



RICHTIG GSUND

Öffentlicher Vortrag zur psychischen Gesundheit

Mittwoch 28.06.2017 19 Uhr

Haaggerisaal Samstageren

mit anschliessendem Apéro

Wir schauen hin.

Wir hören zu.

Wir reden darüber.

Referat mit Sabine Claus und Dr. med. Sebastian Haas

Gemeinde Richterswil



Stress und Krisen stellen unser Wohlbefinden täglich auf die Probe.

- **Wie können wir mit den Herausforderungen im Alltag so umgehen, dass wir gesund bleiben?**
- **Wie sprechen wir jemanden an, der vielleicht selbst von einer Krise betroffen ist?**

Die Lösungen sind so individuell wie die Probleme. Doch es gibt ein paar allgemeine Tipps, wie wir einerseits uns und unserer Seele Gutes tun und wie wir andererseits auf Betroffene zugehen können. Dies nützt uns selbst und unserem Umfeld. Psychische Erkrankungen können jede/n treffen und sind nicht selbstverschuldet. Dennoch sind wir ihnen nicht völlig hilflos ausgeliefert. Wie der Körper kann auch die Psyche gepflegt werden.

Im Rahmen dieses öffentlichen Vortrags soll anschaulich aufgezeigt werden, wie wir das Gesundbleiben im Alltag unterstützen und psychischen Erkrankungen vorbeugen können. Zum Vortrag gehört auch ein Austausch mit dem Publikum, die Beantwortung von Fragen und ein geselliger Apéro. Die beiden Referenten bieten Ihnen aktuelle Informationen, Erklärungen und Wissenswertes zu Themen rund um die psychische Gesundheit aus erster Hand. Von Fachpersonen für die Öffentlichkeit – für Interessierte, Betroffene und Angehörige.

Wir freuen uns, die Bevölkerung aus der Gemeinde Richterswil-Samstagern und Umgebung zu diesem wichtigen Thema zu begrüßen.

Referenten:

Sabine Claus, B.Sc. MAS ZFH, Coach und Unternehmensberaterin, Samstagern

Dr. med. Sebastian Haas, stellv. Ärztl. Direktor der Privatklinik Hohenegg in Meilen



Die psychische Gesundheit liegt uns am Herzen – eine Initiative der Gemeinde Richterswil, des Paracelsus-Spitals und der KMU-Vereinigung.