



**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](http://www.sgad.ch)**

# Programm

9.00 UHR

Eintreffen, Registrierung  
und Begrüßungskaffee

9.30 UHR

## Begrüßung

PROF. DR. MED.  
EDITH HOLSBOER-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

PD DR. 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](http://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**  
DR. MED. DIETER KISSLING, INSTITUT FÜR  
ARBEITSMEDIZIN BADEN
- 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 MBSR - Achtsamkeit, Resilienz  
und Ausgeglichenheit**  
N.N.
- 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:

**MEDIA  
PLANET**

**W**  
PRIVATKLINIK WYSS

verein**stress**management