

Samstag 28.03.2026
09.30 - 12.00 Uhr

Wenn Jugendliche leiden - Psychische Belastungen verstehen und begleiten



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

Stefan Heidelberger
Zert. ADHS-Coach & Dipl. Boxtherapeut©
www.creactiv-adhs.ch

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

Veranstaltungsort

Pfarreiheim St. Martin
Asylstrasse 1
6340 Baar

Kurskosten

Mitglieder: Kostenlos
Nichtmitglieder: CHF 25.–

Veranstalterin / Auskunft

ZKF Zuger Kantonaler Frauenbund
info@zkf.ch
www.zkf.ch

Jetzt
anmelden

Anmeldung

Via Anmeldeformular



oder

über unsere Homepage
bis am 20.03.2026

