



## Lebenslast statt Lebenslust?

Psychische Belastungen in der zweiten Lebenshälfte

**Dienstag, 4. Juli 2017**

8.30 – 17.00 Uhr  
 Gemeindesaal Baar  
 Marktgasse 10  
 6340 Baar (ZG)

## Lebenslast statt Lebenslust?

Die Erwerbsbeteiligung der älteren Arbeitnehmenden wird aufgrund der demografischen Alterung auch für die Schweiz immer wichtiger. Gleichzeitig lässt sich in der Arbeitswelt eine zunehmende Verschiebung von körperlichen hin zu psychischen Belastungen beobachten. Die psychische Gesundheit älterer Arbeitnehmender spielt damit auch für Firmen eine tragende Rolle. Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst. Wie Studien zeigen, sind Arbeitnehmende zwischen 50 und 59 Jahren am häufigsten von einem Burnout betroffen. Aber die meisten Erkrankten verschweigen ihr Leid – besonders am Arbeitsplatz. Aus Scham oder Angst vor einem Karriereknick werden psychische Probleme oft mit körperlichen Krankheitsbildern wie Migräne und Rückenleiden überdeckt. Nur rund ein Viertel der Erwerbstätigen mit mittleren bis starken depressiven Symptomen sind deswegen in ärztlicher Behandlung – angesichts des subjektiven Leidens, des prognostisch ungünstigeren Krankheitsverlaufes und der sozialen und beruflichen Folgen ein viel zu tiefer Anteil. Dieses stille Leiden muss ein Ende haben. Psychische Erkrankungen sind kein Tabu, sie können und müssen angesprochen und behandelt werden.

Die Fachtagung der Werner Alfred Selo Stiftung möchte das Tabu um psychische Erkrankungen brechen und fördert den offenen Dialog. Hochkarätige Referate, praxisnahe Workshops und eine separate Ärztefortbildung beleuchten das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln und behandeln dringliche Fragen:

- Wo liegt die Grenze zwischen gesund und krank?
- Wie lässt sich ein gesunder Umgang mit Stress finden?
- Auf welche Warnsignale ist zu achten – im Job und privat?
- Welche Auswirkungen hat der demografische Wandel auf betriebliches Gesundheitsmanagement?
- Wie weit geht die Verantwortung des Arbeitgebers?
- Wie lässt sich das Stigma um psychische Erkrankungen erfolgreich bewältigen?
- Wie werden Depressionen optimal behandelt?

Die Tagung richtet sich an Führungskräfte und HR-Fachleute ebenso wie an Betroffene und Interessierte, Ärzte und Therapeuten, Entscheidungsträger aus Politik und Wirtschaft sowie Fachpersonen aus Verwaltung und Forschende.

Hauptsponsoren:

**Helsana**

LIFE SC-ENCE COMMUNICATION

Weitere Sponsoren:

**MEDI SERVICE**  
Ihre Spezialapotheke

Privatklinik **HOHENEGG**

kantonschwyz

SEEKLINIKBRUNNEN

**NEUROLITE**  
Advanced Medical Solutions

pro infirmis

**Psychiatrische Klinik Zugersee**

**SERVIER**

pro mente sana  
Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

**FRAUENKLINIK AM MEISSENBERG ZUG**

**janssen**

# Programm Vormittag

ab 8.00 Uhr Eintreffen und Anmeldung

8.30 Uhr **Begrüssung**

**Marylou Selo**, Stifterin und Präsidentin der Werner Alfred Selo Stiftung

8.35 Uhr **Depression, Burnout oder Krise? Warnsignale früh erkennen**

**Dr. med. Peter Gabriel**, Chefarzt und Ärztlicher Direktor Seeklinik Brunnen

9.35 Uhr **Arbeit in der zweiten Lebenshälfte: Sackgassen und Perspektiven aus soziologischer Sicht**

**Prof. Dr. François Höpflinger**, Soziologe, em. Titularprofessor für Soziologie, Leitungsmitglied Zentrum für Gerontologie zFG

10.35 Uhr Kaffeepause

11.00 Uhr **Kampagne «Deine Psyche? Kein Tabu!»: Fokus Arbeitnehmende 50+**

**Alisa Schättin**, Werner Alfred Selo Stiftung

11.20 Uhr **Reden kann retten: Konzeption und praktische Umsetzung einer Suizidkampagne**

**Tobias Ebinger**, Leiter Suizidpräventionskampagne SBB

12.00 Uhr **Einfluss von Stress über die Lebensspanne – Belastungsfaktoren und neurobiologische Aspekte**

**Prof. Dr. med. Erich Seifritz**, Psychiater, Direktor Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

13.00 Uhr Mittagspause

# Programm Nachmittag

14.00 Uhr **Podiumsdiskussion: Lebenslust oder Lebenslast? Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte meistern**

**Prof. Dr. med. Erich Seifritz**, Psychiater, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich  
**Dr. med. Peter Gabriel**, Psychiater, Seeklinik Brunnen  
**Prof. Dr. François Höpflinger**, Soziologe, Zentrum für Gerontologie zFG  
**Thomas Zeeck**, Mercedes Benz Schweiz AG, Burnout-Betroffener  
**Rolf Jenni**, Leiter Human Resources V-ZUG

14.40 Uhr **Pro Mente Sana – quo vadis?**

**Roger Staub**, Geschäftsleiter, Stiftung Pro Mente Sana, Zürich

14.50 Uhr Kaffeepause

15.15 Uhr **Parallel-Workshops**

**Workshop 1**

**Generation 50plus: Erfahrung vs. Tempo**

**Curdin Sedlacek**

Geschäftsführender Partner Conaptis GmbH, Zürich

**Generationenmix: erfolgreiche Zusammenarbeit und Führung in altersgemischten Teams**

**Marie-Theres Hofmann**

Geschäftsführende Inhaberin BGM-Forum Schweiz, Zug

**Workshop 2** für medizinische Fachpersonen

Moderation: **Dr. med. Bernadette Ruhwinkel**, FMH Psychiatrie und Psychotherapie, Leitende Ärztin/Leiterin Schwerpunkt Alterspsychotherapie, Privatklinik Hohenegg, Meilen

**Sicher erkennen, passend behandeln – Diagnostik und leitliniengerechte Therapie von Depressionen**

**Dr. med. Pascal Burger**, MME Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinik Meissenberg AG, Zug

**Psychotherapie 50+: Herausforderungen und Besonderheiten der Therapie in der zweiten Lebenshälfte**

**Dr. med. Andreas Hüll**

FMH Psychiatrie und Psychotherapie, Oberarzt, Psychiatrische Klinik Zugerssee

17.00 Uhr Ende der Tagung

## Die Werner Alfred Selo Stiftung

engagiert sich seit 1994 für die Erforschung und Entstigmatisierung von Depressionen und affektiven Störungen, sowie für Prävention und eine bessere Früherkennung durch Öffentlichkeitsarbeit.  
[www.selofoundation.ch](http://www.selofoundation.ch)

## Der Selbsthilfe-Verein Equilibrium

bietet seit 1994 Unterstützung in 35 Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz für Betroffene, Angehörige und Interessierte.  
[www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch)

## Kampagne für Firmen «Deine Psyche? Kein Tabu!»

- Infoline für Arbeitgeber 0848 77 00 77
- Checklisten und Leitfäden
- Kreatives Info-Material

Jetzt bestellen! [www.kein-tabu.ch](http://www.kein-tabu.ch)



## Anmeldung

- [www.selofoundation.ch](http://www.selofoundation.ch) oder [info@selofoundation.ch](mailto:info@selofoundation.ch)
- per Fax an +41 43 266 88 54
- per Anmeldeatol

Wir bitten um Anmeldung und Einzahlung bis spätestens **27. Juni 2017**

## Kosten (inkl. Verpflegung)

- CHF 300.00 für Ärzte und Fachpersonen
- CHF 50.00 für Betroffene und Studierende

Credit Suisse IBAN CH73 0483 5021 9603 2100 1

Bei Annullierungen ab 13. Juni 2017 werden 50% der Tagungsgebühren erhoben, ab 27. Juni 2017 100% der Tagungsgebühren.

## Credits

**SGAIM:** Volle Fortbildungsdauer anrechenbar (erweiterte Fortbildung, 5,5 Credits).

**Andere Fachgesellschaften:** Auf obiger Basis wird die Tagung gemäss FMH-Fortbildungsordnung auch für andere Fachgesellschaften anerkannt (5,5 Credits).

## Weitere Informationen

Werner Alfred Selo Stiftung  
c/o Life Science Communication  
Tel. +41 43 266 88 56  
[info@selofoundation.ch](mailto:info@selofoundation.ch)  
[www.selofoundation.ch](http://www.selofoundation.ch)

## Anmeldung zur Tagung vom 4. Juli 2017

- Arzt/Ärztin (CHF 300.00)
- Betroffene/r (CHF 50.00)
- Fachperson (CHF 300.00)
- Studierende/r (CHF 50.00)

Vorname, Name

Organisation / Firma

Strasse, Nr.

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Ärzte und medizinische Fachpersonen bitte ankreuzen:  
Ich melde mich an für  Workshop 1  Workshop 2



# B

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta  
Envoi commercial-réponse

Werner Alfred Selo Stiftung  
Geschäftsstelle c/o Life Science Communication  
Reitergasse 11  
8004 Zürich