

Samstag 28.03.2026  
09.30 - 12.00 Uhr

# Wenn Jugendliche leiden - Psychische Belastungen verstehen und begleiten



**ZKF**  
Zuger Kantonaler  
Frauenbund

Psychische Gesundheit bei Jugendlichen ist kein Tabuthema – sondern eines der wichtigsten Gespräche, die wir führen können.

Jugendliche gelten oft als „schwierig“. Doch häufig sind sie nicht schwierig, sondern überfordert. Wenn der Rückzug ins Zimmer kein normales Abschalten mehr ist, sondern zur Flucht wird, braucht es Erwachsene, die hinschauen und nicht wegsehen.

Teenager brauchen keine perfekten Eltern oder Grosseltern. Sie brauchen echte Menschen, die sie ernst nehmen, zuhören und nicht aufgeben.

Worum geht es im Vortrag?

- Erkennen von Warnsignalen (Red Flags) für psychische Belastungen bei Teenagern
- Praxisnahe Beispiele und Tipps für den Umgang im Alltag und wo man konkrete Hilfe bekommt
- Ein Kurzreferat zu Kinderrechten im Gesundheitswesen und warum diese gerade in psychischen Ausnahmesituationen besonders wichtig sind.

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, Grosseltern und alle Bezugspersonen, die Jugendliche begleiten und unterstützen möchten.

Lasst uns hinschauen – nicht wegsehen.

## Programm

Samstag 28. März 2026

09:30 Uhr Eintreffen,  
Empfang mit Kaffee und Gipfeli

10.00 Uhr Referate  
"Jugendliche - Psychische Belastungen  
verstehen und begleiten"

12.00 Uhr Ende mit  
anschliessendem Apéro

## Referenten

Dr. François Gremaud  
Psychotherapeut & Supervisor FSP  
Trauma-Therapeut EMDR  
[www.psychotherapie-gremaud.ch](http://www.psychotherapie-gremaud.ch)

Stefan Heidelberger  
Zert. ADHS-Coach & Dipl. Boxtherapeut©  
[www.creativ-adhs.ch](http://www.creativ-adhs.ch)

Kind & Spital  
Verein für die Rechte von Kindern und  
Jugendlichen im Gesundheitswesen  
Referentin: Sabine Feierabend (Präsidentin)  
[www.kindundspital.ch](http://www.kindundspital.ch)

## Veranstaltungsort

Pfarrheim St. Martin  
Asylstrasse 1  
6340 Baar

## Kurskosten

Mitglieder: Kostenlos  
Nichtmitglieder: CHF 25.–

## Veranstalterin / Auskunft

ZKF Zuger Kantonalen Frauenbund  
[info@zkgf.ch](mailto:info@zkgf.ch)  
[www.zkgf.ch](http://www.zkgf.ch)

Jetzt  
anmelden

## Anmeldung

Via Anmeldeformular

oder

über unsere Homepage  
bis am 20.03.2026

