

# MAD PRIDE-PROGRAMM

## Konzerte und Aufführungen

Lô&Vie, Anaïs Glerant und Renaud Wisser, die Band von Eben Ezer, Neitsa Duende, Studio LesZarts und Lakna.

## Rede

Léonore Porchet, Nationalrätin; Sergei Aschwanden, Judoka, Europameister und Vizeweltmeister, Abgeordneter des Waadtländer Grossen Rates; Pierre-Dominique Scheder, Mitbegründer und Moderator von Le Graap.

## Erfahrungsberichte

Samuel und Wendelin, Personen in Genesung.

*Moderiert von Jean-Marc Richard und Marina Fischer*

→ Zentralplatz, Große Bühne

## Runder Tisch und Vorträge

**15:00 | Runder Tisch "Eine Politik für die Inklusion von Menschen mit psychischen Erkrankungen: Wie sieht die Realität aus?"**

Prof. Charles Bonsack, Präsident von So-Psy und Leiter der Abteilung für Gemeindepsychiatrie des CHUV; Sylvie Podio, Direktorin von Pro Infirmis Vaud; Dominique Hafner, Präsidentin von Graap-Association und Genesende; Robert Joosten, Mitglied der Kommission für Sozialpolitik der Coraasp, Vizepräsident von Agile.ch und Genesende; Léonore Porchet, Nationalrätin. Moderation: Sylvie Chevalier, freie Journalistin.

**16:10 | Vortrag "Auf Entdeckungsreise zu psychischen Störungen und ihren Behandlungsmöglichkeiten"**

**"Personalisierung der pharmakologischen Behandlung in der Psychiatrie"** Prof. Chin Bin EAP, Leiter der Abteilung für Pharmakogenetik und klinische Psychopharmakologie und des Zentrums für psychiatrische Neurowissenschaften am CHUV.

**"Adoleszenz, Gehirnentwicklung und psychische Störungen"** Prof. Paul Klauser, Gruppenleiter, Psychose-Forschungseinheit, Zentrum für Psychiatrische Neurowissenschaften des CHUV.

**"Un neurone de plus, c'est bon pour le moral"** Prof. Nicolas Toni, Gruppenleiter, Forschungseinheit für adulte Neurogenese, Zentrum für Psychiatrische Neurowissenschaften des CHUV.

**16.45 Uhr | Konferenz "Psychische Gesundheit und Jugendliche: Mit einem Jugendlichen reden, dem es schlecht geht".**

Maïlys Mayor, Erzieherin und Beraterin bei 147 (Pro Juventute) und auf der Hotline für Elternberatung; Stéphanie Delevaux, Psychologin und Beraterin bei 147 und auf der Hotline für Elternberatung.

**17.20 Uhr | Vortrag "Psychosoziale Kompetenzen von Jugendlichen - wie können wir sie fördern?"**

Corine Gogalniceanu, Verantwortliche für die Websites CIAO.ch und Ontecoute.ch

**17.55 Uhr | Vortrag "Prendre soin de sa santé mentale tout au long de la avancée en âge"** Emilie Joly-Burra, Oberassistentin am Centre Interfacultaire de Gérontologie et d'étude des vulnérabilités (Universität Genf).

**18:30 | Vortrag "Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, wie kann man sich darum kümmern?"**

Marie Israel, Verantwortliche für die Ausbildungen von Santépsy.ch.

→ Place de l'Europe, Großes Zelt

# INFORMATIONSTÄNDE

## Förderung und Prävention :

*Ciao.ch (11-20 Jahre) und ontécoute.ch (18-25 Jahre):* Räume, in denen man sich informieren und Fragen zu allen Themen stellen kann, ohne zu urteilen → **17**

*Appel d'air* ist eine Kampagne für das Wohlbefinden von Jugendlichen durch Sensibilisierung für aktive psychische Gesundheit im Jurabogen → **21**

*PsyYoung:* Früherkennung und Frühintervention bei Jugendlichen in der Schweiz → **1**

*Radix Schweizerische Gesundheitsstiftung:* Programme zur Gesundheitsförderung in Schulen und Gemeinden → **30**

*Die Dargebotene Hand - 143:* Ein Raum, der dem Zuhören und der Unterstützung gewidmet ist → **35**

*Entdecken Sie die Erste Hilfe bei psychischer Gesundheit ENSA (Pro Mente Sana Schweiz)* → **38**

*STOP SUICIDE:* Stand zur Suizidprävention bei Jugendlichen → **33**

*Vogay:* Waadtländischer Verein für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt → **39**

*Santépsy.ch:* Alle sind von psychischer Gesundheit betroffen → **37**

*Der Jugendrat von Lausanne (Conseil des Jeunes de Lausanne, CdJL):* Projekte von Jugendlichen für Jugendliche → **8**

*" Seelenkrebs " Erfahrungsberichte* → **9**

*GSFIVD: Groupement des sages-femmes indépendantes vaudoises (Vereinigung der freiberuflichen Hebammen des Kantons Waadt)* → **16**

## Unterstützung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen :

*Graap Association* → **10**

*Gegenseitige Hilfe und Freiwilligenarbeit* → **34**

*Recovery College und Recovery College Addiction (Genesungskolleg)* → **41**

*Westschweizer Vereinigung Pro Mente Sana* → **17**

*Groupe d'accueil et d'action psychiatrique - Graap Association* → **22**

*Der Verein Bulimia Anorexia* → **29**

*Ana-Mia,* Verein zur Unterstützung von Personen und Angehörigen von Personen mit Essstörungen (FAS) in der Region Jura und Jura Bernois → **11**

*AETOC Association d'Entraide pour les personnes ayant un trouble obsessionnel compulsif* → **28**

*Helfende Kinder :* Zur Unterstützung von Kindern von Eltern mit psychischer Verletzlichkeit → **36**

*Verein Up-WAY:* Eine App, um sich zu vernetzen, wenn man unter psychischen Problemen leidet → **31**

*Peer-Aiding in der psychischen Gesundheit: Warum? Für wen? Netzwerk Gesundheit Schweiz, CoCreate Humanity, CPAP, PairAddicto, Re-pairs, Coraasp* → **19**

*L'îlot* Vereinigung von Angehörigen psychischer Störungen → **13**

*A3Jura* ist ein Verein, der Angehörige von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen unterstützt → **11**

*Pro Infirmis Vaud:* Beratung und Unterstützung für Menschen mit Behinderung → **32**

*Association Fribourgeoise Action et Accompagnement Psychiatrique Afaap* → **18**

*Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit (RFSM)* → **18**

*Autismus Waadt:* Bietet einen Platz neben der SafeZone an, einem ruhigen Raum, der Menschen mit sensorischer Überempfindlichkeit offensteht. → **7**

*Autismus Jura* → **12**

Initiative zur Inklusion unterstützt von *AGILE.CH, Inclusion handicap* und anderen Verbänden → **25**

*Die Coraasp: Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique* → **37**

*BeWeel.help:* Buchungs-plattform für beratungen, coachings & therapien → **15**

*Anonyme Narkotiker* → **44**

**SafeZone: Eine SafeZone, die auf dem Europaplatz eingerichtet wurde, steht für alle Personen zur Verfügung, die während der Veranstaltung einen Moment der Ruhe und Erholung brauchen, aber auch für medizinische Notfälle: Samariter, Freiwillige und Einsatzkräfte.**

# WORKSHOPS

😊: Für Kinder / Jugendliche geeignet

∞ : Sonderfahrpläne

## Kreativität im Dienste der geistigen Gesundheit

**Kunsttherapeutin "Kunsttherapie: kreativ sein, um sich um sich selbst zu kümmern"** Fanny Michel, Kunsttherapeutin.

Spielen Sie mit kreativen Materialien und Spielen, die in der Kunsttherapie verwendet werden. Sie können an einem Gemeinschaftswerk teilnehmen und eine kleine persönliche Kreation mit nach Hause nehmen. Sie können sich auch austauschen, Fragen stellen und darüber nachdenken, wie Sie der Kreativität in Ihrem Leben einen Platz geben können.

→20 😊

## Fondation As'trame "Les ZigZag de la vie"

Durch die metaphorische Gestaltung eines Baumes werden Menschen und vor allem Kinder eingeladen, ihre Ressourcen zu erforschen, um mit den ZigZag des Lebens umzugehen.

→24

## Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit, die Hochschule für Gesundheit Freiburg und Afaap bieten an: "Ein Tropfen Wasser im Ozean" -

**Speed Painting:** Lassen Sie Ihrer Verrücktheit freien Lauf und bringen Sie

Farbe in diese Welt - **Speed Sculpting:** Bauen Sie Ihre Träume!

- **Blind Test:** Testen Sie Ihr musikalisches Wissen über Lieder, die vom Wahnsinn handeln (Dauer: 5 Minuten) - **PsyQuiz:** Testen Sie Ihr Wissen über psychische Gesundheit mit unserer App! - **Bretzel:** Entdecken Sie ein kreatives Magazin - **Selfie Spot:** Fallen Sie aus dem Rahmen! - **Spiel:** "Soziale Wahrnehmungen: Krebs vs. Psychologische Störungen" →18

## Groupe d'accueil et d'action psychiatrique - Graap Stiftung: "ça bouge au Graap!"

∞ 15.00-16.00 Uhr: Malatelier  
16.00-17.00 Uhr: Shiatsu 17.  
00-18.00 Uhr: Theaterspiele  
→22

## Werkzeuge zur Optimierung der psychischen Gesundheit

**UNISanté: Workshop 1: "Herausforderungen in Bewegung"**  
Nehmen Sie an Challenge-Spielen mit Themen wie Gleichgewicht, Kooperation/Hilfe, Spaß, Umgang mit Emotionen usw. sowie an unseren Quizfragen über den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit teil.  
→3 😊

**UNISanté: Workshop 2: "Was wäre, wenn es Spaß machen würde, sich um seine geistige Gesundheit zu**

## kümmern? Selbsthypnose 16-20 Jahre "

Selbsthypnose ist ein einfaches, leistungsstarkes und vor allem spielerisches Werkzeug, um sich im Alltag um sich selbst zu kümmern. Dank dieses auf natürliche Weise erreichten Zustands, der es ermöglicht, sich mit seinem unbewussten Teil zu verbinden, wird es leicht, seine Ressourcen und sein kreatives Potenzial zu mobilisieren, um jede Lebensphase sowie deren Fülle an neuen Erfahrungen zu überstehen. Dieser Workshop, der speziell für Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren konzipiert wurde, ist eine ideale erste Erfahrung, um die Selbsthypnose und ihre zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten zu entdecken: Stressbewältigung, Umgang mit Emotionen, Entspannung, Entwicklung von Fähigkeiten und Selbstvertrauen. Machen Sie sich bereit für 45 Minuten voller Leichtigkeit und guter Laune!

∞ begin jedes Workshops: um 13.55 Uhr, 14.55 Uhr und 15.55 Uhr Maximale Teilnehmerzahl: 6 bis 8 Personen →3 😊

## UNISanté : Workshop 3: Programm "l'attention ça marche" 6-11 Jahre

Dieses Programm, das von der Achtsamkeitslehre von Eline Snel, Autorin des Buches "Calme et attentif comme une grenouille" (Ruhig und aufmerksam wie ein Frosch), inspiriert wurde, ermöglicht es dem Kind, besser mit Stress umzugehen, seine Emotionen

gelassener zu erleben und seine Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistung zu verbessern. Das Kind lernt, seine eigenen Ressourcen durch den Einsatz von Werkzeugen zu entwickeln, die ihm sein ganzes Leben lang nützlich sein werden. Die Workshops bestehen aus angeleiteten Übungen, Spielen, Geschichten, Austausch, Bewegungen und Achtsamkeitspraktiken.

∞ Beginn jedes Workshops: 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00 Uhr  
Dauer des Workshops: 15-20 min Praxis und 30 min insgesamt Maximale Anzahl von Personen, die teilnehmen können: 6-8 Personen (Eltern und Kinder) →3 😊

## Schreibworkshop: "Das ist eine ganze Geschichte!"

Stéphanie Schwitter, Romanautorin und Hypnotherapeutin  
Das Schreiben ist ein mächtiges Werkzeug, das dabei helfen kann, die Wahrnehmung, die wir von unserem Lebensweg haben, positiv zu verändern, indem es beispielsweise schmerzhaften Ereignissen wieder einen Sinn gibt. Der erste Schritt dazu ist sehr oft, seine Worte zu zähmen und seine Kreativität zu wecken. In diesem Workshop werden Sie mit einfachen und unterhaltsamen Übungen, die manchmal leicht und manchmal tiefgründig sind, genau das tun.

∞ Dauer: 1 Stunde

Erster Workshop um 15 Uhr  
Zweiter Workshop um 16.30  
Uhr

Maximal 8 Personen → **Buchhandlung  
Payot Lausanne, erster Stock  
Kunstabteilung**

### "Entdeckung der Herzkohärenz und der gewaltfreien Kommunikation"

Yann Chappuis, Krankenpfleger und  
Ausbilder in gewaltfreier Kommunikation

#### Workshop 1 "Gewaltfreie Kommunikation"

Durch die gewaltfreie Kommunikation  
(GFK) werden Sie einige Werkzeuge  
entdecken, um sich selbst besser  
kennenzulernen, sich klarer  
auszudrücken und dem anderen mit  
Empathie zuzuhören.

∞ Dauer: 30 min

Beginn jedes Workshops 1: 14.30, 16.00,  
17.30 Uhr

Maximal 6 Personen → 5

#### Workshop 2 "Herzkohärenz"

Sie lernen die Vorteile der Herzkohärenz  
kennen, anhand einer praktischen  
Demonstration (Software und Computer)  
und Atemübungen oder Meditationen  
zum Herzrhythmus.

∞ Dauer: 30 min

Beginn jedes Workshops 2: 15 Uhr,  
16.30 Uhr, 18 Uhr

Maximal 6 Personen → 5

### Besseres Verständnis der eigenen psychischen Gesundheit und psychischer Erkrankungen

#### Neurakademie: Workshop 1: "Das Gehirn entdecken"

Das Gehirn ist das geheimnisvollste  
Organ des menschlichen Körpers. Was  
passiert, wenn wir einen Gegenstand  
betrachten oder berühren? Wie werden  
unsere Sinne integriert? Kann ein Sinn  
einen anderen beeinflussen? Wo  
befinden sich die beteiligten  
Gehirnstrukturen und welche Faktoren  
verändern unsere Wahrnehmung der  
Welt? Nehmen Sie an unterhaltsamen  
Experimenten teil, um zu erfahren, wie  
Ihr Gehirn funktioniert und gleichzeitig  
Krankheiten, die es betreffen, besser zu  
verstehen.

∞ Beginn jedes Workshops: 14.30 und  
15.45 Uhr

Dauer des Workshops: 45 min Maximale  
Teilnehmer

zahl: 6 bis 8 Personen (Eltern und Kinder  
ab 9 Jahren)

→ **Café le Central** 😊

#### Neuracadémia: Workshop 2: "La Fabuleuse Maison Cerveau"

##### Anlässlich

unseres ersten Kinderbuchs "La  
Fabuleuse Maison Cerveau" (Das  
fabelhafte Haus des Gehirns) bieten wir  
Ihnen eine Reise in das Innere des  
Gehirns an, die durch eine farbenfrohe  
"Kuscheltier"-Geschichte, ein liebevolles  
und zugleich populärwissenschaftlich-  
didaktisches Werk gekennzeichnet ist.

Dies ist eine Gelegenheit, die  
Funktionsweise von Stress durch eine  
spielerische Aktivität zu verstehen, die für  
alle Altersgruppen zugänglich ist.

∞ Beginn des Workshops: 17 Uhr

Dauer des Workshops: 45 min

Maximale Teilnehmerzahl: 6 bis 8  
Personen (Eltern und Kinder).

→ **Café le Central** 😊

#### Haute Ecole de Santé Vaud- HESAV: "Auf Ihre Gesundheit!"

Die Studierenden sprechen über ihre  
eigenen Erfahrungen mit psychischen  
Krankheiten, die Entwicklung ihrer  
Vorstellungen über diese Krankheiten,  
aber auch über die Mittel zur Erhaltung  
oder Wiedererlangung der psychischen  
Gesundheit. Austausch mit dem  
Publikum über die Vorstellungen rund um  
psychische Störungen mit dem Ziel der  
Entstigmatisierung. → 6

#### Psychiatrische Abteilung des CHUV (Abteilungen für Kinder/Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen und Rehabilitation): "Die psychiatrische Abteilung des CHUV ist für alle Altersgruppen da"

Die Wünsche und Bedürfnisse sind sehr  
unterschiedlich. Deshalb bieten wir Ihnen  
die Möglichkeit, sich der psychischen  
Gesundheit mithilfe verschiedener  
Medien anzunähern und Kontakte zu  
knüpfen, um Ihre Fragen zu beantworten  
und die Unterstützung zu finden, die Sie  
benötigen. → 1

#### Zentrum für psychiatrische Neurowissenschaften des CHUV: "Didaktische Ausstellung: Psychische Störungen und ihre Behandlung entdecken"

Öffentlich zugängliche  
wissenschaftliche Forschung, um  
Antworten auf all diese Fragen zu finden:  
Was ist die adulte Neurogenese? Warum  
ist körperliche Bewegung gut für unsere  
psychische Gesundheit? Kann man  
Schizophrenie vorbeugen? Kann man  
Schizophrenie behandeln?  
Psychiatrische Störungen und Demenzen  
- angeboren oder erworben? Demenzen  
und Alzheimer-Krankheit: Bilanz der  
Fortschritte und zukünftige  
Herausforderungen!

∞ Ab 14 Uhr wird alle 30 Minuten eine  
körperliche Aktivität angeboten.

→ 2 😊

#### Die Mitglieder von Héviva machen mobil!

Stiftung Prime Rose, Stiftung  
Saphir, Maison Bethel, Home-Les Pins,  
Stiftung Champ-fleuri.

- Zeugnisse der Begünstigten in einer  
Broschüre.

- Ausstellung von CDs.


- Stand mit Crêpes.

- Sportliche Aktivitäten: zwischen 13:30  
und 14:30 Uhr und 15:30 und 16:30 Uhr.




- Cocktailparty (alkoholfrei) - Rap't de  
Jam → 4

#### Pro Juventute: "Workshop Suizidprävention bei Jugendlichen - Stand des 147"

Dieser Workshop richtet sich an



Fach·le·s und Freiwillige, die mit Jugendlichen in Kontakt stehen. Einige Themen sind komplexer als andere, um mit Jugendlichen zu sprechen, z. B. Unwohlsein, Selbstverletzungen und Suizidgedanken. Ziel dieses Workshops ist es, über das Unwohlsein von Jugendlichen zu informieren, sich zwischen Teilnehmern·e·s und Berater·ère·s 147.ch auszutauschen und die im Kanton Waadt vorhandenen Ressourcen, Ausbildungen und Hilfen bekannt zu machen. → 40



## SAFE ZONE

Une SafeZone, aménagée sur la Place de l'Europe, est à disposition pour accueillir toutes les personnes qui ont besoin d'un moment de repos ou de calme lors de la manifestation mais aussi des urgences médicales: samaritains, des bénévoles et des intervenant-e-s

