Gesundheit im Kanton Zug

Ergebnisse der Zuger Gesundheitsbefragung
und Massnahmen 2008

Psychische Gesundheit

Kanton Zug

Gesundheitsdirektion

Einmal gesund – immer gesund?

Die vorliegende vierteilige Publikationsreihe der Gesundheitsdirektion informiert über wichtige Aspekte der Gesundheit der Zuger Bevölkerung. Sie widmet sich den Themen Tabak, Alkohol, Gesundes Körpergewicht und Psychische Gesundheit, die auch die Schwerpunktthemen unserer kantonalen Gesundheitsförderung und Prävention bilden. Eine solche Bestandesaufnahme wurde für den Kanton Zug erstmals mit der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002 vorgenommen. Die vorliegende Erhebung (durchgeführt in den Jahren 2007 und 2008) liefert nun die aktuellen Resultate.

Um es vorwegzunehmen: Die Ergebnisse fallen wiederum erfreulich aus. Fast 90 % der Zugerinnen und Zuger bezeichnen ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Somit ist Gesundheit auch weiterhin ein Markenzeichen unseres Kantons. Der hohe Ausbildungsstand unserer Bevölkerung, eine moderne Infrastruktur, das vielfältige sportliche Angebot, die intakten sozialen Strukturen und unsere einzigartigen Naherholungsgebiete – all diese Aspekte tragen zu einer hohen Lebensqualität und zum Wohlbefinden der Zuger Bevölkerung bei.

Daraus zu schliessen, dass kein Bedarf nach Prävention mehr besteht, wäre aber äusserst kurzsichtig. Denn wer heute gesund ist, hat keine Garantie, dass dies auch so bleibt. Unausgewogene Ernährung, mangelnde Bewegung, übermässiger Alkohol- und Tabakkonsum, psychische Erkrankungen und Stress verursachen in der Schweiz jährlich Kosten von gegen 50 Milliarden Franken. Diese Kosten lassen sich reduzieren, wenn jeder und jede Einzelne von uns bereit ist, im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten Eigenverantwortung zu übernehmen. Die Gesundheitsdirektion initiiert und unterstützt gesundheitsfördernde und suchtvorbeugende Massnahmen für alle Lebensbereiche, denn wir sind uns bewusst: Die Lebensqualität wird massgeblich durch die Gesundheit bestimmt.

Mich als Gesundheitsdirektor freut es, dass sich ein Grossteil der Zugerinnen und Zuger aktiv für ihre Gesundheit einsetzt und sich gesundheitsbewusst verhält. Diese Menschen möchten wir auch in Zukunft unterstützen und in ihren Bestrebungen bestärken. Jene Personen, die gesundheitliche Probleme haben – seien sie physischer oder psychischer Natur – erhalten in unserem Kanton einfach zugängliche, professionelle Hilfe, und zwar dank dem guten medizinischen Angebot, aber auch durch Beratung, Selbsthilfegruppen und Weiterbildungskurse.

Gemeinsam mit nationalen und privaten Partnern schaffen wir optimale Rahmenbedingungen für die Förderung der Gesundheit, für die Prävention sowie für die Heilung und Linderung von körperlichen und psychischen Krankheiten. Ziel ist es, damit einen effektiven und nachhaltigen Beitrag für die Gesundheit der Menschen in unserem Kanton zu leisten.

Entscheidend ist und bleibt aber letztlich die Haltung und das Engagement jedes und jeder Einzelnen. In diesem Sinne möchte ich Sie ermuntern, den Ball aufzunehmen. Es geht um Ihre Gesundheit. Tragen Sie Sorge dazu – es lohnt sich.

Joachim Eder, Landammann
Gesundheitsdirektor des Kantons Zug

Umfrage: repräsentativ und fokussiert

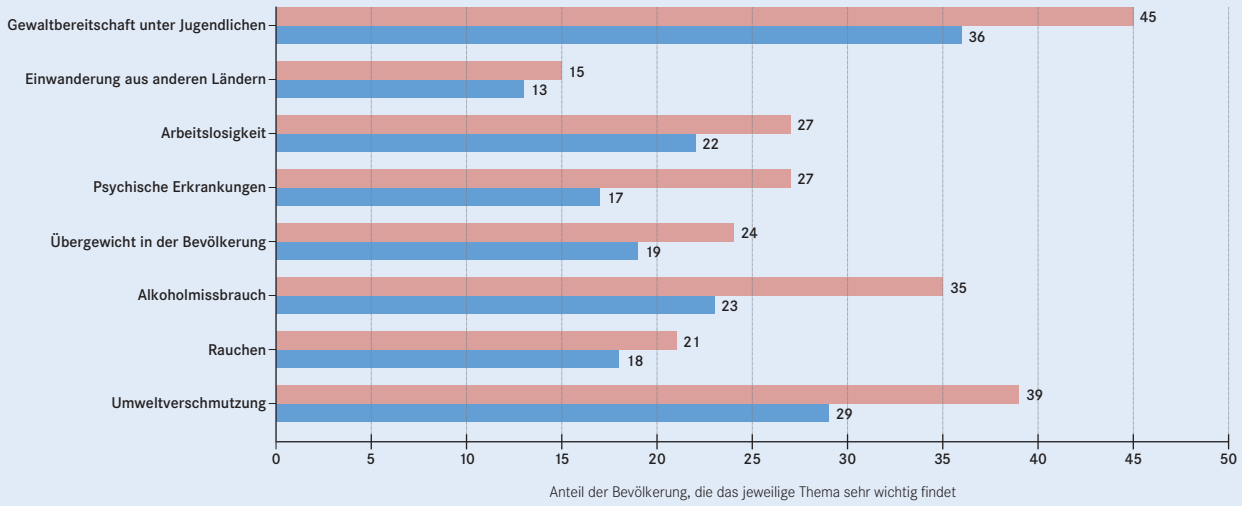
In den Jahren 2007 und 2008 befragte die Firma DemoSCOPE in Adligenswil LU im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug je nach Themenschwerpunkt zwischen 1220 und 2216 Zugerinnen und Zuger telefonisch und schriftlich nach ihrem Gesundheitsverhalten. Die Fragen basierten auf der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002, an welcher der Kanton Zug auch teilnahm. Diese grosse Anzahl der Befragten erlaubt es, sowohl nach Geschlecht, Alter, Bildung als auch nach dem Migrationshintergrund repräsentative Aussagen zu machen. Primär werden hier die Ergebnisse nach Alter und Geschlecht präsentiert. Nur wenn sich deutliche Unterschiede betreffend Bildungsstand oder Herkunft zeigen, werden diese nachfolgend speziell erwähnt. Wenn die aktuellen Zahlen bedeutende Abweichungen zu den Zahlen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung von 2002 zeigen, wird dies an der jeweiligen Stelle im Text erläutert.

Der Schwerpunkt der Befragung lag auf den Themenfeldern Tabak, Alkohol, Psychische Gesundheit und Gesundes Körpergewicht. Das Thema Glücksspiel wurde in einer separaten Diplomarbeit (S. Gaschen, «Rien ne va plus» – Glücksspielsucht im Kanton Zug, 2007) ausführlich ausgewertet. Die Auswertung der Themen Tabak, Alkohol, Psychische Gesundheit und Gesundes Körpergewicht findet sich in der vorliegenden vierteiligen Publikationsreihe.

Definitionen

Alter: Einteilung in 15 bis 29 Jahre / 30 bis 44 Jahre / 45 bis 64 Jahre / 65 Jahre und älter
Bildung: Gefragt wurde nach dem letzten Berufsabschluss
Berufliche Tätigkeit: Berufstätig ja/nein sowie Funktion
Migrationshintergrund: Selber eingewandert, die Eltern eingewandert, die Grosseltern eingewandert, seit mindestens drei Generationen in der Schweiz.

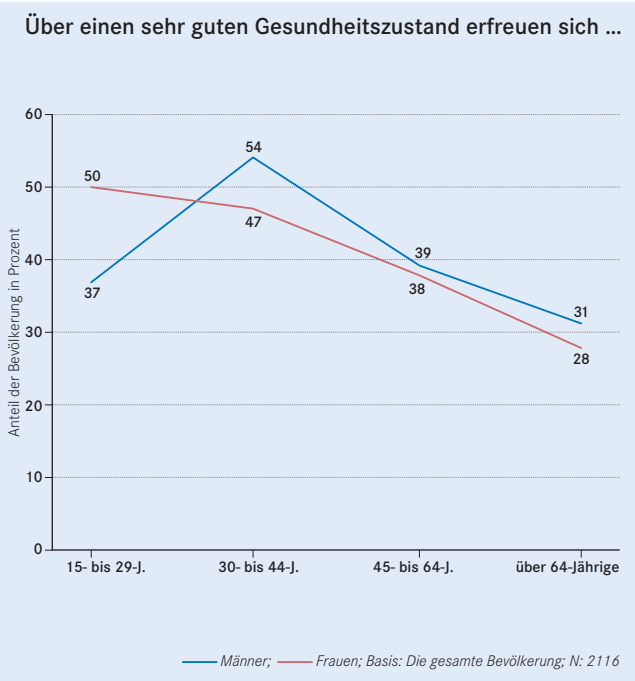
Wichtige gesellschaftliche Themen auf einen Blick, nach Geschlecht



Männer; Frauen; Basis: Die gesamte Bevölkerung; N: 1178; Mehrfachnennungen möglich

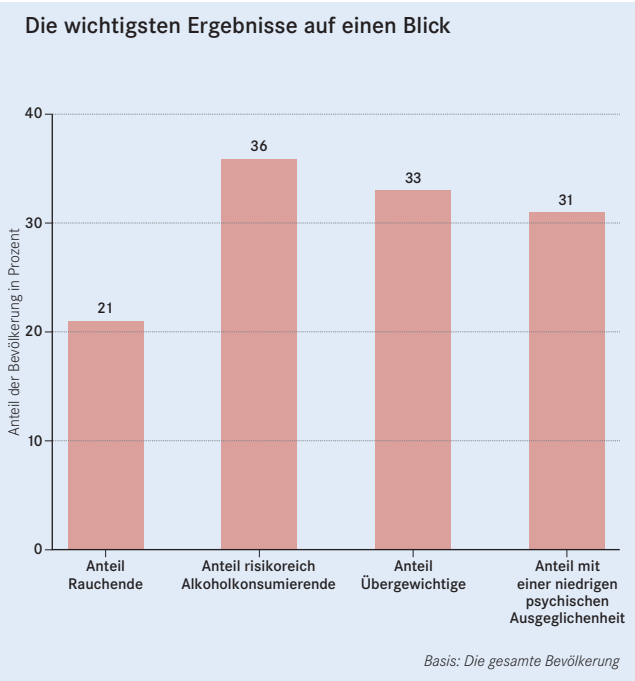
Welche gesellschaftlichen Themen beschäftigen Sie persönlich?

Gesundheitliche Themen haben bei der Zuger Bevölkerung eine hohe Priorität. Psychische Erkrankungen, die Verbreitung von Übergewicht, das Rauchen und vor allem der Alkoholmissbrauch beschäftigen die Zuger und insbesondere die Zugerinnen mehr als beispielsweise Einwanderung und fast so sehr wie das Thema Arbeitslosigkeit. Das wichtigste der erfragten gesellschaftlichen Themen ist die Gewalt unter Jugendlichen, gefolgt von der Umweltverschmutzung. Die hier aufgeführten Themen sind für Frauen deutlich wichtiger als für Männer. Insbesondere beim Alkoholmissbrauch und bei der psychischen Gesundheit sorgen sich Frauen mehr als die Männer.



Wie geht es Ihnen zurzeit gesundheitlich?

Die grosse Mehrheit (fast 90 %) der Zugerinnen und Zuger schätzt den eigenen Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein.
Über den besten Gesundheitszustand verfügen gemäss eigener Aussage die 30- bis 44-jährigen Zugerinnen und Zuger. Die 15- bis 29-jährigen Männer berichten über einen weniger guten Gesundheitszustand als ihre älteren, 45- bis 64-jährigen Geschlechtsgenossen. Zudem schätzen mehr Männer als Frauen ihre Gesundheit als sehr gut ein. 9 % der Befragten bezeichnen ihren Gesundheitszustand als mittelmässig und weniger als 3 % nennen ihn schlecht oder sehr schlecht.



Gesundheitsverhalten der Zuger Bevölkerung

Rund 90 % der Zugerinnen und Zuger sagen von sich, ihr Gesundheitszustand sei gut oder sehr gut. Allerdings verhält sich ein grosser Anteil der Bevölkerung in Bezug auf die eigene Gesundheit risikoreich: Rund ein Fünftel der Bevölkerung raucht, über ein Drittel konsumiert Alkohol in gesundheitsgefährdender Art, ein Drittel hat Übergewicht. Gut 30 % schätzen ihre psychische Ausgeglichenheit als niedrig ein.

Ausgangslage: Psychische Probleme – weit verbreitet, aber tabuisiert

Psychische Krankheiten sind weit verbreitet. Nationale und internationale Studien zeigen, dass fast jede zweite Person im Laufe ihres Lebens einmal – kürzer oder länger – an einer psychischen Krankheit leidet. Besonders gefährdet sind Menschen in besonderen Lebensphasen wie Schuleintritt, Pubertät, Schwangerschaft, Pensionierung oder in schwierigen Lebenssituationen (Scheidung, beruflicher Misserfolg, Gewalt jeglicher Art, Todesfälle im Umfeld).

Neuropsychiatrische Störungen machen laut Schätzungen der WHO rund 20 % der Krankheitslast in Europa aus, und jedes Jahr erleiden etwa 30 Millionen Menschen eine schwere Depression. Neun der zehn Länder mit der weltweit höchsten Suizidrate liegen in Europa, und in der Schweiz begehen jedes Jahr mehr als 1300 Menschen Suizid. Erschwerend kommt hinzu, dass Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Problemen weit verbreitet sind.

Wie aber wird psychische Gesundheit/Krankheit überhaupt gemessen? Was bedeutet, «psychisch gesund» zu sein? Um die Verbreitung von psychischen Problemen in der Gesellschaft zu beschreiben, werden üblicherweise Konstrukte wie z.B. «psychisches Wohlbefinden» oder «psychische Ausgeglichenheit» verwendet:

Psychisches Wohlbefinden: Beschreibt die Fähigkeit, physische, psychische und soziale Anforderungen zu erfüllen, sich am Alltag zu erfreuen, Perspektiven positiv einzuschätzen, sein Leben als sinnvoll zu erachten und mit Gegebenheiten, die im Leben nicht zu ändern sind, zurechtzukommen.

Psychische Ausgeglichenheit: Beschreibt die Fähigkeit, Ruhe, Gelassenheit und Gleichgewicht, aber auch Kraft und Optimismus zu spüren. Wer psychisch ausgeglichen ist, fühlt sich nur selten niedergeschlagen, schlecht gelaunt, angespannt, gereizt oder nervös.

Psychische Beschwerden: Sie liegen vor, wenn eine Person an den meisten Tagen unter einem oder mehreren der folgenden Probleme leidet: Pessimismus, Energielosigkeit, Nervosität, Unausgeglichenheit, Abnahme sexuellen Verlangens, Niedergeschlagenheit, Ein- und Durchschlafstörung, Schwäche/Müdigkeit.

Depressionssymptome: Die depressive Stimmung einer Person wird mittels zehn Fragen, welche auf der Grundlage verschiedener psychiatrisch definierter Symptome aufgebaut sind, bestimmt. (Niedergeschlagenheit und Freudlosigkeit, Interessenverlust, Erschöpfung, Appetit- und Gewichtsverlust, Schlafschwierigkeiten, Langsamkeit, Abnahme sexuellen Interesses, Verlust des Selbstvertrauens und Schuldgefühle, Entscheidungsschwierigkeiten, Gedanke an Suizid).

Kontrollüberzeugung: Beschreibt die Fähigkeit, mit Problemen fertig zu werden, sich seinen Problemen nicht ausgeliefert zu fühlen bzw. ein Gefühl der Kontrolle über Dinge, die man erlebt, zu haben. Die Kontrollüberzeugung stellt eine zentrale Ressource für eine gute psychische Gesundheit dar.

Im Rahmen der Konsultation zum Vorschlag einer «Nationalen Strategie zum Schutz, zur Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der psychischen Gesundheit der Bevölkerung in der Schweiz (2004)» haben die Kantone und der Bund festgehalten, dass die Verbesserung der psychischen Gesundheit aus gesundheitspolitischen, aber auch aus volkswirtschaftlichen Gründen von grosser Bedeutung ist. Mit dem Konzept «Psychische Gesundheit 2007–2012» wurde im Kanton Zug erstmals in der Schweiz eine langfristige Grundlage geschaffen, um der Entwicklung psychischer Krankheiten entgegenzuwirken und die psychische Gesundheit zu stärken. Dabei stehen fünf Säulen im Zentrum:

1. Gesellschaftliche Sensibilisierung
2. Förderung psychischer Gesundheit
3. Früherkennung und Suizidprävention
4. Soziale, berufliche und schulische Reintegration
5. Hilfe zur Selbsthilfe

Im Rahmen dieser fünf Säulen werden im Kanton Zug verschiedene Projekte und Massnahmen umgesetzt. Die konkreten Projekte werden am Schluss näher beschrieben.

Das Wichtigste in Kürze

Fast alle Zugerinnen und Zuger (97 %) geben zum Befragungszeitpunkt an, ein eher hohes oder sehr hohes psychisches Wohlbefinden zu haben.

Rund 40 % der Bevölkerung haben eine hohe psychische Ausgeglichenheit; 31 % allerdings eine niedrige.

Jede zweite Person gibt an, gelegentlich unter mindestens einer leichten psychischen Beschwerde (beispielsweise Schlafstörungen, Energielosigkeit, Niedergeschlagenheit) zu leiden.

15 % der Zuger Bevölkerung berichten von geringen bis gravierenden Depressionssymptomen, die möglicherweise eine Behandlung erfordern.

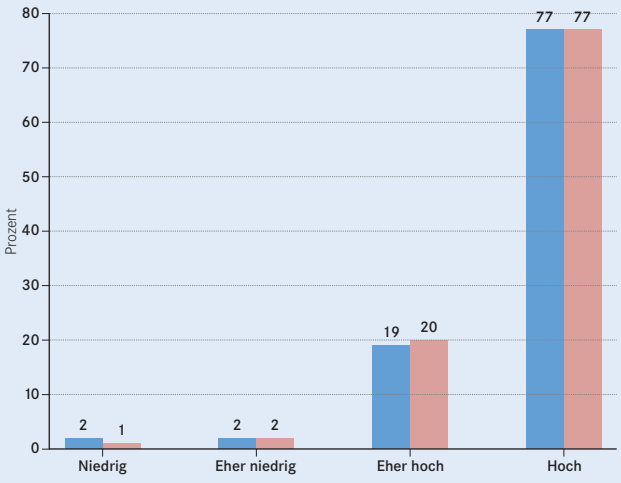
Jede siebte Person fühlt sich ihren Problemen ausgeliefert.

Umfrageergebnisse

Psychisches Wohlbefinden der Zuger Bevölkerung
Die Mehrheit ist psychisch gesund

Insgesamt verfügt die Mehrheit der Befragten, 77 %, über ein hohes psychisches Wohlbefinden. Geschlechterunterschiede sind praktisch keine auszumachen. Anders sieht es aus, wenn zusätzlich das Alter berücksichtigt wird: In der Kategorie der 15- bis 29-Jährigen verfügen 84 % der Frauen über ein hohes Wohlbefinden, während es in der gleichen Kategorie nur 71 % der Männer sind. Bei der Altersgruppe der 45- bis 64-Jährigen verhält es sich gerade umgekehrt. Hier ist es um die psychische Gesundheit der Männer besser gestellt als um jene der Frauen (78 % der Männer haben ein hohes Wohlbefinden gegenüber 71 % der Frauen).

Psychisches Wohlbefinden, nach Geschlecht

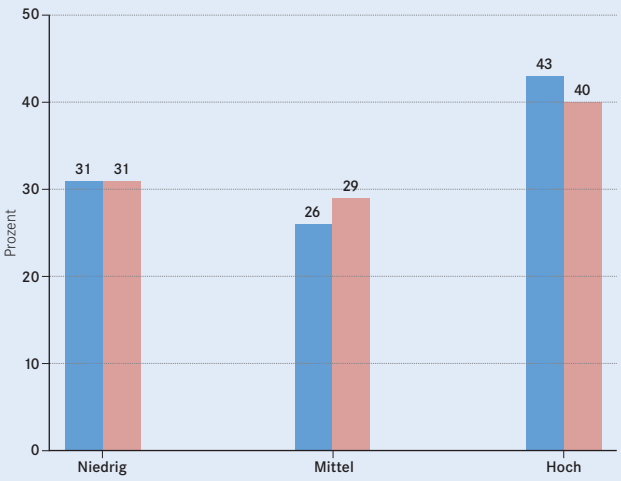


Männer; Frauen; Basis: Die gesamte Bevölkerung; N: 1066

Psychische Ausgeglichenheit
Je älter, desto ausgeglichener

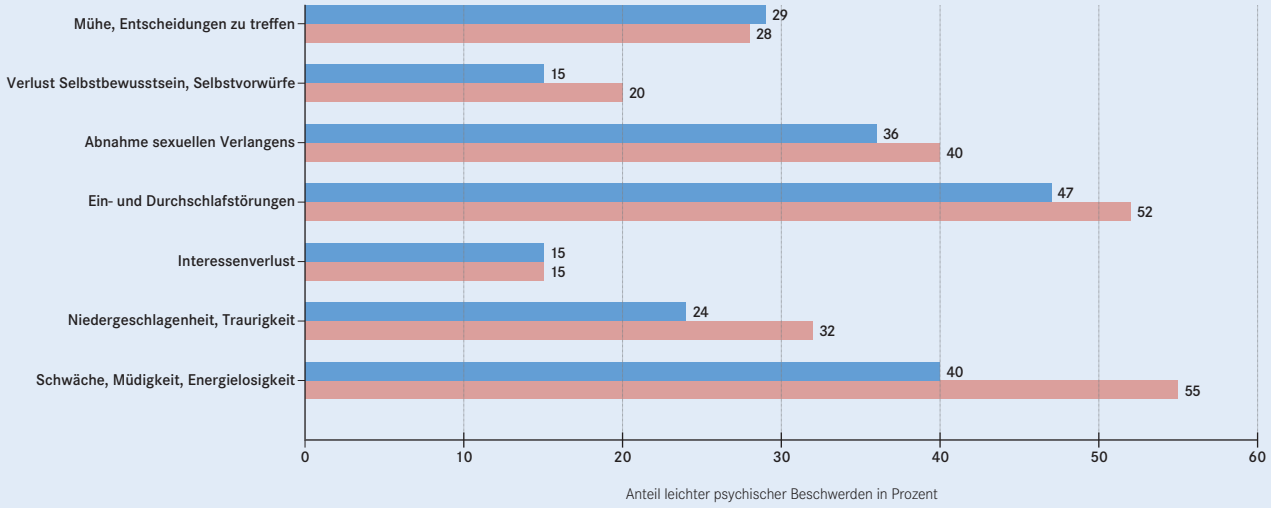
41 % der Zuger Bevölkerung fühlt sich psychisch ausgeglichen. Fast ein Drittel berichtet über eine niedrige psychische Ausgeglichenheit. Mit zunehmendem Alter erhöht sich auch die Ausgeglichenheit. Am meisten beeinträchtig fühlen sich die 15- bis 29-Jährigen. In dieser Kategorie fühlen sich 36 % oft unruhig, angespannt oder gereizt, während dies auf Personen über 64 Jahre nur bei 22 % zutrifft. Männer schätzen sich im Durchschnitt etwas ausgeglichener ein, als dies Frauen tun.

Psychische Ausgeglichenheit, nach Geschlecht



Männer; Frauen; Basis: Die gesamte Bevölkerung; N: 1042

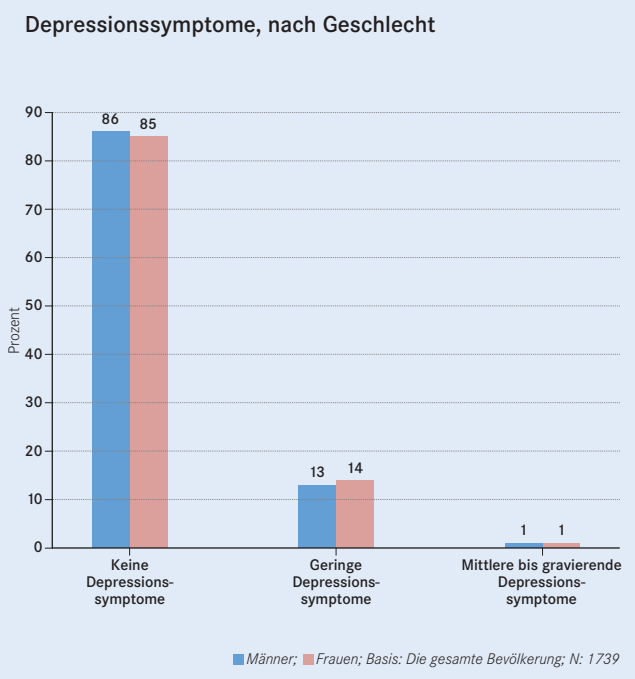
Leichte psychische Beschwerden, nach Geschlecht (manchmal oder an den meisten Tagen)



Männer; Frauen; Basis: Die gesamte Bevölkerung; N: 1045

Leichte psychische Beschwerden
Frauen häufiger betroffen als Männer

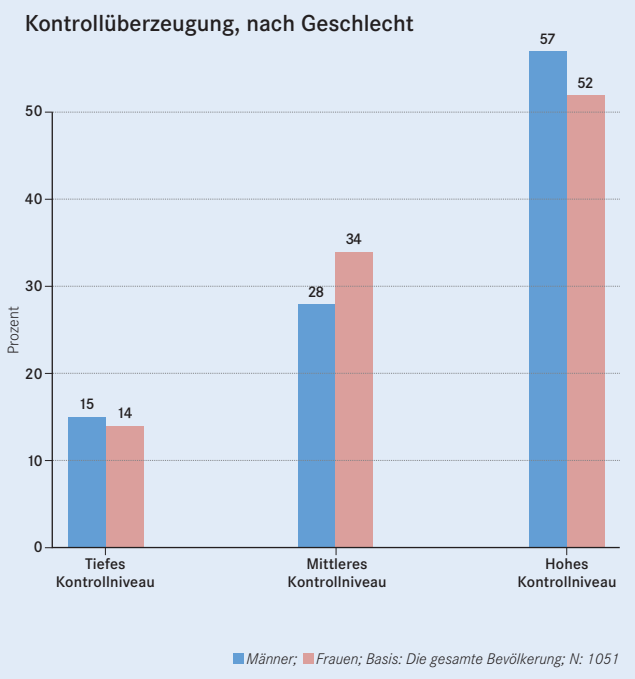
Knapp jede zweite befragte Person berichtet zum Zeitpunkt der Befragung, in der vergangen Woche oder an den meisten Tagen unter leichten, psychischen Beschwerden zu leiden. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Sie fühlen sich häufiger niedergeschlagen und traurig. Auch leiden sie eher als Männer unter Schlafstörungen, machen sich mehr Selbstvorwürfe und klagen über den Verlust des Selbstbewusstseins.



Depressionssymptome

Insbesondere Jugendliche und pensionierte Männer stark betroffen

Die grosse Mehrheit der Zuger Bevölkerung (rund 85 %) leidet nicht an Depressionssymptomen. Von geringen bis gravierenden Symptomen, die möglicherweise behandlungsbedürftig sind, berichten etwa 15 % der Befragten. 7 % der Befragten gaben an, aufgrund dieser Leiden in den letzten Monaten fachliche Hilfe in Anspruch genommen zu haben. Im Jugendalter und danach erst wieder mit zunehmendem Alter (hier vor allem bei den Männern) treten die Symptome häufiger auf. Je besser die Bildung, desto geringer scheint das Risiko zu sein, an einer Depression zu erkranken.



Kontrollüberzeugung

Die Mehrheit meistert ihre Probleme

Über die Hälfte der Zuger Bevölkerung (54 %) weist eine hohe Kontrollüberzeugung auf, fühlt sich also ihren Problemen nicht ausgeliefert. 15 % berichten allerdings von einem tiefen Kontrollniveau und somit vom Gefühl, das eigene Leben nicht selbst gestalten zu können, beziehungsweise sich hin und her geworfen zu fühlen. Personen mit schlechter Ausbildung oder Migrationshintergrund sind stärker davon betroffen. Mit zunehmendem Alter steigt das Gefühl, sein eigenes Leben selber bestimmen und meistern zu können. Im Vergleich zur Gesundheitsbefragung 2002 haben heute bedeutend mehr Zugerinnen und Zuger das Gefühl, ihr Leben selbst gestalten zu können (54 % vs. 44 %).

Projekte im Kanton Zug – Weitere Auskünfte erteilt das Gesundheitsamt gerne

«Zehn Schritte für Psychische Gesundheit» – Eine öffentliche Kampagne
Was sind Alarmzeichen der Seele? Kann ich lernen, meine psychische Gesundheit zu verbessern? Wie kann ich psychisch gesund bleiben trotz Stress und widrigen Umständen? Wie machen andere Menschen das? Wo finde ich Rat und Hilfe? Antworten auf diese Fragen gibt die Kampagne, die Ende 2007 von der Gesundheitsdirektion mit einem breiten Plakataushang lanciert wurde. Die Kampagne zielte darauf ab, Zugerinnen und Zuger nicht nur für das Thema Psychische Gesundheit zu sensibilisieren, sondern ihnen auch konkrete Tipps zu vermitteln. Die zehn Schritte bilden die Grundlage für die Öffentlichkeitsarbeit des Programms Psychische Gesundheit des Gesundheitsamtes.

Zuger Bündnis gegen Depression – Ein Tabu thematisieren
Mit dem Zuger Bündnis gegen Depression wurde in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit, der Zuger Ärzteschaft und der Selbsthilfeorganisation Equilibrium ein Verein zur Bewältigung von Depressionen gegründet. Der Schwerpunkt des Zuger Projekts lag in der Sensibilisierung und in der Vernetzung der Leistungserbringer aus Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen sowie von Polizei und Landeskirchen. Dieses Bündnis wird im Rahmen der Umsetzung des Konzepts «Psychische Gesundheit im Kanton Zug 2007–2012» auf das Thema Psychische Gesundheit generell ausgeweitet und gezielt ausgebaut.

Suizid im Kanton Zug – Eine Studie in Bearbeitung
Im Kanton Zug liegt die jährliche Suizidrate unter dem schweizerischen Mittel. Trotzdem haben sich in den letzten 15 Jahren durchschnittlich 19 Personen pro Jahr das Leben genommen. Die Ambulanten Psychiatrischen Dienste des Kantons Zug führen gegenwärtig eine Studie über die Suizide in den Jahren 1991–2007 im Kanton Zug durch. Diese soll die notwendigen Grundlagen liefern, um Risikogruppen speziell zu erfassen und gezielte Frühinterventionsmassnahmen zur Verhinderung von Suiziden zu ergreifen.

Aktionsmonat Psychische Gesundheit 2008
Vom 10. September bis zum 10. Oktober 2008 fand im Kanton Zug, schweizweit erstmals, der «Aktionsmonat Psychische Gesundheit» statt. 47 Veranstaltungen wie Fachreferate, Elternbildungskurse, Aktionen von Selbsthilfegruppen, Theatervorstellungen, «s'gälbe Wägeli», Video-Testimonials und vielseitige weitere Aktivitäten zielten darauf ab, das Thema Psychische Gesundheit fassbar und einer breiten Bevölkerung zugänglich zu machen. Über 30 Zuger Institutionen trugen die Kampagne mit.
Der Aktionsmonat verfolgte drei Hauptziele.

1. Sensibilisierung der Bevölkerung für das Thema Psychische Gesundheit und Vermittlung von Wissen über psychische Krankheiten.
2. Förderung der Früherkennung und der frühzeitigen Inanspruchnahme von Hilfs- und Beratungsangeboten.
3. Ausbau und Verbesserung der Zusammenarbeit des Netzwerks im Bereich Psychische Gesundheit.

ESSKI-Z – Eltern Schule stärken Kinder-Zug
Bei ESSKI-Z handelt es sich um ein sogenanntes «Lebenskompetenz-Programm», welches drei Interventionen für drei Zielgruppen (Schüler, Lehrpersonen, Eltern) kombiniert und sich an Kinder vom Kindergarten bis zur 6. Klasse richtet. Im Zentrum steht die Stärkung der Erziehungskompetenz bzw. eine positive Konfliktbewältigung der Eltern und Lehrpersonen, die Förderung der Sozialkompetenz der Kinder sowie die Zusammenarbeit der Eltern und Lehrpersonen. ESSKI-Z startet offiziell im Januar 2009 in Risch/Rotkreuz.

Femmes Tische – Die Seele ist ein Thema
Beim Projekt Femmes Tische treffen sich vor allem Mütter mit einem Migrationshintergrund in vertrauter Atmosphäre daheim am Stubentisch und reden in ihrer eigenen Sprache über Erziehungsfragen. Die Moderatorin (eine Landsfrau) führt in verschiedene Themen ein. Das Angebot soll Mütter in ihrer Rolle als Erzieherinnen stärken und gleichzeitig die Möglichkeit bieten, andere Frauen aus der Region kennen zu lernen.

RelaxMax Zug – nur kein Stress
Bei diesem Projekt werden in Zusammenarbeit mit der Jugendförderung des Kantons Zug Fachpersonen der offenen Jugendarbeit in Fragen zu Stress- und Konfliktsituationen geschult. Ziel ist es, den Fachpersonen die notwendigen theoretischen Grundlagen zu vermitteln, damit sie mit den Jugendlichen ihrer Einrichtung eigene Projekte zur Stress- und Konfliktbewältigung durchführen können.

Respekt ist Pflicht – junge Frauen stärken
Dies ist eine Kampagne zur Verbesserung des Selbstvertrauens und Durchsetzungsvermögens junger Frauen im Alter zwischen 12 und 16 Jahren und zur Steigerung der Zivilcourage. Die Plakate sensibilisieren für jegliche Form sexueller, physischer und psychischer Gewalt. Das Projekt entstand in der Zusammenarbeit diverser Fach- und Beratungsstellen und bietet u.a. die Möglichkeit eines Kurses in Selbstverteidigung.

Gesund Altern in … – im Dienste der Senioren
Zusammen mit den Zuger Gemeinden setzt sich der Kanton für das Wohlbefinden der älteren Einwohnerinnen und Einwohner ein. Damit wird ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung der Lebensqualität geleistet. Auf Wunsch werden Personen über 65 Jahre zu Hause von einer Gesundheitsberaterin besucht. «Gesund Altern in …» wird bereits in den Gemeinden Walchwil, Risch/Rotkreuz und Cham durchgeführt.

Selbsthilfe – sich verstanden fühlen
Selbsthilfegruppen unterstützen Betroffene und deren Angehörige bei der Bewältigung ihrer Krankheit wie auch beim Umgang mit der Krankheit im Alltag. Mit der Selbsthilfe werden medizinisch-therapeutische Angebote ergänzt und somit die Wirksamkeit der Behandlung insgesamt verbessert.

Nützliche Links zum Thema Psychische Gesundheit

www.psychische-gesundheit-zug.ch
Umfassende Infos zum Thema Psychische Gesundheit: Konzept «Psychische Gesundheit Kanton Zug 2007–2012». Grundlagen, Ziele, Massnahmen, Aktivitäten, Akteure sowie eine ausführliche Linksliste und ein Veranstaltungskalender.

www.zug.ch/apd
Ambulante Psychiatrische Dienste des Kantons Zug. Ambulante Beratungsstelle für Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen und deren Angehörige.

www.pkzs.ch
Psychiatrische Klinik Zugersee mit Porträt, Trägerschaft, Geschichte, Leitbild, Angebot, Leistungsprogramm und Jahresbericht.

www.eff-zett.ch
Kontaktstelle Selbsthilfe Zug des eff-zett, Vermittlung von Selbsthilfegruppen im Kanton Zug

www.psychotherapie-zug.ch
Plattform der assoziierten Zuger Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen. Informationen zu Therapie und Therapeuten.

www.aerzte-zs.ch/ges/zg
Vereinigung der Zentralschweizer Ärztegesellschaften VZAG. News, Patienteninfos, Agenda, Stellenbörse, Dienstleistungen und Ärzteverzeichnis.

www.suizid-prävention.ch
Verein Suizid-Prävention Schweiz mit Zahlen, Fakten, Telefonnummern, Links und Infos zu Burnout, Depressionen, Psychosen und Schizophrenie.

www.promentesana.ch
Pro Menta Sana setzt sich für die Anliegen von psychisch erkrankten Menschen ein. Die Stiftung bietet Beratung, Informationen und die Möglichkeit des Austausches zwischen Betroffenen.

Zum Bestellen:
Informationsmaterial (z.B. Factsheet «Psychische Gesundheit der Zuger Jugend»), Kampagnenmaterial (z.B. Postkarten und Plakate zu den «Zehn Schritten für Psychische Gesundheit»), diverse Flyer, Magazine etc. können direkt beim Gesundheitsamt des Kantons Zug (unter: gesundheitsfoerderung@gd.zg.ch oder Tel. 041 728 35 19) bestellt werden.

Weitere Auskünfte gibt Ihnen gerne:
Ursula Koch
Programmleitung Psychische Gesundheit

Gesundheitsamt
Gesundheitsförderung und Prävention
Aegeristrasse 56, CH-6300 Zug

Tel. +41 41 728 35 18
Fax. +41 41 728 24 63
Mail: ursula.koch@gd.zg.ch
www.zug.ch/gesundheitsfoerderung
www.psychische-gesundheit-zug.ch