

# Senioren und psychische Gesundheit

Öffentlicher Konferenz | 30. August 2018 | 8:30-16:15 | HES-SO Valais Wallis - Siders



©IStock

## Sich um seine geistige Gesundheit kümmern

*Es ist wichtig, sich um seine geistige Gesundheit zu kümmern, so wie wir uns um unsere körperliche Gesundheit kümmern. Dieser Ansatz umfasst nicht nur «psychische» Präventionsmaßnahmen, sondern auch einfache Aktionen in unserem täglichen Leben.*

**14:00 - 14:45**

**D<sup>r</sup> Stéphane Saillant**, Leiter der Abteilung für Allgemeine und Liaison Psychiatrie, Zentrum für Psychiatrie, Neuchâtel

## Dem Leben einen Sinn geben

*Unsere Kultur gibt Leistung und Effizienz, der Forderung auf «Erfolg» im Leben, einen hohen Stellenwert. Muss man in seinem Leben wirklich erfolgreich sein? Sollten wir ständig versuchen, uns an Veränderungen anzupassen, oder sollten wir uns im Gegenteil in den Hintergrund stellen, um uns selbst zu vermenschlichen? Was bedeutet es, dem Leben einen Sinn zu geben?*

**15:15 - 16:00**

**Prof. Bernard Schumacher**,  
Universität Freiburg

In Zusammenarbeit mit: