, ein Mann,**  
**ein Lift**

Mi, 26.9. Ilanz  
**Café mortal**

Di, 2.10. St. Moritz  
**Stalking – Liebe oder**  
**Besessenheit?**

Mo, 10.9. Davos  
**Gewalt an Kindern**

Do, 13.9. Samedan  
**Gewalt an Kindern**

Mi, 19.9. Chur  
**Café mortal**

Mi, 26.9. St. Moritz  
**Trauma und unsere**  
**Heilkraft**

Di, 2.10. Chur  
**Psychische Erkrankung**  
**am Arbeitsplatz**

Di, 11.9. Schiers  
**Gewalt an Kindern**

Fr, 14.9. – Fr, 21.9. Chur  
**Vatercrashkurs**

Do, 20.9. Davos  
**Weiter... Leben nach**  
**einem Suizid**

Mi, 26.9. St. Moritz  
**Psychische Erkrankungen**

Do, 4.10. Chur  
**Borderline – Leben mit**  
**extremen Gefühlen**

Mi, 12.9. Chur  
**Queere Living Library**

Lu, 17.9. – Me, 10.10. Poschiavo  
**Al settimo cielo – esposizione**

Do, 20.9. Cazis  
**Traum, Vision, Wirklichkeit**

Do, 27.9. Chur  
**Bildungstag Jugendarbeit GR**

Do, 4.10. Ilanz  
**Gewalt an Kindern**

Mi, 12.9. Chur  
**Wenn es brennt!**

Lu, 17.9. Grono  
**Violenza sui bambini**

Fr, 21.9. Schiers  
**Demenz heute**

Fr, 28.9. Chur  
**Angehörige von**  
**Suchterkrankten**

Mi, 10.10. Scuol  
**Emotionen -**  
**Was sagen sie uns?**

Do, 13.9. Davos  
**Café mortal**

Mo, 17.9. Ilanz  
**Erlebnisreportage**  
**aus der Klinik**

Fr, 21.9. Thusis  
**Wie ein Licht in der Nacht**

Lu, 1.10. Poschiavo  
**Al settimo cielo –**  
**serata al cinema**

Mi, 10.10. Chur  
**Tag der psychischen**  
**Gesundheit**

Do, 13.9. Zernez  
**Gut leben mit Demenz**

Di, 18.9. Maienfeld  
**Seele in Not –**  
**Was nun? Was tun?**

Di, 25.9. Chur  
**Lesbisch, schwul, bisexuell**

Mo, 1.10. Münstair  
**Gewalt an Kindern**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni