



Kein Tabu – sprich darüber

Gemeinsam gegen

Stress, Angst und Depression

**Für Betroffene, Angehörige und für alle, die etwas
für ihre psychische Gesundheit tun möchten**



**MODERATION
NIK HARTMANN**

**Volkshaus Zürich
Samstag, 21. April 2018
9.00 – 16.15 Uhr**

Informationen: www.sgad.ch

Programm

9.00 UHR
Eintreffen und
Registrierung

9.30 UHR
Begrüssung
PROF. DR. MED.
EDITH HOLSOBER-TRACHSLER,
PRÄSIDENTIN SGAD

Wenn Angst krank macht

DR. MED. JOSEF HÄTTENSCHWILER,
ZENTRUM FÜR ANGST- UND
DEPRESSIONSBEHANDLUNG ZÜRICH

10.15 UHR
Pause

10.45 UHR Depression – das Leben wird bleischer

PROF. DR. MED. ERICH SEIFRITZ,
PSYCHIATRISCHE UNIVERSITÄTS-
KLINIKEN ZÜRICH

Was heisst depressiv sein? Aus der Gefühls- welt von Betroffenen und Angehörigen

PDDR. SC. NAT. RICO NIL,
PRÄSIDENT PATIENTEN-
ORGANISATION EQUILIBRIUM

11.45 UHR
Mittagspause

13.00 UHR
Workshops

1 – 9

15.45 UHR Podiumsdiskussion

ES DISKUTIEREN BETROFFENE
SOWIE VERTRETER VON
PATIENTENORGANISATIONEN UND
ÄRZTESCHAFT

16.15 UHR
Ende

KONGRESS

Kein Tabu – sprich darüber
Gemeinsam gegen Stress, Angst und
Depression

Volkshaus Zürich, Samstag, 21. April 2018

Eintritt: CHF 20.–

Informationen: www.sgad.ch

Anmeldung: <https://goo.gl/TWGNbs>

Workshops

13.00 – 15.30 UHR (JE 45 MIN.)

- 1 Hat mein Kind eine Depression?**
PROF. DR. MED. DIPL. PSYCH.
SUSANNE WALITZA, ZENTRUM FÜR KINDER- UND
JUGENDPSYCHIATRIE, UNIVERSITÄT ZÜRICH
- 2 Pflanzliche Arzneimittel bei Angst
und Depression**
DR. MED. PETER MAI, ZÜRICH
- 3 Wenn Kinder und Jugendliche
übermässig Angst haben**
PROF. DR. MED. DIPL. PSYCH. SUSANNE WALITZA,
ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDPSYCHIA-
TRIE, UNIVERSITÄT ZÜRICH
- 4 Psychisch gesund im Arbeitsumfeld**
LIC. PHIL. ANDI ZEMP, PRIVATKLINIK WYSS
- 5 Auf in eine neue Welt – wenn
Migration von Angst und Depression
begleitet wird**
DR. MED. JANIS BRAKOWSKI, PSYCHIATRISCHE
UNIVERSITÄTSKLINIKEN ZÜRICH
- 6 Guter Schlaf für eine gesunde Seele**
DR. MED. THORSTEN MIKOTEIT, PSYCHIATRISCHE
DIENSTE SOLOTHURN
- 7 Stressbewältigung durch Yoga**
SARAH DELLA PIETRA, RAUM FÜR YOGA
- 8 Stressbewältigung durch Achtsamkeit**
PATRIK NOSER, ACHTSAMKEITS-TRAINER &
YOGALEHRER
- 9 Psyche und Sport**
DR. MED. CHRISTIAN IMBODEN,
PRIVATKLINIK WYSS

Besuchen Sie während den Pausen
unsere Ausstellung im Foyer!

UNSER DANK FÜR DIE GROSSZÜGIGE UNTER-
STÜTZUNG GEHT AN: