



## Aktionstage Psychische Gesundheit 2020 - Aufruf zum Mitwirken

(Version, 27.06.2019)

**Zeitraum:** 2. September bis 4. Oktober

### Ziele der Aktionstage:

Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons Graubünden ...

- erfahren Impulse für den Alltag zur Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit. (Impulse für psychische Gesundheit)
- erfahren individuelle Strategien im Umgang mit herausfordernden und belastenden Situationen aus verschiedenen Perspektiven.
- wissen wo und bei welchen Fachstellen sie bei Bedarf Beratung und Unterstützung erhalten.
- reflektieren und ändern ihre Haltung und ihr Verhalten bezüglich dem Thema psychische Gesundheit. Z.B. sprechen offener über psychische Belastungen, nutzen Unterstützungsangebote.

### Zielgruppe der Veranstaltungen:

Jugendliche und Erwachsene Bevölkerung des Kantons Graubünden. Insbesondere direkt und indirekt betroffene Personen mit psychischen Belastungen und Problemen.

### Eckpunkte Veranstaltungsreihe:

Öffentliche Veranstaltungen für die Jugendliche und Erwachsene Bevölkerung und/oder Fachpersonen.

Die Veranstalter beleuchten ein Thema, welches die psychische Gesundheit massgeblich beeinflusst, aus unterschiedlichen Perspektiven.

Prinzip der Salutogenese: Die Themen können positiv/ressourcenorientiert gewählt werden (z.B. Humor, Leidenschaft) oder ein Tabu steht im Zentrum (z.B. Sucht, Psychische Probleme). Wird ein Tabuthema beleuchtet, sollen trotzdem Ressourcen und Strategien im Umgang mit der Thematik im Vordergrund stehen.

Veranstalter sind regional verankert oder gehen Kooperationen mit regional verankerten Akteuren ein.

Angestrebte Anzahl Veranstaltungen: Ca. 10 Veranstaltungen in Chur und ca. 20 Veranstaltungen in den Regionen. (2018: 12 in Chur & 22 in den Regionen) Die regionale und sprachliche Verteilung ist wichtig.

Bewährte Formen von Veranstaltungen: Filme/Filmausschnitte mit Podiumsdiskussion, Lesungen, (Forum) Theater, Ausstellungen, Führungen, Fachvorträge mit Podiumsdiskussion, etc. (siehe Kasten)

**NEU:** ensa Erste Hilfe Kurse für psychische Gesundheit werden durch das Schweizerische Rote Kreuz Graubünden (Instruktoren) und das GA an den Aktionstagen in GR lanciert. Akteure, die einen Kurs bei sich für Mitarbeitende und/oder die Bevölkerung zum Spezialpreis anbieten möchten, können sich melden.

Die Wanderausstellung «Wege aus der Depression» geht auf Abschiedstournee. Kombination mit einem ensa Erste Hilfe Kurs psychische Gesundheit ist möglich. Interessierte Veranstalter können sich melden.

*Die Aktionstage Psychische Gesundheit 2018 wurden extern evaluiert. Für die Veranstaltungen wurden folgende Erfolgsfaktoren identifiziert:*

- Engagierte Fachpersonen, die fachlich fundiert und packend Inhalte vermitteln
- Aktiver Einbezug von Betroffenen und Angehörigen
- Moderator/-innen, welche mit heiklen Themen offen und angemessen umgehen
- Anwendung spielerischer und künstlerischer Methoden
- Nutzung audiovisueller Medien
- Ausreichend Raum und Zeit für Diskussion und Austausch während, aber auch nach der Veranstaltung, z. B. bei einem anschliessenden Apéro
- Hinweise auf konkrete Handlungsmöglichkeiten und Unterstützungsangebote



### Mögliche Veranstalter:

Fach- und Beratungsstellen Gesundheit und Soziales, Vereine, Interessensgruppen, Spitäler/Gesundheitszentren, Jugendstellen, Schulen, Gemeinden, etc.

### Leistungen Veranstalter:

Planung und Durchführung einer Veranstaltung, sowie Ausfüllen eines kurzen Evaluationsbogens

Bewerbung lokal/regional (siehe Merkblatt Öffentlichkeitsarbeit)

### Leistungen Gesundheitsamt:

Terminliche, inhaltliche und geografische Koordination der Veranstaltungen

Beratung und bei Bedarf finanzielle Unterstützung der Veranstalter (50% bis max. 1'500 SFr.)

Bewerbung kantonal (siehe Merkblatt Öffentlichkeitsarbeit)

Produktion Werbematerialien: Programmheft und bei Bedarf Kleinplakate, Flyer und Inserat der einzelnen Veranstaltungen

### Zeitplan:

Bis 19.12.2020	Bis 28.2.2020	Bis 15.4.2020	28. Mai 2020	Ca. 31.7.2020	2.9.–4.10.2020
Idee/Interesse für Veranstaltung melden	Ort, Datum und Thema der Veranstaltung definieren	Details für Programmheft, (Plakate, Flyer & Inserat) melden.	(17 – 18 Uhr) Vorbereitungs- / Vernetzungsanlass	Lieferung Werbematerialien / Start Öffentlichkeitsarbeit durch GA und Veranstalter	Aktionstage
Kontaktaufnahme mit Valeria Ciocco	In Absprache mit Valeria Ciocco ➤ Evaluationsbogen 1. Teil	➤ Raster Angaben für Werbematerialien ➤ Bei Bedarf: Beitragsge-such		➤ Merkblatt Öffentlichkeitsarbeit	Nach den Aktionstagen: ➤ Evaluationsbogen 2. Teil

**Kontakt:** Valeria Ciocco, Programmleiterin Psychische Gesundheit, [valeria.ciocco@san.gr.ch](mailto:valeria.ciocco@san.gr.ch), 081 257 64 10