

7 au 12 octobre

*Mamer, Pétange, Ettelbruck,
Hesperange et Dudelange*

Sous le haut patronage de Mars Di Bartolomeo
Président de la Chambre des députés,

Sous le haut patronage de Lydia Mutsch
Ministre de la Santé

Programme de la
Semaine
de la
**SANTE
MENTALE**
2018

La dépression : parlons-en

Retrouvez le programme également sur
www.semainesantementale.lu





Préface

Vous tenez entre vos mains le programme de la 1ère semaine de la santé mentale organisée au Luxembourg. Cette semaine, dont l'objectif principal est de lutter contre la stigmatisation des maladies mentales, regroupe une cinquantaine d'actions de sensibilisation autour du bien-être psychique.

Inscrite dans le cadre du 1er plan national de prévention du suicide, la semaine de la santé mentale sera dorénavant organisée tous les deux ans dans différentes communes du pays. Les manifestations entourant la semaine permettront de se familiariser avec les maladies mentales, d'échanger autour des moyens de traitement et de communiquer sur les actions de prévention.

Cette 1ère édition s'articule autour de la thématique de la dépression et s'associe à la campagne nationale de prévention « la dépression : parlons-en ». La dépression est une vraie maladie, qui a plusieurs visages, qui peut toucher n'importe qui, mais surtout qui peut être traitée.

Nous tenons à remercier chaleureusement l'ensemble des partenaires qui se sont engagés dans la programmation des nombreuses activités, tout comme nous remercions les responsables des communes qui nous font le plaisir de nous accueillir pour cette 1ère édition de la semaine de la santé mentale.

Nous souhaitons à nos invités de francs échanges et de beaux moments de convivialité.

Vorwort

Mit dem vorliegenden Programmheft dürfen wir Ihnen die Veranstaltungen der 1. Woche für psychische Gesundheit in Luxemburg vorstellen. Unser diesjähriges Programm umfasst über 50 Einzelveranstaltungen rund um das Thema seelisches Wohlbefinden und hat im Besonderen die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen zum Ziel.

Als Bestandteil des ersten nationalen Suizidpräventionsplans wird die Woche für psychische Gesundheit künftig alle zwei Jahre in verschiedenen Gemeinden des Landes stattfinden. Die Veranstaltung leistet wertvolle Aufklärungsarbeit über psychische Erkrankungen, Hilfs- und Versorgungsangebote sowie Präventionsmaßnahmen.

Mit dem Schwerpunkt Depression schließt sich die 1. Woche für psychische Gesundheit der nationalen Präventionskampagne «Depression – Lass uns darüber reden» an. Depression ist eine richtige Krankheit, die jeden treffen kann, viele Gesichter hat, aber behandelbar ist.

Den vielen Akteuren danken wir für die gemeinsame Gestaltung des Programms und den Verantwortlichen der Gemeinden uns für diese 1. Woche für psychische Gesundheit willkommen zu heißen.

Wir wünschen Ihnen viele spannende und interessante Veranstaltungen rund um das Thema psychische Gesundheit!

L'equipe du Service Information et Prévention de la Ligue

Résumé / Überblick

7.10 dans la commune de Mamer: accent sur les familles / in der Gemeinde Mamer: Fokus auf Familien

- Fête familiale et ateliers / Familienfest und erlebnisorientierte Workshops (11h-18h, SIPO et Mamerhaff)

8.10 dans la commune de Mamer: accent sur les enfants / in der Gemeinde Mamer: Fokus auf Kinder

- Formation pour professionnels „L'empathie – Ce qui nous relie les uns aux autres et fait tourner le monde“ / Fortbildung für Professionnelle „Empathie“ – David Dutarte (14h30, Mamerhaff)
- Atelier pour parents „Nourrir l'estime de soi des enfants et renforcer la nôtre“ / Workshop für Eltern – David Dutarte (17h30, Mamerhaff)
- Cycle de conférences et table ronde «La santé mentale de nos enfants» / Konferenzzyklus und Podiumsdiskussion „Die psychische Gesundheit unserer Kinder“ – David Dutarte, Khashayar Pazooki, Jacqueline Di Ronco, Mona Oellers; Moderation: Denise Reding (19h, Mamerschlass)

9.10 dans la commune de Pétange: accent sur les adolescents /in der Gemeinde Petingen: Fokus auf Jugendliche

- Formation pour professionnels «La crise suicidaire - affaires de tous ou tabou?» / Fortbildung für Professionnelle „Die suizidale Krise – Everybody's Business oder Tabu?“ – Christina Scherer (15h, LTMA)
- Conférence «Dépression et les médias numériques» / Vortrag „Depression und digitale Medien“ – Andreas König (17h30, LTMA)
- Poetry Slam „Poetical Healing“ – Kathrin Wessling, Gaëlle Rauche, Suriya Aisha, Jessy James LaFleur; Moderation: Luc Spada und Michael Abdollahi (20h, LTMA)

10.10 dans la commune d'Ettelbruck: accent sur les adultes / in der Gemeinde Ettelbrück: Fokus auf Erwachsene (CHNP)

- Atelier «Mindfulness» / Workshop „Achtsamkeit“ – Muriel Fosseprez (9h30/10h45/14h/15h15)
- Atelier «Danse thérapeutique»/Workshop „Tanz als therapeutisches Mittel“ – Katalin Wagner, Suzana Ferreira (9h30/10h45/14h/15h15)
- Atelier «Théâtre» / Workshop „Theater“ – Agata Pawlik, Vinciane Thomas, Pascal Willem (9h30/10h45/14h/15h15)
- Atelier «Hypnothérapie» / Workshop „Hypnotherapie“ – Claude Michels/Liewen Do-baussen (9h30/14h, CHNP)
- Projection commentée du film „Le complexe du castor“ / Filmvorführung „Der Biber“ – Dr Yves De Smet, Georges Rodenbourg (9h30h/14h DE)

- Conférence «Dépression - En parle-t-on?» / Vortrag „Depressioun – Gëtt dann driwwer geschwat?“ – Dr. Elizabeth Seimetz, Introduction / Einleitung: Lydia Mutsch (17h30, LU, CHNP)
- Concert / Konzert – Daniel Balthasar & Band, John Norton, Chorale Cantacuoire - CHNP & Friends (19h, CHNP)

Programme supplémentaire le 10 octobre dans l'Abbaye de Neumünster sur le thème de la santé mentale des personnes en situation de handicap intellectuel / Zusätzliches Programm am 10. Oktober in der Abtei Neumünster mit Fokus auf die psychische Gesundheit der Person mit intellektuellem Handicap

- Conférence / Konferenz, Atelier / Workshop, Projection d'un film / Filmvorführung

11.10 dans la commune d'Hesperange: accent sur les personnes âgées / in der Gemeinde Hesperingen: Fokus auf ältere Personen

- Exposition de photographies «IRIS» / Fotografie-Ausstellung „IRIS“ (toute la journée/ ganztägig, Parc d'Hesperange)
- Soirée d'information «Perte d'autonomie chez la personne âgée, aide de proches et prévention de la dépression» / Informationsabend: „Autonomieverlust im Alter, Pflege von Angehörigen und Depressionsprävention“ – D'Ligue, RBS, Servior (18h30, FR, Salle Nicolas Braun)
- Lecture musicale «Le vieil homme et la mer» / Musikalische Lesung „Der alte Mann und das Meer“ – Johann von Bülow und Boulanger Trio (20h, DE, Centre Civique)

12.10 dans la commune de Dudelange : synthèse et achèvement / in der Gemeinde Dödelingen : Synthese und Abschluss

- Exposition-photos «Fight Depression» / Fotografie-Ausstellung „Fight Depression“ – Psychart, Gemeinde Dödelingen, CNA , D'Ligue (toute la journée / ganztägig, Park Le'h)
- Formation pour professionnels «Renforcer l'estime de soi des enfants» / Fortbildung für Professionelle „Den Selbstwert von Kindern stärken“ – Marc Dammé & Maryse Scheller (8h30; 14h, LU, Pro Familia)
- Cours d'initiation à la relaxation musculaire progressive / Einführung in Progressive Muskelentspannung – Manon Hammes (12h/13h, LU, Pro Familia)
- Promenade accompagnée / Begleiteter Spaziergang – Gesond Diddeleng (14h, LU, Park Le'h)
- Conférence publique «La maladie mentale dans les films» / Vortrag „Psychisch krank im Film“ – Sacha Bachim (17h, DE/LU, CNA)
- Table ronde publique «Les malades mentaux au Luxembourg, trouver de l'aide sans tabou ni préjugés» / Podiumsdiskussion „Psychesch krank zu Lëtzebuerg – Hëllef fannen ouni Tabu a Klischee“ – Service à l'égalité des chances (18h, LU/FR, CNA)
- Clôture de la semaine et avant première du film «Le grand bain» / Abschlussveranstaltung und Film-Premiere „Le Grand Bain“ – discours de clôture / Abschlussrede: Mars Di Bartolomeo et/und Dan Biancalana (20h, LU/FR, CNA)

Dimanche 7 octobre *Commune de Mamer*

(FR) La semaine de la santé mentale débutera dans la commune de Mamer avec une fête familiale orientée vers l'expérience, pour les grands et les (très) petits. (DE) Das Programm der „Semaine de la Santé Mentale“ startet in der Gemeinde Mamer mit einem erlebnisorientierten Familienfest für Groß und (ganz) Klein.

FÊTE FAMILIALE / FAMILIENFEST

- MAMERHAFF ASBL, SIPO, TRAUMAINSTITUT, D'LIGUE, ARCUS

Heure/Zeit: 11h - 18h

Lieu/Ort: SIPO, Mamerhaff

Inscription/Anmeldung: aucune inscription requise/ keine Anmeldung nötig

Langue/Sprache: flexible/ flexibel

(FR) Le SIPO (Suivi pédagogique et thérapeutique du jeune enfant et de sa famille) et le Mamerhaff invitent les enfants et leurs parents / accompagnateurs à des ateliers ludiques et d'expérimentation sur les thèmes de l'attachement, de l'empathie, de l'expression des sentiments et de l'attention. En collaboration avec le Traumainstitut, la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale (D'Ligue), Young Caritas et la maison de jeunes de Mamer (Arcus). (DE) In den Einrichtungen des SIPO (Suivi pédagogique et thérapeutique du jeune enfant et de sa famille) und des Mamerhaffs werden in Zusammenarbeit mit dem Traumainstitut, der „Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale“, Young Caritas und dem Jugendhaus Mamer (Arcus) verschiedene Workshops angeboten, die sich an Kinder und ihre Bezugspersonen richten, und welche spielerisch und erlebnisorientiert auf Themen wie Bindung, Empathie, Ausdruck von Gefühlen und Achtsamkeit eingehen

SIPO (7, rue du Millénaire à Mamer) :

- (FR) **Jeu des sentiments et poupées des soucis / Gefühlsspiel und Sorgenpüppchen (Young Caritas):** les parents et les enfants sont invités à exprimer leurs sentiments de manière ludique. Ils peuvent, entre autres, fabriquer ensemble des « poupées des soucis ». (DE) Auf spielerische Art und Weise werden Eltern und Kinder dazu angeleitet ihre Gefühle auszudrücken. Unter anderem können gemeinsam „Sorgenpüppchen“ gebastelt werden.
- (FR) **Atelier de peinture / Mal-Atelier (D'Ligue):** Dans une atmosphère ouverte et ludique, les enfants et leur famille peuvent s'exprimer artistiquement sur un thème commun et créer une œuvre d'art unique. (DE) In einer offenen und spielerischen Atmosphäre können Kinder und Bezugspersonen ein gemeinsames Thema künstlerisch ausdrücken und ein einzigartiges Kunstwerk erstellen.
- (FR) **Parcours de liaison / Bindungsparcours (SIPO/Young Caritas):** Dans ce parcours, les parents apprenent à faire aveuglément confiance à leurs enfants. L'accent est mis sur le renforcement du lien et de la confiance mutuelle. (DE) In diesem Parcours können Eltern sich darauf einlassen, ihren Kindern „blind“ zu vertrauen. Im Mittelpunkt steht dabei die Stärkung der Bindung und des gegenseitigen Vertrauens.

- **(FR) Parcours pieds nus / Barfußpfad (SIPO):** parents et enfants peuvent expérimenter ce chemin pieds nus qui stimule les sens et déclenche des sensations nouvelles. **(DE)** Eltern und Kinder können auf diesem Barfußpfad neue Erfahrungen machen, welche die Sinne reizen und eventuell auch neue Gefühle auslösen können.
- **(FR) Jeux de coopération / Kooperationsspiele (SIPO / Young Caritas) :** différents jeux permettent aux parents et aux enfants de collaborer et de découvrir que tout est plus facile en agissant ensemble. **(DE)** In verschiedenen Spielen können Eltern und Kinder zusammenarbeiten und die Erfahrung machen, dass alles leichter ist, wenn man zusammenarbeitet.
- **(FR) Expériences d'émotions / Emotionsexperiment (SIPO) :** enfants et parents découvrent, de manière ludique, différentes émotions et traits de caractère, apprennent à mieux se connaître et comprennent que chacun a des besoins différents. **(DE)** Auf spielerische Art und Weise sollen Kinder und Eltern verschiedene Emotionen und Charakterzüge entdecken, sich selbst besser kennen lernen und verstehen, dass jeder andere Bedürfnisse hat.

MAMERHAFF (14, rue Henri Kirpach à Mamer):

- **(FR) Activités pour parents et enfants de 0 à 4 ans / Spielgruppe für Eltern und Kinder von 0-4 Jahren (Olga Cardoso, Muriel Scharffenorth) :** Jeux libres et activités communes dans le but de favoriser le lien entre l'enfant et son parent et de passer un bon moment ensemble. **(DE)** Freies, gemeinsames Spiel und gemeinsame Aktivitäten mit dem Ziel, eine gesunde Bindung zwischen Kind und Bezugsperson zu fördern und eine schöne gemeinsame Zeit zu erleben.
- **(FR) Un voyage relaxant et empathique dans le cœur / Eine entspannend-empathische Reise zum Herzen (Dunja Grunow) :** Exercices d'attention, de relaxation et de coopération pour renforcer la perception de soi, l'autorégulation, l'empathie et les compétences relationnelles. **(DE)** Aufmerksamkeits-, Entspannungs- und Partnerübungen zur Stärkung von Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Empathie und Beziehungskompetenz
- **(FR) Temps partagé au Mamerhaff / Gemeinsame Zeit auf dem Mamerhaff (Mamerhaff a.s.b.l.) :** Jeux libres et ateliers avec des éléments naturels (cuisson de pain, sculpture, travail de lapierre - stéatite). Promotion des compétences sociales, de la résilience et de la créativité par l'exploration autodéterminée. **(DE)** Freies Spiel und Erfahrungen mit Naturelementen (Stockbrot backen, schnitzen, Speckstein bearbeiten). Förderung von sozialer Kompetenz, Resilienz und Kreativität durch selbstbestimmte Exploration.
- **(FR) Le chemin de la pleine conscience / Achtsamkeitspfad (Denise Reding) :** La pleine conscience est une forme particulière d'attention dans laquelle chaque expérience intérieure et extérieure est enregistrée et permise au moment présent sans jugement. **(DE)** Achtsamkeit ist eine besondere Form von Aufmerksamkeit, bei der jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei registriert und zugelassen wird.

(FR) Sur place, des stands de restauration, des buvettes et un château gonflable complèteront la fête en famille. L'ouverture officielle de la Semaine de la Santé Mentale sera déclarée vers 12h au Mamerhaff par les représentants de la Ligue et le bourgmestre de Mamerhaff. (DE) Ess- und Trinkstände sorgen für die nötige Verpflegung. Eine Hüpfburg rundet das Familienfest ab. Offiziell eröffnet wird die „Semaine de la Santé Mentale“ gegen 12h im Mamerhaff von Vertretern der Ligue und dem Bürgermeister der Gemeinde Mamer.

Lundi 8 octobre *Commune de Mamer*

(FR) Divers ateliers de prévention en santé mentale seront offerts par le Mamerhaff à des écoliers et une formation sera dispensée aux enseignants et aux éducateurs. Pour le grand public, un atelier sur les compétences parentales et un cycle de conférences suivi d'une table ronde seront proposés. (DE) Neben den

verschiedenen Workshops zur mentalen Gesundheitsprävention, die von „Mamerhaff asbl“ für Schulklassen angeboten werden, bietet dieser Tag eine Fortbildung für Lehrkräfte und Erzieher, einen Workshop für Eltern und einen Konferenzzyklus mit anschließender Podiumsdiskussion.

FORMATION POUR PROFESSIONNELS « L'EMPATHIE – CE QUI NOUS RELIE LES UNS AUX AUTRES ET FAIT TOURNER LE MONDE »

- DAVID DUTARTE

Horaire: 14h30 - 16h30
Lieu: Mamerhaff
Inscription: www.semainesantementale.lu
Langue : Français

Description :

Notre bien-être et la possibilité de mettre du sens dans nos vies sont étroitement liés au sentiment d'être connecté aux autres et à soi-même. Cela implique de :

- nourrir la capacité à nous connaître et à nous comprendre pleinement
- nous exercer à communiquer avec les autres à partir de ce qu'il y a de plus profond en nous, à partir de notre for intérieur. Ces deux mouvements – se tourner vers l'intérieur, vers soi-même, et se tourner vers l'extérieur, vers les autres – se soutiennent et s'enrichissent l'un l'autre. C'est l'essence même de la compétence relationnelle !

ATELIER POUR PARENTS « NOURRIR L'ESTIME DE SOI DES ENFANTS ET RENFORCER LA NÔTRE »

- DAVID DUTARTE

Horaire: 17h30 - 18h30
Lieu: Mamerhaff
Inscription: www.semainesantementale.lu
Langue: français

Description :

Avoir une estime de soi saine est le meilleur système immunitaire contre les aléas de la vie. Comment se développe-t-elle chez l'enfant ? Quelle différence avec la confiance en soi ? Comment nourrir l'une et l'autre ? Comment prendre soin de sa propre estime tout en aidant les enfants à développer la leur ? Cet atelier est une introduction aux concepts d'estime de soi et de confiance en soi. Plus tôt vous serez conscients de la différence entre ces deux concepts et de vos propres objectifs personnels, meilleur sera l'échange au sein de votre famille !

**CYCLE DE CONFERENCES PUBLIQUES « LA SANTE MENTALE DE NOS ENFANTS » ET
TABLE RONDE / KONFERENZZYKLUS UND PODIUMSDISKUSSION «DIE PSYCHISCHE
GESUNDHEIT UNSERER KINDER»**

- DAVID DUTARTE, MONA OELLERS, KHASHAYAR PAZOOKI, JACQUELINE DI RONCO; MODERATION: DENISE REDING

Horaire/Zeit : 19h-20h30
Lieu/Ort: Mamerschlass
Inscription/Anmeldung: www.semainesantementale.lu
Langue/Sprache: Français / Deutsch; traduction simultanée/Simultanübersetzung

Modération / Moderation : Dr Denise Reding, psychologue et psychothérapeute en cabinet.
Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin in eigener Praxis.

• **„De l'éducation aux relations“ - David Dutarte**

David Dutarte est enseignant et éducateur diplômé. Il dirige Familylab France et traduit les travaux de Jesper Juul en français. **David Dutarte** ist Diplom-Pädagoge und Fortbilder. Er leitet Familylab France und übersetzt die Arbeiten von Jesper Juul ins Französische.

Description/Beschreibung :

(FR) Dans leurs premières années de vie, dans leurs relations avec les autres, les enfants intériorisent les modèles relationnels qui leur permettent d'évoluer et de trouver leur propre façon d'interagir avec leurs pairs. En tant que parents et professionnels, nous apportons une contribution importante au développement des enfants. Si nous voulons vraiment établir des relations fondées sur le respect mutuel, qui rassemblent jeunes et moins jeunes, nous devons renoncer à l'idée qu'une personne doit donner un ordre et que l'autre doit obéir. Au lieu de cela, nous devrions construire des liens stables, écouter, regarder... les enfants peuvent nous apprendre beaucoup! **(DE)** In den ersten Lebensjahren verinnerlichen Kinder in ihren Beziehungen zu anderen Menschen die Beziehungsmodelle, die es ihnen ermöglichen sich weiterzuentwickeln und ihren eigenen Weg der Interaktion mit Gleichaltrigen zu finden. Als Eltern und Professionelle leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung der Kinder. Wenn wir wirklich Beziehungen aufbauen wollen, die auf gegenseitigem Respekt basieren, Beziehungen, die Jung und Alt zusammenbringen, müssen wir den Gedanken aufgeben, dass eine Person einen Befehl erteilt und eine andere gehorchen muss. Stattdessen sollten wir stabile Bindungen aufbauen, zuhören, zusehen... Kinder können uns so viel beibringen!

• **„Gefühlswelt Kind“ - Mona Oellers**

Mona Oellers est enseignante de théâtre et auteure. Elle travaille depuis plus de 15 ans dans les domaines de la résolution des conflits, l'entraînement de la personnalité et le coaching en gestion personnelle. **Mona Oellers** ist ausgebildete Theaterpädagogin, Autorin und seit über 15 Jahren in den Bereichen Konfliktbewältigung, Persönlichkeitstraining und Coaching zum Selbstmanagement tätig.

Description/Beschreibung :

(FR) L'auteur Mona Oellers présente le livre pédagogique «Remmi-Demmi - Sentiments dans la chambre à balai» avec des méthodes pour la vie de tous les jours. Le livre permet aux parents et aux enseignants d'ouvrir la voie aux enfants pour parler de leurs émotions. La joie, la peur, le chagrin, le courage peuvent être discutés de manière ludique, sans être évalués négativement. Inspiré des conférences de Dr Gunther Schmidt (directeur de l'institut Milton Erickson à Heidelberg), ce livre pour enfants aborde différents aspects de la vie. Percevoir et explorer les différentes émotions sans crainte ni pression aide l'enfant à développer et rechercher des solutions. **(DE)** Die Autorin Mona Oellers stellt das pädagogische Kinderbuch „Remmi-Demmi – Gefühle in der Besenkammer“ mit Methoden für den Alltag vor. Das Buch ermöglicht Eltern und Pädagogen Wege zu eröffnen mit Kindern über das Thema Gefühle ins Gespräch zu kommen. Freude, Angst, Trauer, Mut können auf spielerische Weise thematisiert werden, ohne die Gefühle negativ zu bewerten. Angeregt durch Vorträge von Dr. Gunther Schmidt (Leiter des Milton Erickson Institut in Heidelberg), entstand ein Kinderbuch, welches die verschiedenen Seiten in einem Menschen berücksichtigt. Wahrnehmen und Erforschen der unterschiedlichen Gefühle ohne Angst und Druck motivieren das Kind zur Weiterentwicklung und Lösungssuche.

- **«La neurophysiologie de la dépression et du traumatisme - comment les conséquences psychologiques du traumatisme et de la dépression affectent nos enfants, adolescents et adultes et modifient notre pensée et notre comportement!» / «Die Neurophysiologie von Depression und Trauma - Wie die psychologischen Folgen von Trauma und Depression sich bei unseren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auswirken und das Denken und Verhalten verändern!» - Khashayar Pazooki**

Khashayar Pazooki est neuropsychologue et psychothérapeute. Il est le PDG et fondateur du Groupe Psylux et directeur du Traumainstitut et de la Neuroacademy Luxembourg. **Khashayar Pazooki** ist Neuropsychologe und Psychotherapiewissenschaftler. Er ist CEO und Gründer der Group Psylux sowie Leiter des Traumainstitut und der Neuroacademy Luxembourg.

Description/Beschreibung :

(FR) Chaque personne est entourée de 4 groupes de facteurs dans sa vie quotidienne, qui changent sa vie, ses pensées, son comportement et donc son psychisme. Ce sont les facteurs biochimiques, psychologiques, sociaux et contextuels. Dans cette présentation, les processus déclenchés par ces facteurs et leurs effets sur la neurobiologie et la neurophysiologie du cerveau, sur le psychisme, la pensée et le comportement des enfants, des adolescents et des adultes seront soulignés et discutés. L'objectif est de mieux comprendre le problème dans le sens d'une psychoéducation. **(DE)** Jeder Mensch ist in seinem Alltag von 4 Faktorengruppen umgeben, welche sein Leben, sein Denken, sein Verhalten und somit seine Psyche verändern. Diese sind biochemische, psychische, soziale und kontextuelle Faktoren. In diesem Beitrag sollen die durch die o.g. Faktoren ausgelösten Prozesse und deren Auswirkung(en) auf die Neurobiologie und Neurophysiologie des Gehirns, auf die Psyche, das Denken und Verhalten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aufgezeigt und diskutiert werden. Das Ziel ist ein besseres Verständnis der Problematik im Sinne einer Psychoedukation.

- **«Un voyage dans le concept de l'estime de soi et de la confiance en soi chez les enfants: développement et pertinence dans la prévention des troubles mentaux et possibilités de changement» / «Eine Reise in das Konzept von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen bei Kindern: Entwicklung und Relevanz in der Prävention von Psychischen Störungen und Möglichkeiten zur Veränderung» - Jacqueline Di Ronco**

Jacqueline di Ronco est psychologue diplômée et conseillère familiale. Elle est directrice de familylab.lu et membre fondateur du Mamerhaff a.s.b.l. / **Jacqueline di Ronco** ist Diplom-Psychologin und Familienberaterin. Sie ist Leiterin vom familylab.lu und Gründungsmitglied von Mamerhaff a.s.b.l.

Description :

(FR) Cette conférence présentera les liens entre, d'une part le développement et les caractéristiques de l'estime de soi et de la confiance en soi et d'autre part, de la santé psychosociale des enfants. La question est de savoir comment nous pouvons façonner le contact avec les enfants afin qu'ils soient forts et en bonne santé, mais aussi comment interpréter certains comportements inadaptés des enfants de manière différente en nous concentrant sur les concepts de l'estime de soi et de la confiance en soi. A partir d'une définition pratique de la distinction entre estime de soi et confiance en soi, il devient évident que nous avons affaire à un élément fondamental de l'existence humaine dans la construction de l'estime de soi. **(DE)** Anhand eines Input-Vortrages werden Zusammenhänge zwischen der Entwicklung und Ausprägung von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen und der psychosozialen Gesundheit bei Kindern aufgezeigt. Es wird der Frage nachgegangen, wie wir den Kontakt zu Kindern so gestalten können, dass starke und gesunde Kinder daraus erwachsen können und wie wir unangepasstes kindliches Verhalten noch anders interpretieren können, wenn wir unseren Blick auf das Konzept des Selbstwertes und des Selbstvertrauens richten. Durch die Präsentation einer Arbeitsdefinition für die Unterscheidung von Selbstwert und Selbstvertrauen wird deutlich werden, wie sehr wir es beim Konstrukt des Selbstwertes mit einem grundlegenden Element für die menschliche Existenz zu tun haben.

La journée se terminera par un verre convivial. / Abgerundet wird der Tag durch einen anschließenden Umtrunk.

Mardi 9 octobre *Commune de Pétange*

(FR) Pour sa troisième journée, la semaine de la santé mentale se poursuit dans la commune de Pétange, où se tiendra le dixième forum annuel de prévention pour les jeunes. Dans ce cadre, divers ateliers de sensibilisation seront organisés dans la matinée sur des thèmes tels que la violence, le cybermobbing, le VIH, la consommation de drogues et la prévention de la dépression pour les élèves du Lycée Technique

Mathias Adam. L'après-midi, les élèves pourront participer à des ateliers d'initiation à l'expression littéraire. Une formation sur la prévention du suicide pour les enseignants et les éducateurs sera offerte. Le grand public est invité à assister à une conférence sur la dépression et les médias numériques suivi par un point fort culturel : un poetry slam international. (DE) An ihrem dritten Tag führt das Programm der „Semaine de la Santé Mentale“ in die Gemeinde Pétange, in der zum 10. Mal das alljährliche Präventionsforum für Jugendliche stattfindet. In diesem Rahmen werden vormittags verschiedene Sensibilisierungs-Workshops zu Themen wie Gewalt, Cyber-Mobbing, HIV, Drogenkonsum und Depressionsprävention für die Schüler des Lycée Technique Mathias Adam angeboten. Nachmittags können die Schüler an Einführungsseminaren zum literarischen Gefühlsausdruck teilnehmen. Zusätzlich bietet dieser Tag eine Fortbildung für Lehrkräfte und Erzieher zum Thema Suizidprävention, einen öffentlichen Vortrag zum Thema Depression und digitale Medien, sowie, als kulturelles Highlight, einen internationalen Poetry-Slam.

FORTBILDUNG FÜR PROFESSIONELLE „DIE SUIZIDALE KRISE – EVERYBODY'S BUSINESS ODER TABU?“

– CHRISTINA SCHERER

Anmeldung: www.semainesantementale.lu
Sprache: Luxemburgisch
Zeit: 15h-17h
Ort: LTMA

Christina Scherer ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin (kognitive Verhaltenstherapie). Sie arbeitet bei „La Main Tendue asbl“ in Pétange.

Beschreibung:

Die Fortbildung legt den Schwerpunkt auf mögliche Ursachen und Vorzeichen eines Suizids, setzt sich aber auch mit den Möglichkeiten der Vorbeugung suizidaler Handlungen auseinander. Das Thema Suizid ist immer noch ein gesellschaftliches Tabu. Das Umfeld bleibt dabei meist schockiert und hilflos zurück. Fragen, die sich stellen können sind: „Wieso habe ich nichts gemerkt? Wie hätte ich anders reagieren müssen, um den Suizid zu verhindern?“. Im Rahmen dieser Fortbildung werden evidenzbasierte Handlungsstrategien vorgestellt, die den sensibilisierten Teilnehmern den Mut geben sollen, auf mögliche Anzeichen von Suizidalität adäquat zu reagieren. Das Thema Suizidalität soll dabei enttabuisiert werden.

**CONFÉRENCE PUBLIQUE « LES MÉDIAS NUMÉRIQUES : DECLENCHEURS DE COM-
PORTEMENTS ADDICTIFS, DE DÉPRESSION, DE TROUBLES ANXIEUX ET DE BUR-
NOUT DIGITAL CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES »**

**ÖFFENTLICHER VORTRAG „DIGITALE BILDSCHIRMMEDIEN: AUSLÖSER VON VE-
RHALTENSÜCHTEN, DEPRESSION, ANGSTSTÖRUNGEN UND „DIGITALEM BUR-
NOUT“ BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN“**

– DR ANDREAS KÖNIG

Horaire/Zeit: 17h30 - 19h
Lieu/Ort: LTMA
Inscriptions/Anmeldung: www.semainesantementale.lu
Langue/Sprache: Deutsch/traduction simultanée en français

Dr Andreas König est psychologue diplômé et psychothérapeute, ainsi que directeur du centre de conseil <<Ausgespillt>>. Dr. Andreas König ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut, sowie Leiter des Beratungszentrum <<Ausgespillt>>.

Description/Beschreibung:

(FR) La rapidité du développement des technologies, le désir de faire partie de la dernière tendance et la numérisation de l'école et de la vie quotidienne ont fait en sorte que les parents se demandent souvent si le temps passé devant les écrans est susceptible d'avoir des effets négatifs sur la santé de leurs enfants. La reconnaissance officielle du « Trouble du jeu » en tant que maladie mentale par l'Organisation mondiale de la santé et les nouveaux termes tels que FOMO, MOMO, FOJI, etc. contribuent à accroître cette incertitude. Cette conférence met de l'ordre dans les concepts et présente, en plus des chiffres sur la « normalité » (statistique), les facteurs de risque, les caractéristiques de l'utilisation problématique, ainsi que leurs éventuelles conséquences négatives pour les enfants et les adolescents. **(DE)** Die rasante technologische Entwicklung, der Wunsch beim neuesten Trend dabei zu sein und die Digitalisierung von Schule und Alltag stellen Eltern oft vor die Frage, ob und wann bei ihren Kindern mit negativen gesundheitlichen Auswirkungen der vielen Bildschirmzeit zu rechnen ist. Die offizielle Anerkennung von „Gaming Disorder“ als psychische Krankheit durch die Weltgesundheitsorganisation, und stets neue auftauchende Begriffe wie FOMO, MOMO, FOJI etc. tragen zur weiteren Verunsicherung bei. Der Vortrag bringt Ordnung ins Dickicht der Begrifflichkeiten und stellt neben Zahlen zur (statistischen) „Normalität“ die gefährdenden Faktoren, die Kennzeichen problematischer Nutzung, sowie deren mögliche negativen Folgen für Kinder und Jugendliche vor.

POETRY SLAM „POETICAL HEALING“

**– KATHRIN WESSLING, GAËLLE RAUCHE, SURIYA AISHA, JESSY JAMES LAFLEUR;
PRESENTATEURS: LUC SPADA UND MICHAEL ABDOLLAHI**

Horaire/Zeit: 20h
Lieu/Ort: LTMA
Inscription/Anmeldung: www.semainesantementale.lu
Langue/Sprache: Deutsch, Français, English

Participants:

- **Kathrin Wessling** vit à Berlin. Elle est spécialiste des médias sociaux, journaliste web et initiatrice de #aufdieliebe. Son premier roman «Drüberleben» sort en 2012. C'est l'histoire d'une jeune femme qui passe dix semaines dans une clinique et apprend à lutter contre la dépression. / **Kathrin Wessling** lebt in Berlin. Sie ist Social-Media-Expertin, Online-Journalistin, sowie Initiatorin von #aufdieliebe. 2012 erschien mit „Drüberleben“ ihr Debütroman. Die Geschichte einer jungen Frau, die sich zehn Wochen in eine Klinik begibt und dort lernt gegen das Tiefdruckgebiet im Kopf zu kämpfen.
- **Gaëlle Rauch** a commencé sa carrière de poète à Reims. Elle est l'une des co-fondatrices des « Ateliers Slam ». En 2016, elle remporte la Coupe de France de Poetry Slam. Elle travaille également comme thérapeute familiale. / Gaëlle Rauchs Karriere als Poetry Slammerin begann in Reims. Sie ist eine der Mitbegründerinnen von „Les Ateliers Slam“. 2016 gewann sie die „Coupe de France“ im Poetry Slam. Außerdem arbeitet sie als Familientherapeutin.
- **Suriya Aisha** est une artiste multidisciplinaire (Live Art, théâtre, Spoken Word) dont l'œuvre trouve son origine dans la poésie. Avec et dans de nombreux projets et ateliers, elle s'engage pour l'égalité des chances pour tous. / Suriya Aisha ist eine multidisziplinäre Künstlerin (Live Art, Theater, Spoken Word), deren Werk ihren Ursprung in der Poesie hat. Mit und in zahlreichen Projekten und Workshops setzt sie sich für Chancengleichheit aller ein.
- **Jessy James LaFleur** est une nomade par conviction. La frontalière née à Aix-la-Chapelle et élevée en Belgique se considère comme une «poète de rue». Pour Jessy James LaFleur, la culture de la parole et du hip-hop signifie avant tout engagement et responsabilisation à travers la musique et la littérature. / Jessy James LaFleur ist Nomadin aus Überzeugung. Die Grenzgängerin, in Aachen geboren, in Belgien aufgewachsen, versteht sich selbst als «Street Poet». Spoken Word und Hip-Hop-Kultur bedeutet für Jessy James LaFleur vor allem Engagement und Empowerment durch Musik und Literatur.

Présentateurs:

- **Luc Spada** travaille comme acteur devant la caméra, écrit des pièces de théâtre et des livres et est l'administrateur et le modérateur de divers événements. En 2010, il a reçu une bourse artistique de la représentation du Land de Rhénanie du Nord-Westphalie à Berlin. / **Luc Spada** arbeitet als Schauspieler vor der Kamera, schreibt Theaterstücke und Bücher und ist Kurator und Moderator diverser Veranstaltungsreihen. 2010 wurde er mit einem Künstlerstipendium der Landesvertretung von Nordrhein-Westfalen in Berlin ausgezeichnet.
- **Michel Abdollahi** est conférencier, présentateur de télévision, journaliste et peintre d'origine iranienne habitant à Hambourg. Il est né le 20 avril 1981 à Téhéran. Depuis 2000, il est actif sur la scène du poetry slam germanophone et européen. En 2015, il a reçu le German Television Award et en 2017 le prix Gustaf Gründgens. / **Michel Abdollahi** ist Conférencier, Fernsehmoderator, Journalist und Maler iranischer Herkunft aus Hamburg. Seit 2000 ist er in der europäischen Poetry-Slam-Szene aktiv und gilt ihr als „Koryphäe“ (Hamburger Abendblatt). 2015 wurde er mit dem Deutschen Fernsehpreis ausgezeichnet.

Description/Beschreibung:

(FR) Un poetry slam est un concours de poésie. Un combat pour la parole pure et simple. Qui parle le mieux, gagne. Et qui gagne, c'est le public qui le décide. Mais gagner n'est pas tout. La vie est bien plus : comment vivre ? Quelles visions ? Quels obstacles ? Quel est le plus élevé des objectifs ... le bonheur ? Peut-être. Ne pas être malheureux ? Possible. Ce maudit bonheur, cette foutue pression, ce brouillard, cette peur, cette panique. Bref, que la vie est belle ! Parlons de nous avec la présentation de Luc Spada et Michel Abdollahi. Quant à Kathrin Wessling, Suriya Aisha, Jessy James La Fleur et Gaëlle Rauche, ils auront la responsabilité des poésies. Dans le mille ! **(DE)** Ein Poetry Slam ist ein Dichterwettbewerb. Ein Kampf ums nackte Reden. Wer am besten redet, gewinnt. Und wer gewinnt, entscheidet das Publikum. Gewinnen ist allerdings nicht alles. Leben ist mehr. Nur: Wie leben? Welche Visionen? Welche Hindernisse? Was ist das höchste aller Ziele? Glück? Vielleicht. Nicht unglücklich werden? Möglich. Dieses verdammte Glück, dieser verdammte Druck, dieser Nebel, diese Angst, diese Panik. Kurz: Was für ein wunderschönes Leben. Lass uns über uns reden zusammen mit den beiden Moderatoren Luc Spada und Michel Abdollahi. Für poetische Grundversorgung zeigen sich Kathrin Wessling, Suriya Aisha, Jessy James LaFleur und Gaëlle Rauche verantwortlich. Spot on.

Mercredi 10 octobre *Commune d'Ettelbruck*

(FR) Le 10 octobre, journée mondiale de la santé mentale, le Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique d'Ettelbruck nous ouvre ses portes. En journée, les professionnels de la santé auront droit à une démonstration de réalité virtuelle. Dans les cours d'initiation, il est possible de mieux comprendre différentes méthodes thérapeutiques alternatives.

En outre, le film «The Beaver» sera présenté, dans lequel le tableau de la dépression est fortement thématisé. En soirée, une conférence publique, complétée par un concert clôtureront la 4^{ième} journée. (DE) Am 10. Oktober, dem weltweiten Tag der psychischen Gesundheit lädt das „Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique“ nach Ettelbrück ein. Hier wird tagsüber eine Vorführung in der virtuellen Realität für Professionelle des Gesundheitsbereichs angeboten. In Schnupperkursen besteht die Möglichkeit Einblicke in verschiedene alternative Therapiemethoden zu erhalten. Abends findet ein öffentlicher Vortrag statt, der von einem Konzert abgerundet wird.

ATELIERS «PLEINE CONSCIENCE» – MURIEL FOSSEPREZ (CHNP)

Horaire: matin 9h30 – 10h15 / 10h45 – 11h30
après-midi 14h – 14h45 / 15h15 – 16h
Lieu: CHNP, bâtiment rez-de-chaussée
Inscription: www.semainesantementale.lu
Langue: Français

ATELIER « LA DANSE COMME MOYEN THÉRAPEUTIQUEL » / WORKSHOP «TANZ ALS THERAPEUTISCHES MITTEL» – KATALIN WAGNER ET SUZANA FERREIRA FOSSEPREZ (CHNP)

Horaire/Zeit: matin / vormittags 9h30 – 10h15 / 10h45 – 11h30
après-midi / nachmittags 14h – 14h45 / 15h15 – 16h
Lieu/Ort: CHNP, bâtiment 1er étage / Building 1. Stock
Inscription/Anmeldung: www.semainesantementale.lu
Langue/Sprache: Luxembourgeois (matin / vormittags) / Français (après-midi / nachmittags)

ATELIER «THEÂTRE» / WORKSHOP «THEATER» – AGATA PAWLIK, VINCIANE THOMAS, PASCAL WILLEM (CHNP)

Horaire/Zeit: matin / vormittags: 9h30 – 10h15 / 10h45 – 11h30
après-midi / nachmittags: 14h – 14h45 / 15h15 – 16h
Lieu/Ort: CHNP, salle Edmond Dune
Inscription/Anmeldung: www.semainesantementale.lu
Langue/Sprache: Luxembourgeois (matin / vormittags:) / Français (après-midi / nachmittags)

**ATELIER «HYPNOTHERAPIE» / WORKSHOP «HYPNOTHERAPIE»
– CLAUDE MICHELS (LIEWEN DOBAUSSEN)**

Horaire : matin / vormittags: 9h30 – 10h45
après-midi / nachmittags: 14h – 15h15
Lieu: CHNP, bâtiment 7ème étage / Building 7. Stock
Inscription: www.semainesamentale.lu
Langue: Luxembourgeois (matin/vormittags) / Français (après-midi/nachmittags)

**PROJECTION COMMENTÉE DU FILM „LE COMPLEXE DU CASTOR“
– DR. YVES DE SMET, „DER BIBER“ – GEORGES RODENBOURG**

Horaire : matin 9h30 – 10h15 / 10h45 – 11h30
après-midi 14h – 14h45 / 15h15 – 16h30
Lieu: CHNP, salle Edmond Dune
Inscription: www.semainesamentale.lu
Langue: Français (matin) / Luxembourgeois (après-midi)

**VORTRAG „DEPRESSIOUN – GËTT DANN DRIWWER GESCHWAT?“
– DR. ELISABETH SEIMETZ**

Zeit: 17:30h
Ort: CHNP, Salle Edmond Dune
Anmeldung: www.semainesamentale.lu
Sprache: Luxemburgisch

Dr. Elisabeth Seimetz ist Diplom-Psychologin bei der „Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale“. Sie hat die Kampagne „Depressioun – Komm mir schwätzen driwwer“ koordiniert.

Beschreibung:

Die erste Sensibilisierungskampagne im Rahmen des Nationalen Suizidpräventionsplanes für Luxemburg steht im Zeichen der Depression. Depressionen gehören zu den häufigsten und mit Blick auf die Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Wissen über Depressionen spielt eine entscheidende Rolle, sowohl in der Vorbeugung und Therapie als auch im Abbau gesellschaftlicher Vorurteile und Stigmatisierungen, die Betroffene daran hindern könnten, Unterstützungsangebote aufzusuchen. Die nationale Kampagne «Depressioun – Komm mir schwätzen driwwer» ist ein wichtiger Schritt für eine gesellschaftliche Sensibilisierung und Aufklärung zum Thema Depression. Reicht dies alles aber für eine richtige Veränderung aus? Um einen offeneren Dialog über psychische Erkrankungen zu fördern und eine frühzeitige und ausreichende Versorgung für alle zu garantieren, bleibt noch viel zu tun.

Dem Vortrag geht eine kurze Einleitung durch die Ministerin für Gesundheit und Chancengleichheit, Frau Lydia Mutsch, und den Direktor des „Centre Pontalize“, Herr Jean Feith, voraus. Der Abend wird durch einen Umtrunk abgerundet.

CONCERT/ KONZERT

– DANIEL BALTHASAR & BAND, JOHN NORTON, CHORALE CANTACUORE - CHNP & FRIENDS

Horaire/Zeit:	19h
Lieu/Ort:	CHNP, Salle Edmond Dune
Inscription/Anmeldung:	www.semainesamentale.lu
Langue/Sprache:	Anglais/Englisch

Daniel Balthasar est un compositeur très polyvalent. Son style alterne entre le rock, le folk et les compositions expérimentales. Il a récemment sorti son 5ème album studio avec son groupe. / **Daniel Balthasar** ist ein sehr vielseitiger Songwriter. Sein Stil pendelt selbstsicher zwischen Rock, Folk und experimentellem Songwriting. Mit seiner Band hat er vor kurzem sein 5. Studioalbum veröffentlicht.

John Norton est chanteur d'opéra et coach vocal, avec de nombreuses années d'expérience internationale. Il a réalisé plusieurs projets sur la musique et la santé au Luxembourg et à l'étranger. / **John Norton** ist Opern- und Konzertsänger mit langjähriger internationaler Erfahrung. Er hat verschiedene „Musik und Gesundheit“-Projekte in Luxemburg und im Ausland umgesetzt.

La Chorale Cantacuore est composée de patients et membres du personnel du CHNP. Elle présentera des chants ethniques - chansons sur la vie, la nature et toutes les cultures. / **Die Chorale Cantacuore** besteht aus Patienten und Personal des CHNPs. Vorgestellt werden Ethnosongs – Lieder vom Leben, der Natur und aus allen Kulturen.

Description/Beschreibung :

(FR) La Fondation Ecouter pour mieux s'entendre, Psychart asbl et le CHNP présentent ce concert, créé en collaboration avec des musiciens professionnels et des personnes atteintes d'une maladie mentale. La joie de faire de la musique et de l'écouter seront au cœur de cette soirée. Billy Joel dit: «La musique guérit. C'est une expression explosive de l'humanité». Et en ce sens : laissez-vous séduire et inspirer par les sons et les chansons. Tout simplement. (DE) Die „Fondation Ecouter pour Mieux s'Entendre“, „Psychart asbl“ und das CHNP präsentieren dieses Konzert, welches als Zusammenarbeit professioneller Musiker und Menschen, die von einer psychischen Krankheit betroffen sind, entsteht. Es ist die Freude am Musizieren und am Zuhören, die an diesem Abend im Mittelpunkt steht. Bereits Billy Joel meinte: „Musik ist Heilung. Sie ist ein explosiver Ausdruck von Menschlichkeit.“ Lassen Sie sich in diesem Sinne von den Klängen und Liedern verführen und begeistern. Einfach nur so.



Un programme supplémentaire sur le thème de l'accessibilité des services de santé mentale pour les personnes en situation de handicap intellectuel est proposé parallèlement à l'abbaye de Neumünster. A travers un documentaire et différentes interventions d'acteurs au Luxembourg, une conférence permettra de dresser un état des lieux et de formuler des recommandations pour améliorer l'accessibilité des services de santé mentale aux personnes en situation de handicap intellectuel.

CONFERENCE «ACCESSIBILITÉ DES SERVICES DE SANTÉ MENTALE POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP INTELLECTUEL»

Horaire: 9h-12h30
Lieu: Salle Josée Ensich, Abbaye de Neumünster
Inscription: www.semainesamentale.lu
Langue: Français

La conférence « Accessibilité des services de santé mentale pour les personnes en situation de handicap intellectuel » intervient dans une période charnière tant pour rendre visibles les réponses déjà apportées par les différents acteurs que pour creuser ensemble les pistes qui vont permettre d'aller plus loin notamment dans le renforcement des droits fondamentaux des personnes et dans le décloisonnement.

La clarté de l'offre, la disponibilité des services et leur réelle utilisabilité seront interrogées, par les personnes elles-mêmes et par les professionnels, via la projection d'un documentaire réalisé au Luxembourg et des interventions d'acteurs du secteur de la santé mentale et du secteur social.

- **Projection du film documentaire «Santé mentale et handicap intellectuel» - Yves Aubrée**

Yves Aubrée est un réalisateur de divers documentaires, notamment celui intitulé «Habiter-Exister», portant sur le thème de l'handicap intellectuel.

- **Table ronde: «Accès aux offres auxiliaires dans le domaine de la santé mentale. Situation actuelle et perspectives à court et long termes» – Modération: Germain Weber (Université de Vienne)**

WORKSHOP: „QUELS OBJECTIFS ET QUEL PLAN D'ACTION CONCRET SE DONNER?“ – FONDATION A.P.E.M.H.

Anmeldung: www.semainesamentale.lu oder www.ufep.lu
Sprache: Français
Zeit: 14h-16h
Ort: Abaye de Neumünster, Luxemburg

Jeudi 11 octobre *Commune d'Hesperange*

(FR) Dans la commune d'Hesperange, la maison de repos CIPA «Beim Klouschter» sera la scène de nombreux événements de prévention. En plus de formations continues pour le personnel de la CIPA, des ateliers intergénérationnels seront organisés pour des personnes âgées et des lycéens. Les élèves seront informés des effets de la perte d'autonomie sur la santé mentale. Les résidents de la maison de retraite

pourront participer à un atelier de relaxation moderne. L'étude pilote menée par le RBS visant la lutte contre l'isolement social des personnes âgées sera présentée à la presse. En soirée une conférence publique, une exposition de photos et une lecture musicale clôtureront la journée.

(DE) In der Gemeinde Hesperingen wird tagsüber das Altenheim CIPA „Beim Klouschter“ Schauplatz vielseitiger Veranstaltungen der mentalen Gesundheitsprävention. Neben Fortbildungen für das CIPA-Personal finden intergenerationelle Workshops für Senioren und Gymnasialschüler statt. In interaktiven Präsentationen werden den Schülern die Auswirkungen des Autonomieverlustes im Alter auf die Psyche verdeutlicht. Für die Bewohner des Altenheims besteht die Möglichkeit an einem modernen Entspannungsworkshop teilzunehmen. Ferner wird der Presse eine Pilotstudie des „RBS – Zenter fir Altersfroen“ und der „Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale“ zur Bekämpfung der Isolation im Alter vorgestellt. Das Abendprogramm bietet eine Informationsveranstaltung und eine musikalische Lesung.

EXPOSITION DE PHOTOGRAPHIES «IRIS» CROIX ROUGE

Horaire: toute la journée
Lieu: Parc Hesperange
Inscription: aucune inscription requise
Langue: /

IRIS est une institution de la Croix Rouge luxembourgeoise et allemande qui forme et accompagne des volontaires qui rendent régulièrement visite à des personnes qui se sentent isolées, quels que soient leur âge, leur culture ou leur classe sociale.

Description:

Douze photographies de quatre photographes de la Grande Région (Patrick Galbats, Janine Unsen, Olivier Minaire et Jessica Theis) seront exposées. Cette exposition est le résultat d'une initiative artistique visant à promouvoir le regard sur la personne âgée et à remettre en question les vieux stéréotypes sur le vieillissement. La mise en œuvre de ce projet a également porté sur la coopération intergénérationnelle. Les images représentent des portraits de personnes âgées, accompagnés de citations d'enfants.

SOIRÉE D'INFORMATION: « PERTE D'AUTONOMIE CHEZ LA PERSONNE AGÉE, AIDE DE PROCHES ET PRÉVENTION DE LA DÉPRESSION » - D'LIGUE, RBS, SERVIOR

Horaire : 18h30 - 19h45
Lieu: Salle Nicolas Braun Hesperange
Inscription: www.semainesamentale.lu
Langue: Français

- **Conférence publique « Etre aidant familial, quels risques pour la santé ? -Barbara Bucki**
est docteur en psychologie et psychologue au Service Information et Prévention de la Ligue.

Description : Environ 10% de la population accompagne au quotidien un proche atteint de maladie chronique ou dépendant : aide dans les tâches quotidiennes, administratives, soins, présence, réconfort... Sur le long terme, ce rôle peut s'avérer épuisant. L'augmentation des responsabilités, l'accumulation de fatigue, la diminution du temps pour soi et des activités de loisirs et l'éloignement des amis sont autant d'éléments qui augmentent le risque de développer des troubles de santé, notamment une dépression.

Alors comment se préserver quand le bien-être de son proche est devenu une priorité ?

- **Présentation: Ageexplorer «perte d'autonomie chez les personnes âgées» - Servior**

Description : L'AgeExplorer est un uniforme qui permet aux jeunes de s'immerger en quelques minutes dans le monde perceptif et expérientiel des personnes âgées. L'uniforme révèle de manière impressionnante l'altération des capacités due à l'âge: diminution de l'audition, altération de la vision des couleurs, diminution de la force et de l'agilité. L'AgeExplorer aide les jeunes à acquérir une compréhension approfondie de la vie, des compétences et des besoins des personnes âgées. Cette expérience fait naître la patience et l'empathie envers les personnes âgées.

MUSIKALISCHE LESUNG „DER ALTE MANN UND DAS MEER“ VON ERNEST HEMINGWAY – JOHANN VON BÜLOW UND BOULANGER TRIO

Zeit: 20h-21.30h
Ort: Centre Civique Hesperange
Anmeldung: www.semainesantementale.lu
Sprache: Deutsch

Johann von Bülow ist Theater- und Filmschauspieler der unter anderem für seine Rolle in dem preisgekrönten Film „Das Fremde in mir“ (Thema: postpartale Depression) bekannt geworden ist. Das mehrfach ausgezeichnete **Boulanger Trio** (Karla Haltenwanger, Klavier / Birgit Erz, Violine / Ilona Kindt, Cello) gehört zu den besten internationalen Kammermusikensembles sowohl für das klassisch-romantische Repertoire wie auch für die zeitgenössische Musik.

Beschreibung: Zwei Tage nachdem er aus einer Klinik, in der er wegen Depressionen behandelt worden war, entlassen wurde, erschoss sich der Pulitzer- und Literaturnobelpreisträger Ernest Hemingway am 27 Juli 1961. Seine Erzählung „Der alte Mann und das Meer“ kann als Gleichnis für ein mühseliges Dasein verstanden werden, dessen Sinn nicht allein durch äußere Siege und Anerkennung bestätigt werden muss. So kämpft sich der alte Fischer tapfer durch sein hartes und von Entbehrungen gezeichnetes Leben. Johann von Bülow liest eine gekürzte Fassung dieser weltberühmten Erzählung, die vom Boulanger Trio musikalisch untermalt wird. Es ist das erste Mal, dass dieses Programm in dieser Konstellation aufgeführt wird. Zusätzlich wird Bülow einen kurzen Ausschnitt aus dem vor kurzem erschienenen Buch „Licht und Schatten“ vortragen, das von der luxemburgischen Schriftstellerin Finny Cazzaro im stolzen Alter von 99 Jahren geschrieben wurde.

Abgerundet wird der Tag durch einen Umtrunk im Centre Civique.

Vendredi 12 octobre *Commune de Dudelange*

(FR) La Semaine de la santé mentale 2018 s'achèvera dans la commune de Dudelange. Au cours de la journée, les étudiants du lycée Nic Biever pourront participer, au Centre National de l'Audiovisuel (CNA), à des ateliers de prévention du suicide basés sur la série américaine «Thirteen Reasons Why». En même temps, les enseignants et les éducateurs auront la possibilité de s'inscrire pour des formations. Un cours d'initiation à

la méthode de relaxation « relaxation musculaire progressive » est également proposé. Une promenade guidée visant à lutter contre l'isolement mènera, entre autres, à l'exposition en plein air des meilleures photos du concours dans le parc de la ville. Au CNA auront lieu une conférence publique, une table ronde et, en tant que point culminant culturel de la semaine, l'avant-première du film « Le grand bain ». (DE) Die „Semaine de la Santé Mentale“ 2018 findet ihren Abschluss in der Gemeinde Düdelingen. Tagsüber wird den Schülern des „Lycée Nic Biever“ im „Centre National de l'Audiovisuel“ ein Workshop zum Thema Suizidprävention angeboten, welcher auf der Fernseh-Serie „Thirteen Reasons Why“ aufbaut. Gleichzeitig besteht für Lehr- und pädagogische Fachkräfte die Möglichkeit, sich für Fortbildungen anzumelden. Auch wird ein Schnupperkurs in der Entspannungsmethode „Progressive Muskelrelaxation“ angeboten. Ein begleiteter Spaziergang mit dem Ziel der Isolationsbekämpfung führt unter anderem an der Freilichtausstellung der besten Beiträge eines Fotografie-Wettbewerbes im Park Le'h vorbei. Im CNA finden weiterhin ein öffentlicher Vortrag, eine Podiumsdiskussion und als kulturelles Highlight zum Abschluss des Wochenprogramms eine Filmpremiere statt.

FORTBILDUNG FÜR PROFESSIONELLE „DEN SELBSTWERT VON KINDERN STÄRKEN“ – MARC DAMMÉ & MARYSE SCHELLER

Zeit:	8:30h-11:30h (für Lehr- und pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern im Alter von 0 bis 12 Jahren arbeiten) 14h-17h (für Lehr- und pädagogische Fachkräfte, die mit Jugendlichen / jungen Erwachsenen ab einem Alter von 12 Jahren arbeiten)
Ort:	Fondation Pro Familia
Anmeldung:	www.semainesamentale.lu
Sprache:	Luxemburgisch

Marc Dammé und **Maryse Scheller** sind beide Diplom-Psychologen und Psychotherapeuten (Verhaltenstherapie) im „Centre de Consultation et de Médiation Familiale“ der Fondation Pro Familia.

Beschreibung:

Das Ziel der Fortbildung besteht darin, ein Bewusstsein für Existenz, Funktion und Wichtigkeit des Selbstwerts sowohl bei Kindern als auch bei den Teilnehmern selbst zu schaffen. Dabei wird der Einfluss des Selbstwerts auf Verhaltensweisen und schulische Leistungen der Kinder behandelt. Möglichkeiten den Selbstwert zu stärken werden dabei ebenso aufgezeigt wie Verhaltensweisen und Kommunikationsformen, die das Selbstwertgefühl schwächen können. Hierbei wird das Kind als ganzheitliche und ernstzunehmende Person wahrgenommen und der Erwachsene als wertvolle und relevante Bezugsperson, unabhängig von seiner formalen Rolle (bspw. Lehrer, Pädagoge,...). Möglichkeiten des Transfers des Gelernten in den Alltag der Bezugspersonen werden

diskutiert und erprobt.

ENTSPANNUNGSKURS „SICH SELBST ZEIT SCHENKEN, ZUR RUHE KOMMEN UND NEUE KRAFT SCHÖPFEN - EINFÜHRUNG IN DIE PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION“

– MANON HAMMES/GESOND DIDDELENG

Zeit: 12h / 13h
Ort: Fondation Pro Familia
Anmeldung: www.semainesantementale.lu
Sprache: Luxemburgisch

Manon Hammes ist Entspannungsleiterin. Sie arbeitet unter anderem mit Klangmassage und integrativer Klangpädagogik.

Beschreibung:

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson ist ein Entspannungsverfahren bei dem willentlich und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers und der Psyche bewirkt. Ziele und Nutzen: Mehr Ruhe und innere Ausgeglichenheit, Abbau von Ängsten und Schlafstörungen, Minderung von Rücken-, Schulter-, Kopfschmerzen u.v.m. Die PMR Entspannungseinheit wird zusätzlich begleitet von den wohltuenden Klängen der Klangschalen welche ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele wirken und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Die Teilnehmer benötigen eine Decke, ein Kissen, evtl. eine Knieunterlage und bequeme Kleidung.

EXPOSITION-PHOTOS „FIGHT DEPRESSION“ / FOTO-AUSSTELLUNG „FIGHT DEPRESSION“

– PSYCHART, CNA, D'LIGUE

Horaire/Zeit: toute la journée
Lieu/Ort: Parc Le'h
Inscription/Anmeldung: aucune inscription requise/keine Anmeldung nötig
Langue/Sprache: /

Description/Beschreibung:

(FR) Parfois, les images en disent plus que les mots. Le but de ce concours est de montrer, par la photo, des moyens de sortir de la dépression. Les images doivent inspirer du courage, donner de la force et montrer que les personnes touchées ne sont pas sans défense, mais que la dépression peut être combattue. Les 30 photos les mieux notées par le jury seront exposées au Parc Le'h à Dudelange pendant toute la durée de la semaine de la santé mentale. La remise des prix aura lieu lors de la cérémonie de clôture au CNA. **(DE)** Manchmal sagen Bilder mehr als Worte. In dem Wettbewerb „Fight Depression“ ging es darum, Wege aus der Depression fotografisch darzustellen. Die Bilder sollen Mut machen, Kraft geben und zeigen, dass Betroffene dieser Krankheit nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern dass Depressionen bekämpft werden können und neue Hoffnung gefunden werden kann. Die 30 von der Jury am besten bewerteten Bilder werden im Parc Le'h in Düdelingen ausgestellt. Die Preisverleihung wird im Rahmen der Abschlussveranstaltung der „Semaine de la Santé Mentale“ im CNA stattfinden.

BEGLEITETER SPAZIERGANG – GESOND DIDDELENG

Zeit: 14h-17h
Ort: Treffpunkt um 14h im Park Le'h, Ankunft gegen 17h im CNA
Anmeldung: www.semainesantementale.lu
Sprache: Luxemburgisch

„Gesond Diddeleng“ organisiert regelmäßig begleitete Spaziergänge zur Gesundheitsprävention und Vorbeugung der Isolation.

Beschreibung:

Studien haben die Wirkung regelmäßiger Spaziergänge bei Depressionen wiederholt nachweisen können. Beim Spazierengehen werden Endorphine freigesetzt, welche helfen, das Gefühl der Traurigkeit und Negativität zu reduzieren. Zudem werden neuronale Verbindungen im Gehirn gefördert. Bereits mäßige aber konstante Bewegung kann die Leistungsfähigkeit des Gehirns bei Depressionen wieder verbessern. Der Spaziergang startet im Park Le'h bei der Foto-Ausstellung „Fight Depression“.

CONFÉRENCE PUBLIQUE „LA MALADIE MENTALE DANS LES FILMS“ / ÖFFENTLICHER VORTRAG „PSYCHISCH KRANK IM FILM“ – SACHA BACHIM

Horaire/Zeit: 17h
Lieu/Ort: CNA
Inscription/Anmeldung: www.semainesantementale.lu
Langue/Sprache: Deutsch/ Luxembourgeois; traduction simultanée en français

Sacha Bachim est psychologue diplômé et psychothérapeute au sein de la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale (D'Ligue) et en cabinet privé. Egalement réalisateur, il a entre autres filmé le long métrage Heemwéi en 2014. / **Sacha Bachim** ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut bei der „Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale“ und in eigener Praxis. Als Film-Regisseur hat er u.a. den Spielfilm „Heemwéi“ (2014) gedreht.

Description/Beschreibung:

(FR) Les personnes atteintes de maladies mentales sont violentes. Les schizophrènes ont des personnalités multiples. Les psychothérapeutes ne font que blâmer les mères ... Avec ces nombreux clichés et informations erronées, Hollywood a joué un rôle majeur dans la définition de la maladie mentale et de ses soins aux yeux du public. Les stéréotypes ancrés dans les films ont rendu difficile l'adaptation de l'utilisation des services thérapeutiques, à la fois par le tabou de la maladie mentale dans la société et par la présentation déformée des options de traitement dans les films. Cette conférence tente d'exposer de tels clichés et demi-vérités tenaces, obsolètes depuis longtemps, en utilisant des exemples de films connus et de dresser la liste des contre-exemples positifs pour l'utilisation de films en psychothérapie et dans l'enseignement. **(DE)** Psychisch kranke Menschen sind gewaltbereit. Schizophrenie haben multiple Persönlichkeiten. Psychotherapeuten geben immer nur der Mutter Schuld... Mit diesen und zahlreichen weiteren Klischees und Fehlinformationen hat Hollywood das Bild der psychischen Krankheit, sowie deren Versorgung in der Öffentlichkeit maßgeblich mitgeprägt.

Fest eingetragene Film-Stereotypen haben dazu geführt, dass eine angepasste Inanspruchnahme von therapeutischen Hilfsangeboten, sowohl durch die Tabuisierung psychischer Krankheit in der Gesellschaft, wie auch durch die verzerrte Darstellung von Behandlungsmöglichkeiten im Film, erschwert wird. Dieser Vortrag versucht solche hartnäckigen, längst überholten Klischees und Halbwahrheiten anhand bekannter Filmbeispiele aufzudecken und positive Gegenbeispiele für die Nutzung von Filmen in der Psychotherapie und Lehre anzuführen.

**TABLE RONDE PUBLIQUE „LES MALADES MENTAUX AU LUXEMBOURG; TROUVER DE L'AIDE SANS TABOU NI PRÉJUGÉS“ / ÖFFENTLICHE PODIUMSDISKUSSION „PSYCHESCH KRANK ZU LËTZEBUERG – HËLLEF FANNEN OUNI TABU A KLISCHEE“
– SERVICE À L'ÉGALITÉ DES CHANCES**

Horaire/Zeit:	18h-19h
Lieu/Ort:	CNA
Inscription/Anmeldung:	www.semainesantementale.lu
Langue/Sprache:	Luxembourgeois, traduction simultanée en français

Participants:

- **Dr Fränz D'Onghia** (psychologue chargé de direction du Service Information et Prévention de la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale (D'Ligue) et coordinateur du 1er plan national de prévention du suicide au Luxembourg. / Diplom-Psychologe. Direktionsmitglied der „Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale“ und Leiter des „Service information et prévention“, beauftragt unter anderem mit der Suizidprävention in Luxemburg.)
- **Prof. Charles Pull** (psychiatre et psychothérapeute en cabinet privé et employé du CHL, enseignant au Luxembourg, à Lyon, à Liège et à Vienne, auteur, entre autres, du livre de développement personnel « je suis triste » / Psychiater und Psychotherapeut in eigener Praxis sowie anstellig im CHL, Lehraufträge in Luxemburg, Lyon, Lüttich und Wien, Autor u.a. von dem Selbsthilfebuch „Ich bin traurig“)
- **Béatrice Ruppert** (assistante sociale, psychothérapeute systémique et conseillère familiale, directrice du Centre de consultation et de médiation familiale de Pro Familia à Dudelange / Sozialarbeiterin, systemische Psychotherapeutin und Familienberaterin. Leiterin des „Centre de consultation et de médiation familiale“ von Pro Familia in Düdelingen)
- **Pascal Hus** (co-fondateur et responsable de l'initiative d'entraide PADEM BIPOL, qui propose des groupes de discussion, des informations et un soutien aux patients atteints de trouble bipolaire / Mitbegründer und Leiter der Selbsthilfe-Initiative PADEM BIPOL, die Gesprächsgruppen, Informationen und Unterstützung für Patienten mit bipolarer Störung anbietet)
- **Dr Juliana D'Alimonte** (pédopsychiatre, Division de la Médecine sociale, des maladies de la dépendance et de la santé mentale à la Direction de la Santé / Fachärztin für Kinderpsychiatrie, „Direction de la Santé“ -Gesundheitsministerium)
- **Une personne concernée/ Eine betroffene Person.**

Modératrice/Moderatorin : Annabelle Laborier-Saffran, psychologue diplômée au « Service à l'égalité des chances » de la commune de Dudelange / **Annabelle Laborier-Saffran**, Diplom-Psychologin beim „Service à l'égalité des chances“ der Stadt Dödelingen

Description/Beschreibung:

(FR) Les maladies mentales sont souvent invisibles. Ou mal vues. Si une personne se sent mal en permanence, les conseils, les remèdes maison ou les vacances ne suffisent souvent pas à améliorer la situation. Il est alors temps de chercher une aide professionnelle. Mais qui peut nous aider ? Qui va nous écouter, nous prendre au sérieux sans nous considérer comme « fou » et nous accompagner pour mieux vivre à nouveau ? Conversations, exercices, médicaments - quels genres d'aide existe-t-il et qui est bien informé ? Lors de cette table ronde, nous discuterons les offres des divers contacts et de groupes professionnels vers lesquels les personnes ayant des problèmes de santé mentale peuvent se tourner. **(DE)** Psychische Krankheiten sind oft unsichtbar. Oder nicht gern gesehen. Wenn es einer Person dauerhaft schlecht geht, reichen Ratschläge, Hausmittel oder ein Urlaub oft nicht aus, um die Situation zu verbessern. Dann ist es Zeit, sich professionelle Hilfe zu suchen. Aber wer kann einem helfen? Wer hört zu, nimmt einen ernst ohne einen für „verrückt“ zu erklären und begleitet einen, um wieder besser leben zu können? Gespräche, Übungen, Medikamente – was für Hilfen gibt es und wer kennt sich damit aus? Bei diesem Rundtischgespräch werden Angebote verschiedener Ansprechpartner und Berufsgruppen diskutiert, an die sich Personen mit psychischen Leiden wenden können.

CLOTURE DE LA SEMAINE ET AVANT PREMIERE DU FILM „LE GRAND BAIN“

- CNA

Horaire : 20h - 20h30
Ort: CNA
Anmeldung: www.semainesantementale.lu
Sprache: Français

La Semaine de la Santé Mentale 2018 sera officiellement clôturée dans la commune de Dudelange par le président de la Chambre des députés Mars Di Bartolomeo et le bourgmestre de Dudelange Dan Biancalana. Le gagnant du concours photo «Fight Depression» sera annoncé et le film «Le Grand Bain» sera présenté en avant-première exclusive.

Description :

Bertrand (Mathieu Amalric) a dépassé les 40 ans et ne se trouve pas dans une bonne période de sa vie. Pour tenter d'échapper à la dépression, il franchit enfin une étape qui lui permet de raviver son esprit : il rejoint une équipe de nageurs synchronisés masculins. Chacun de ses nouveaux copains utilise l'entraînement pour se réfugier d'une manière ou d'une autre de ses propres problèmes. Ensemble, ils se sentent plus forts et finissent même par s'entendre sur un pari fou : l'équipe veut participer au championnat mondial de natation synchronisée pour hommes.

Un vin d'honneur sera proposé après la projection du film.

Organisateur:



Partenaires:





Contact et informations:

D'Ligue - Service Information & Prévention

75, rue de Mamer L-8081 Bertrange

(+352) 45 55 33 | Fax : (+352) 45 55 33 55

info@prevention.lu

www.semainesantementale.lu