



**GESUNDHEITS
FÖRDERUNG
& INTEGRATION
NIDWALDEN**

**4.–26.
November 2022**
AKTIONSTAGE
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

**KOSTENLOSE
VERANSTALTUNGEN**

FACHREFERATE

LESUNGEN

DISKUSSIONSRUNDEN

WORKSHOPS

THEMENSPAZIERGÄNGE

BEGEGNUNGEN



**Wie
geht's
dir?**

wie «FRÖHLICH»

Psychische Gesundheit geht uns alle etwas an!

Über psychische Gesundheit zu sprechen, sich Sorge zu tragen und sich hin und wieder etwas Gutes zu tun ist wichtig. Trotzdem werden psychische Krankheiten in ihrer Bedeutung oft unterschätzt und tabuisiert.

Die Familiengründung oder die Geburt eines Kindes, eine Scheidung, ein Jobverlust oder der Tod eines nahestehenden Menschen, wir alle sind früher oder später von einem solchen Ereignis betroffen. Über Schwierigkeiten zu reden entlastet und macht Hilfe möglich. Das ist wichtig, denn je länger eine psychische Belastung andauert, desto grösser ist die Gefahr, dass sie zu einer ernsthaften Erkrankung wird.

Die Veranstaltungen im Rahmen der Aktionstage psychische Gesundheit regen an, über die Psyche zu sprechen, weil sie – genau wie der Körper – gestärkt und gepflegt werden muss. Im Rahmen von Workshops, Fachreferaten und Themenspaziergängen wird die psychische Gesundheit und Krankheit aus verschiedenen Blickwinkeln thematisiert und Impulse zur Stärkung der Psyche vermittelt.

Die Aktionstage psychische Gesundheit finden im Rahmen der schweizweiten Kampagne «Wie geht's dir?» statt und werden in enger Zusammenarbeit mit zahlreichen regionalen und kantonalen Partnerorganisationen durchgeführt. Der Kanton Nidwalden organisiert, koordiniert und unterstützt die Aktionstage.

Wir freuen uns, Sie an unseren Veranstaltungen anzutreffen. Spannendes wartet auf Sie!

Herzlichst



Peter Truttmann, Regierungsrat
Gesundheits- und Sozialdirektion

4.–26.
November 2022
AKTIONSTAGE
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Freitag 4. November

18–20 Uhr
Pestalozzi-Saal Stans
Pestalozziweg 3

Eine
Veranstaltung
der Luzerner
Psychiatrie und der
Gesundheitsförderung
und Integration
Nidwalden

FACHREFERAT

Jugend in der Vielfalt – Kreativität in der Krise

Bei der Eröffnungsveranstaltung wenden wir uns den Ressourcen und Herausforderungen von Kindern und Jugendlichen in der heutigen Leistungsgesellschaft zu. Die zunehmende Individualisierung und Eigenverantwortung führen bei einem Viertel zu Schwierigkeiten. Dreiviertel aller Kinder und Jugendlichen finden jedoch kreative Wege, mit Belastungen umzugehen. Wie können wir von den Widerstandsfähigen lernen und gleichzeitig Kinder und Jugendliche und deren Familien unterstützen, die Entlastung und Stärkung gebrauchen können?

Eröffnungsrede: Peter Truttmann,
Regierungsrat Gesundheits- und Sozialdirektion

Referent: Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch, MBA LL.M.
Chefarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie der Luzerner
Psychiatrie

Ohne Anmeldung

2

Samstag 5. November

17–19 Uhr, Oeki Stansstad
Ökumenisches Kirchengemeindehaus,
Kirchmatte 12

Eine
Veranstaltung
von Bistro
Interculturel

BEGEGNUNG

Was macht Flucht mit der Psyche?

Dass es zur Entscheidung kommt, die Heimat auf unbestimmte Zeit zu verlassen, ist mit einem hohen Leidensdruck verbunden. So beginnt für viele Menschen die Fluchterfahrung mit Ohnmacht und Kontrollverlust. Auf der Flucht selber erleben viele höchst Traumatisierendes. In der Schweiz angekommen, werden weiterhin hohe Ansprüche an die psychische Widerstandskraft geflüchteter Personen gestellt.

Wie können Geflüchtete unter diesen Belastungen zu ihrer Psyche Sorge tragen?

Betroffene geben einen Einblick in ihre Fluchterfahrungen und gehen der Frage nach, wie und ob in der Heimatlosigkeit die Psyche heilen kann.

Ohne Anmeldung

3

Mittwoch 9. November

19–20.30 Uhr

Pestalozzi-Saal Stans

Pestalozziweg 3

Eine
Veranstaltung von
«dr'heimä bliibe»
Organisationen: Spitex,
Pro Senectute NW,
Alzheimer OW/NW,
SRK Unterwalden

FACHREFERAT – DISKUSSION

Angst und Schuld- gefühle von pflegenden und betreuenden Angehörigen

In der Pflege und Betreuung von Angehörigen sind Angst und Schuldgefühle oft anzutreffen.

Fragen wie: «Mache ich es richtig?» oder «Darf ich mir Zeit für mich nehmen?» weisen auf diese Gefühle hin.

Nach einer kurzen Hinführung zum Thema wird im Gespräch mit den Referenten über Erfahrungen in Bezug auf das Entstehen und den Umgang mit solchen Gefühlen diskutiert.

Referenten: Thomas Wallimann, Dr. theol. und Sozialethiker, Leiter des Instituts «ethik22»,
Walter Wyrsh, Geschäftsleiter Spitex Nidwalden und pflegender Angehöriger

Ohne Anmeldung

4

Samstag 12. November

10–11.30 Uhr, Oeki Stansstad

Ökumenisches Kirchenge-
meindehaus, Kirchmatte 12

Eine
Veranstaltung
von Gesund-
heitsförderung
und Integration
Nidwalden

FACHREFERAT

Ich sollte mich doch freuen – Mein Weg aus der postpartalen Depression

Die Geburt eines Kindes verändert das Leben der Eltern grundlegend. Doch nicht immer verläuft dieser Veränderungsprozess reibungslos. Ängste, Unsicherheiten und Überforderung können sowohl Väter wie Mütter nach der Geburt in eine seelische Krise stürzen. Aus Scham leiden viele Betroffene still und bleiben allein mit ihren Gedanken und Gefühlen.

Die Referentinnen brechen dieses Tabuthema und berichten von ihren eigenen Erfahrungen. Betroffene Eltern sind nicht alleine, professionelle Hilfe ist vorhanden und ein Überwinden der Krise möglich.

Referentinnen: Annika Redlich, Geschäftsstellenleiterin Postpartale Depression Schweiz und Martina Salzborn, psychosoziale Beraterin bei ich & wir sein

Anmeldung für Kinderbetreuung vor Ort durch
Babysitter SRK bis 9. November an gfi@nw.ch

5

Dienstag 15. November

17–20 Uhr, Markt ab 17 Uhr
Lesung und Diskussion 18 – 20 Uhr
Lit.z Stans, Alter Postplatz 3

MARKT – LESUNG – DISKUSSION

Schreibe und sage

Eine
Veranstaltung
von
traversa

Leben ist wie Fahrradfahren – diese Textsammlung von Peer-Fachpersonen von traversa gibt Einblick in persönliche, philosophische und politische Gedanken rund um das Thema «Krise als Chance».

Peers sind Menschen, die eigene Erfahrungen mit psychischen Krisen und Belastungen gemacht haben und nun andere auf ihrem Genesungsweg begleiten und unterstützen. Die Lesung mit Gespräch wird umrahmt von einem Markt mit Werken von Betroffenen. Tauchen Sie an diesem Abend ein in die sogenannten PEERLE-Briefe!

Moderation u. Gespräch: Dr. Martin Brassler, Philosoph

Lesung: Yvonne Volken, Journalistin und Leseanimatorin

Podiumsgespräch: Peermitarbeitende und Fachpersonen von traversa

Ohne Anmeldung, Anzahl Teilnehmende begrenzt

6

Mittwoch 16. November

13.30 – 15.30 Uhr
Friedhof Stans
Mürgstrasse 14

10

Freitag 25. November

9.30 – 11.30 Uhr
Waldfriedhof Buochs
bei der Ribikapelle, Bawald

Friedhofspaziergang

Eine
Veranstaltung
von SRK
Unterwalden

Zum Leben gehören Tod und Verlust dazu. Wie bewältigen wir Trauer und lernen mit der Zeit loszulassen? Dieser Abschiedsprozess ist sehr persönlich und von der eigenen Lebensgeschichte geprägt. Auf dem Weg durch den Friedhof halten Sie an verschiedenen Stationen und kommen in den Austausch mit erfahrenen Personen und anderen Teilnehmenden.

Leitung: Romy Hüppi, Pflegefachfrau HF, dipl. Sterbe- und Trauerbegleiterin, Dozentin für Palliative Care

Anmeldung: bis 31. Oktober respektive 11. November unter www.srk-unterwalden.ch > Bildung

oder Tel. 041 500 10 80, Anzahl Teilnehmende begrenzt

7

Donnerstag 17. November
18–20.30 Uhr
Dorfchäller Stans
Engelbergstrasse 6

Eine
Veranstaltung
von Gesundheits-
förderung und
Integration
Nidwalden

BEGEGNUNG

Zusammen stark LGBTQ- Grundlagen

Statistiken zeigen: Queere Menschen sind besonders häufig von psychischen Erkrankungen betroffen. Das liegt nicht daran, dass Queersein krank macht – sondern, dass das Themenfeld LGBTQ noch immer negativ behaftet ist.

Der Workshop baut Wissenslücken und Vorurteile ab, schafft einen werteneutralen Raum für den Austausch und zeigt auf, welche konkreten Möglichkeiten es gibt, queere Mitmenschen zu unterstützen. Willkommen sind alle – aus der LGBTQ-Community und alle Interessierten!

Leitung: Anna Rosenwasser, LGBTQ-Expertin und feministische Autorin, www.annarosenwasser.ch

Anmeldung: bis 15. November an gfi@nw.ch

Anzahl Teilnehmende begrenzt

8

Freitag 18. November
18–21 Uhr, Stansstad
Standort folgt auf Webseite
der Jugendanimation

Eine
Veranstaltung
der
Jugendanimation
Stansstad

WORKSHOP

My Body Ein Workshop für dich und deinen Körper

AUSPOWERN / ENTSPANNEN / VERTEIDIGEN

Beteilige dich und gestalte diesen Workshop gemeinsam mit der Jugendanimation und einer externen Fachperson nach deinen Bedürfnissen. Lerne deinen Körper besser kennen und spüre deine Grenzen. Der Workshop richtet sich an Jugendliche ab der 1. Oberstufe/Kollegi bis 16 Jahre.

Genauere Informationen: ab 4. November 2022 auf der Webseite der Jugendanimation Stansstad: www.stansstad.ch >Freizeit und Kultur >Jugendanimation und auf Instagram unter [jugendanimation_stansstad](https://www.instagram.com/jugendanimation_stansstad)

Anmeldung: bis 16. November; 12 Uhr; via Mail / telefonisch / WhatsApp / SMS an jugend-animation@stansstad.ch oder 076 761 53 87

Anzahl Teilnehmende begrenzt

9

Samstag 19. November
10–14 Uhr
IdeenReich Nidwalden, Stans
Engelbergstrasse 40a

Eine
Veranstaltung
von Gesundheits-
förderung und
Integration
Nidwalden

WORKSHOP

«Das Paar-Date»

Eine gute Kommunikation ist der Schlüssel zu einer schönen Beziehung. Aber was macht man, wenn es mit dem Austausch nicht so richtig klappen will? Man vereinbart ein Paar-Date!

Das Paar-Date ist eine bewährte, leicht zu lernende Gesprächsmethode, die sowohl Kommunikations-fans als auch Gesprächsmuffel abholt.

Lernen Sie das Paar-Date im Workshop kennen. Ob Sie seit einem Monat oder 50 Jahren zusammen sind; der Workshop richtet sich an alle Paare unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung oder ihres Alters.

Leitung: Caroline Fux, Psychologin lic. phil,
Sexologin MA

Anmeldung: bis 16. November an gfi@nw.ch
Anzahl Teilnehmende begrenzt

11

Samstag 26. November
10–11.30 Uhr
Pfarreiheim Stans
Knirigasse 1

Eine
Veranstaltung
der Mütter- und
Väterberatung
NW

FACHREFERAT – BEGEGNUNG

Mein Leben mit Kindern – das habe ich mir anders vorgestellt

Das Bild junger Familien in der Öffentlichkeit suggeriert meist Freude und pures Glück. Die Realität ist oftmals eine Andere und viele Erwartungen werden nicht erfüllt. Was sagen Wissenschaft und Praxis dazu? Im Anschluss an eine fachliche Einführung erzählen betroffene Eltern aus ihrer Sicht, wie es ihnen ergangen ist und was für sie hilfreich war.

Leitung: Erika Liem, Teamleiterin Mütter- und Väterberatung, Sandrine Ischi, Mütter- und Väterberaterin

Anmeldung für Kinderbetreuung vor Ort durch Babysitter SRK bis 24. November an gfi@nw.ch

WAS SONST NOCH LÄUFT ...*

Samstag 29. Oktober

10–12 Uhr, Pestalozzi-Saal, Stans

Veranstaltung zum «Tag der betreuenden Angehörigen»

organisiert von der Gemeinde Stans und dem Kanton Nidwalden

Fokus: Psychisch gesund bleiben in der Betreuung

Informationen und Anmeldung:

www.stans.ch > Anlässe, Veranstaltungen oder Tel. 041 619 01 16 oder unter Gesundheitsförderung und Integration www.gfi.nw.ch > Publikationen

Mittwoch 2./9./16./23. November

18 – 21.30 Uhr, Alterssiedlung Riedsunnä, Stansstad

ENSA-Kurs «Erste Hilfe für psychische Gesundheit»

Fokus: Psychische Schwierigkeiten bei Mitmenschen erkennen und reagieren

Informationen und Anmeldung:

www.srk-unterwalden.ch > Bildung oder Tel. 041 500 10 80

Montag 14. November

9–16.30 Uhr, SRK Unterwalden, Stans

«Selbstcoaching mit Logosynthese»

Kurs zur selbstständigen Identifizierung und Auflösung von Blockaden

Informationen und Anmeldung:

www.srk-unterwalden.ch > Bildung oder Tel. 041 500 10 80

WEITERE ANGEBOTE ZU DEN THEMEN ACHTSAMKEIT, YOGA UND MEDITATION ...

Mittwoch 9. November

19.30 Uhr, BEyourself,
Buochserstrasse 22, Stans

«Loslassen um zu finden» – der Schlüssel zur inneren Ruhe und zu einem selbstbestimmten Leben

Vortrag mit anschliessender Meditation

Gastreferent: Pirmin Loetscher, Bestseller Buchautor, Dozent für Achtsamkeit und Mental Coach

Informationen und Anmeldung:

www.beyourself.ch

Vielfältige Yogakurse und Workshops wie Yin Yoga, Yoga Nidra, Schwangerschaftsyoga, Yoga zum Stressmanagement, Acroyoga, Familienyoga und Weiteres.

www.shyoga.ch und

www.yogaimtaeglichenleben.ch

Der «Social Coworking Day» im IdeenReich bietet sozialen Austausch, kollaboratives Arbeiten, gesundes Essen, Meditation, einen inspirierenden Arbeitsplatz sowie Achtsamkeits- oder Atemübungen.

Jeweils donnerstags im IdeenReich Stans:

www.ideenreichnidwalden.ch

* Externe Veranstaltungen und Kurse die thematisch zu den Aktionstagen Psychische Gesundheit passen.

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kantonalverband Unterwalden



Überall für alle
SPITEX
Nidwalden

**PRO
SENECTUTE**

NIDWALDEN

 **alzheimer**
Obwalden/Nidwalden

Luzerner
Psychiatrie **lups.ch**
Luzern | Obwalden | Nidwalden

traversa
Netzwerk für Menschen
mit einer psychischen Erkrankung

**Jugend
animation**
Schweiz

 **BISTRO
INTERCULTUREL**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

**Unter
— waldner**
unser magazin

engelberger
beeindruckend. 

DIE WALDSTÄTTER

Grafik. Kommunikation.
Projektmanagement.

Einen herzlichen Dank unseren Partnern und Sponsoren

4.–26.
November 2022
AKTIONSTAGE
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Freitag 4. November

- 1** FACHREFERAT
Jugend in der Vielfalt –
Kreativität in der Krise

Samstag 5. November

- 2** BEGEGNUNG
Was macht Flucht
mit der Psyche?

Mittwoch 9. November

- 3** FACHREFERAT – DISKUSSION
Angst und Schuldgefühle
von pflegenden und
betreuenden Angehörigen

Samstag 12. November

- 4** FACHREFERAT
Ich sollte mich doch freuen –
Mein Weg aus der
postpartalen Depression

Dienstag 15. November

- 5** MARKT – LESUNG – DISKUSSION
Schreibe und sage

Mittwoch 16. November

- 6** THEMENSPAZIERGANG
Friedhof Stans

Donnerstag 17. November

- 7** BEGEGNUNG
Zusammen stark
LGBTQ-Grundlagen

Freitag 18. November

- 8** WORKSHOP
My Body – Ein Workshop
für dich und deinen Körper

Samstag 19. November

- 9** WORKSHOP
«Das Paar-Date»

Freitag 25. November

- 10** THEMENSPAZIERGANG
Waldfriedhof Buochs

Samstag 26. November

- 11** FACHREFERAT – BEGEGNUNG
Mein Leben mit Kindern –
das habe ich mir anders
vorgestellt

Wichtige Hinweise

Bei der Anmeldung per Mail Vor- und Nachnamen, Anzahl Personen und den Titel der Veranstaltung angeben. Für Auskünfte bezüglich barrierefreiem Zugang wenden Sie sich an gfi@nw.ch oder Tel. 041 618 75 90