



September bis  
Oktober 2022  
[www.ag.ch/aktionstage](http://www.ag.ch/aktionstage)

**AKTIONSTAGE**  
**PSYCHISCHE**  
**GESUNDHEIT**



# Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau

## Liebe Leserinnen und Leser

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Unsichere politische oder gesundheitliche Situationen führen bei vielen Menschen zur Belastung der psychischen Gesundheit. Es wird nicht ebenso selbstverständlich über die psychische Gesundheit gesprochen wie über andere Gesundheitsthemen. Dabei wäre es wesentlich, psychischen Leidensdruck möglichst früh zu erkennen – und behandeln zu können. So liessen sich teure Folgekosten vermeiden und Leidenswege verkürzen.

Die Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau 2022 greifen wichtige Themen der psychischen Gesundheit mit verschiedenen Formaten auf: Das Programm bietet Referate, Informationsstände, Podien, Film- und Theatervorstellungen sowie Spaziergänge, während derer man sich einem Aspekt der psychischen Gesundheit widmen kann. Dieses Jahr sind auch neue Formate wie die Aufnahme eines Podcasts sowie das Veranstal-

ten von Flashmobs dabei, bei denen ein scheinbar zufälliger Menschaufmarsch die anderen anwesenden Personen animiert, an einer Präventionsmassnahme teilzunehmen – zum Beispiel einer Atemübung, um Stress abzubauen.

Die angebotenen Veranstaltungen greifen Themen wie Trost, Einsamkeit und Sucht, aber auch Erziehungsfragen oder Tipps für ein positives Körperbild auf. Sie richten sich an Personen verschiedenen Alters. Psychische Gesundheit ist kein Zustand, sondern bedeutet, dass man ein Gleichgewicht zwischen Belastungen und eigenen Kräften herzustellen vermag. Die Aktionstage Psychische Gesundheit 2022 können dabei helfen, dieses Gleichgewicht zu verbessern.

In der Hoffnung auf eine rege Teilnahme.

## Regierungsrat Jean-Pierre Gallati

Vorsteher Departement  
Gesundheit und Soziales



**PROGRAMM  
IM ÜBERBLICK**  
S. 4

**VERANSTALTUNGEN**  
S. 7

**TRÄGER**  
S. 28

**AKTIONSTAGE  
PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT IM  
KANTON SOLOTHURN**  
S. 37

# Veranstaltungsprogramm

Bitte konsultieren Sie vor dem Event nochmals unsere Website und die des jeweiligen Veranstalters.

4. September Mägenwil	<b>Alltagsgeschichten aus dem «Schwulenwäldli»</b> 14–16 Uhr   Waldspaziergang	<b>S. 7</b>
6. September 8. September	<b>Nimm dir deine Atempause</b> 12.45–12.55 Uhr   Flashmob Igelweid Aarau 12.45–12.55 Uhr   Flashmob Neumarkt Brugg	<b>S. 8</b>
10./11. September Wislikofen	<b>Paarlife-Workshop – Was Paare stark macht</b> 16.30 Uhr   Workshop	<b>S. 9</b>
10. September Diverse Standorte	<b>Reden ist Gold. Schweigen ist gefährlich.</b> Verteilaktion	<b>S. 10</b>
14. September Zofingen	<b>Wohl in meiner Haut</b> 18–20 Uhr   Referat und Workshop	<b>S. 11</b>
17. & 18. September Diverse Standorte	<b>Aargauer Familientag</b> Anlass für Familien	<b>S. 12</b>
19. September Gontenschwil	<b>(Gem)Einsam – Wege aus der Einsamkeit</b> 18.30 Uhr   Film und Podiumsdiskussion	<b>S. 13</b>
19. & 27. September online	<b>In herausfordernden Zeiten «sichere Orte» schaffen!</b> jeweils 19 Uhr   Online-Veranstaltung	<b>S. 14</b>
21. September 26. September	<b>Schattenkinder im Fokus</b> 18–20.30 Uhr   Referate und Filmbeispiele Kloster Muri Dachtheater 18–20.30 Uhr   Referate und Filmbeispiele Bullingerhaus Aarau	<b>S. 15</b>
21. September Rheinfelden	<b>Angehörige einbeziehen – wertvoll für alle Beteiligten</b> 18–19.30 Uhr   Vortrag	<b>S. 16</b>
28. September Baden	<b>Das doppelte Tabu – Sucht und häusliche Gewalt</b> Interaktives Forumtheater	<b>S. 17</b>

29. September Aarau	<b>Podcast «Elternalltag»</b> 17–18.30 Uhr   Podcastaufzeichnung, Diskussion und Apéro	<b>S. 18</b>
1. Oktober Aarau	<b>«Vorsicht, Falle!» So schützen Sie sich.</b> 10 Uhr   Referate, Playback-Theater und Marktstände	<b>S. 19</b>
4. Oktober Lenzburg	<b>Erste Hilfe für psychische Gesundheit</b> 18–20 Uhr   Referat und Podiumsdiskussion	<b>S. 20</b>
12. Oktober Aarau	<b>Die zweite Geburt – Impulse für die stationäre Therapie</b> 17.30–19 Uhr   Film, Gesprächsrunde und Apéro	<b>S. 21</b>
14. Oktober 21. Oktober	<b>Erziehungsmediation zwischen Kind, Eltern und Schule</b> 19 Uhr   Vortrag Stadtmuseum Aarau 19 Uhr   Vortrag Karussell Baden	<b>S. 22</b>
20. Oktober Windisch	<b>Die Technologie wird die Psychiatrie verändern</b> 18–20 Uhr   Referate und offene Diskussionsrunde	<b>S. 23</b>
21. Oktober Windisch	<b>märzember</b> 19.30–21.30 Uhr   Kurztheater mit anschliessender Gesprächsrunde	<b>S. 24</b>
26. Oktober Aarau	<b>Was tröstet und heilt in Trauer und Schmerz?</b> 19–21 Uhr   Öffentlicher Themenabend	<b>S. 25</b>
30. Oktober	<b>Wir sagen danke den betreuenden Angehörigen</b> Aktionstag	<b>S. 26</b>
2. November Aarau	<b>BGM ist Gesetz(t) – zwischen Freiwilligkeit und Pflicht</b> 13.15–17.45 Uhr   Kantonale BGM-Tagung	<b>S. 27</b>



# ALLTAGSGESCHICHTEN AUS DEM «SCHWULENWÄLDLI»

## WALDSPAZIERGANG

**SONNTAG**  
**4. SEPTEMBER 2022**  
**14 BIS 16 UHR**

**TREFFPUNKT:**  
**PARKPLATZ**  
**AN DER KREUZUNG**  
**FELDSTRASSE/  
LENZBURGERSTRASSE**  
**IN BIRR NÖRDLICH**  
**DER BUSHALTESTELLE**  
**«BRUNEGG, ARENA»**

Seit Jahrzehnten erzählt man sich Geschichten über das sogenannte «Schwulenwäldli» bei der Autobahnausfahrt Mägenwil. Wer verkehrt in diesem speziellen Stück Wald und welche Geschichten und Beweggründe stecken hinter den Personen, die dieses besuchen? Welche Auswirkungen hat die rege Nutzung auf den Wald und was bedeutet das für die Bewirtschaftung?

Gemeinsam begeben wir uns auf einen Waldspaziergang und erhalten Einblicke in eine Welt, die keine Öffentlichkeit sucht.

Ab 16 Jahren, Anmeldung unter [www.ag.ch/waldspaziergang2022](http://www.ag.ch/waldspaziergang2022) bis am 2. September 2022.

Der Anlass wird gemeinsam von der Fachstelle Sexuelle Gesundheit Aargau und der Abteilung Wald organisiert.



KANTON AARGAU



# NIMM DIR DEINE ATEMPAUSE

## FLASHMOB

6. SEPTEMBER 2022  
12.45 BIS 12.55 UHR  
IGELWEID AARAU

8. SEPTEMBER 2022  
12.45 BIS 12.55 UHR  
NEUMARKT BRUGG

Wir erleben derzeit grosse gesellschaftliche Veränderungen, die uns verunsichern und unsere psychische Gesundheit gefährden können.

Es ist erwiesen, dass bewusste tägliche Atempausen helfen, Stress abzubauen.

Ihr Atem hilft Ihnen bei der bewussten Fokussierung auf den Moment und Ihren Körper. Damit können Sie effizient und nachhaltig Kraft tanken und fördern Ihre psychische Gesundheit.

Lassen Sie sich von unserem Flashmob überraschen und erhalten Sie erste Ideen zur Umsetzung von Atempausen im Alltag.

Flashmob ist eine kurze öffentliche Intervention.  
Machen Sie spontan mit oder seien Sie zuschauend. Es lohnt sich.



Budget- und  
Schuldenberatung  
Aargau – Solothurn

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

pro infirmis

HEKS  
Brot für alle.

**Beatrice Binder-Wernli**  
Körper- und Atemtherapeutin LIKA

**Marlén Gubsch**  
Körper- und Atemtherapeutin LIKA

**Tina Verboon**  
Körper- und Atemtherapeutin LIKA

# PAARLIFE®-WORKSHOP – WAS PAARE STARK MACHT

## WORKSHOP

VOM SAMSTAG  
10. SEPTEMBER 2022  
16.30 UHR  
BIS SONNTAG  
11. SEPTEMBER 2022  
16.45 UHR

PROPSTEI WISLIKOFEN

Glückliche Partnerschaft lebt vor allem vom Engagement beider Partner. Von der Bereitschaft, sich auf die Beziehung einzulassen und in sie zu investieren. Sie bekommen wissenschaftlich abgestützte Impulse zu den Themen Liebe, Nähe/Verbundenheit, Commitment und Sexualität. In einer angenehmen und diskreten Atmosphäre gehen Sie dem nach, was Ihre Beziehung stärkt.

Kurze Impulsvorträge regen an, im Zweiergespräch den Bogen zu Ihrem Beziehungsalltag zu schlagen.

Das Kurswochenende beinhaltet eine Übernachtung im Doppelzimmer, Candle Light Dinner am Samstagabend, Frühstück und Mittagessen am Sonntag.

Anmeldung bis 1. September 2022:  
Propstei Wislikofen, 056 201 40 40, info@propstei.ch, www.propstei.ch

16.30 Uhr: Ankunft in der Propstei in Wislikofen, Check-In und Zimmerbezug.  
17–19 Uhr: Begrüssung und Kursstart.  
Ab 19 Uhr: Candle Light Dinner mit 4 Gang Menü.



Römisch-Katholische Kirche  
im Aargau  
Landeskirche

paarlif<sup>®</sup>

**Peter Michalik**  
lizenzierter  
Paarlif<sup>®</sup>-Workshopleiter  
Fachstelle Bildung und Propstei

# REDEN IST GOLD. SCHWEIGEN IST GEFÄHRLICH.

**VERTEILAKTION**  
**SAMSTAG**  
**10. SEPTEMBER 2022**

Wir erinnern Sie am Welttag der Suizidprävention daran, immer wieder Mut zu fassen und mit anderen Menschen zu reden. Manchmal muss diese Fähigkeit wieder erlernt werden, um einen Weg für sich zu finden. Gespräche können bei einem selbst und in Ihrer Umgebung zum Erlblühen der psychischen Gesundheit beitragen. In einer Flourishing-Aktion verteilen wir Karten mit Blumensamen und erinnern so an die Möglichkeit des Aufblühens durch Gespräche.

Ihre Fachstellen  
[www.suizid-netz.aargau.ch](http://www.suizid-netz.aargau.ch)  
Tel 143 – Die Dargebotene Hand  
Verband Aargauer Psychologinnen und Psychologen VAP

Diese Karten mit Blumensamen werden verteilt und können bei den Fachstellen bestellt werden.



**Christina Hegi**  
**Josefina Krumm**  
**Sara Michalik**

# WOHL IN MEINER HAUT

**REFERAT UND  
WORKSHOP**  
**MITTWOCH**  
**14. SEPTEMBER 2022**  
**18.00 BIS 20.00 UHR**  
**LINDENSAAL**  
**SPITAL ZOFINGEN**  
**MÜHLETHALSTRASSE 27**  
**ZOFINGEN**

Übergewicht, Untergewicht, Muskelsucht, Ernährungswahn – das Entwickeln eines positiven Körperbildes im Wechselspiel mit einem gesunden Selbstwertgefühl ist eine grosse Herausforderung. Zwanghafte und gesundheitsschädigende Verhaltensweisen sind oft verzweigte, notabene unbewusste Versuche, Autonomie und Selbstbestimmung zu entwickeln oder zu bewahren. Es bedarf besonders für nahe Bezugspersonen der Sorgfalt und Bewusstseinsleistung, um nicht in einen Kreislauf von Schuldgefühlen, Schuldzuweisungen und Abwehr zu geraten, bzw. wieder daraus heraus zu finden. Wir vermitteln Inputs aus der Beziehungsgestaltung und regen zur Eigenwahrnehmung auf Körper- und Verhaltensebene an.

Anmeldung erwünscht bis Montag 12. September an [kea@spitalzofingen.ch](mailto:kea@spitalzofingen.ch)

**spitalzofingen**



**Mona Gollwitzer,**  
**Luzia Bachmann**  
Körperwahrnehmungstherapeu-  
tinnen am Kompetenzzentrum  
für Essverhalten, Adipositas und  
Psyche Spital Zofingen

# AARGAUER FAMILIENTAG

ANLASS FÜR  
FAMILIEN

SAMSTAG  
17. SEPTEMBER 2022

SONNTAG  
18. SEPTEMBER 2022

Aargauer Familientag – Familie gemeinsam erleben

Der Aargauer Familientag bietet die Gelegenheit, das familienunterstützende Angebot in den Gemeinden Aarau, Baden, Brugg, Lenzburg, Muhen, Schlossrued, Seon, Suhr, Windisch, Zofingen und Zurzach und in der Region Aargau Süd kennenzulernen. Die Familien erwartet ein abwechslungsreiches Programm für Gross und Klein sowie die Gelegenheit für den Austausch mit Fachpersonen und anderen Familien.



Weitere Informationen zu den einzelnen Programmen auf [www.ag.ch/afata](http://www.ag.ch/afata)  
In Suhr finden Veransaltungen bereits ab dem 12.09.2022 statt.



FILM ZUM THEMA  
EINSAMKEIT/PODIUMS-  
DISKUSSION

MONTAG  
19. SEPTEMBER 2022  
18.30 UHR

KIRCHGEMEINDEHAUS  
REFORMIERTE KIRCHE  
GONTENSCHWIL-  
ZETZWIL  
KIRCHRAIN 171  
GONTENSCHWIL

# (GEM)EINSAM – WEGE AUS DER EINSAMKEIT

Einsamkeit entwickelt sich, wenn man unfreiwillig alleine ist oder das Gefühl hat, dass die bestehenden sozialen Beziehungen und Kontakte nicht ausreichen. Gleichzeitig schämen sich einsame Menschen häufig für ihre Situation, was sie noch weiter in den Rückzug treiben kann. Eine vor Kurzem durchlebte Pandemie, in welcher soziale Kontakte eingeschränkt waren, hat dieses Thema noch mehr in den Fokus gerückt.

Oft treffen Personen von unterstützenden Organisationen, wie Spitex und Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände, auf einsame Menschen. Gemeinsam wird nach Möglichkeiten gesucht, die Einsamkeit zu überwinden. Wie es zu Einsamkeit kommen kann, wird im Film «Einsamkeit hat viele Gesichter» aufgezeigt und anschliessend mit einer betroffenen Person und Fachpersonen diskutiert.

Im Anschluss an den Film und die Podiumsdiskussion wird ein Apéro offeriert. Der Anlass ist kostenlos. Anmeldung erwünscht bis 15. September 2022 unter [www.vabb-aargau.ch/de/agenda](http://www.vabb-aargau.ch/de/agenda)



Überall für alle  
**SPITEX**  
Verband  
Aargau

**VABB**  
Beratung Ausgewählter  
Berufswahlrunden und -beistände  
Vernetzen · Anregen · Bilden · Berichten

**Sandra Wey**  
Stellenleitung Jugend- und  
Familienberatung Bezirk  
Laufenburg/Präsidentin VABB



**Myriam Hartmann**  
Berufsbeiständin/Vorstand VABB



**Barbara Bolliger**  
dipl. Pflegefachfrau HF/  
Spitexverband Aargau



**Rahel Fritschi**  
Sozialdiakonin mit Schwerpunkt  
Jugendliche, Seelsorgerin und  
Coach



**Adrian Remund**  
Moderator/Redaktor/Produzent  
bei Tele M1

# IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN «SICHERE ORTE» SCHAFFEN!

**ONLINE-  
VERANSTALTUNG**

**MONTAG  
19. SEPTEMBER 2022  
19.00 UHR**

**DIENSTAG  
27. SEPTEMBER 2022  
19.00 UHR**

Das Bilderbuch «Lily, Ben und Omid», wird im pädagogischen Alltag, in Therapie, aber auch in der Familie vorgelesen und erzählt und regt an, Sichere Orte zu schaffen. Sichere Orte braucht es zur Stabilisierung der psychischen Gesundheit und zur Entfaltung von Selbstheilungskräften nach belastenden Ereignissen.

Das Buch, das 2015 in enger Zusammenarbeit von HotA und Marianne Herzog herausgegeben wurde, ist inzwischen in 15 Sprachen erschienen und wurde nun neu auch zu einem animierten Film umgearbeitet. Mittlerweile wird es von den USA über Tansania, die Ukraine bis in den Irak und darüber hinaus eingesetzt. Auch HotA setzt das Buch und den dazu gehörenden Koffer in der Arbeit mit Familien ein.

In den einstündigen Online-Workshops werden anregende Ideen zum Thema «Sichere Orte» vermittelt und gezeigt, wie das Buch und der Film eingesetzt werden können.

Anmeldung bis um 12 Uhr des jeweiligen Kurstages an [marianne.herzog@bluewin.ch](mailto:marianne.herzog@bluewin.ch). Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zoom-Link per Mail.



**HotA**  
Hometreatment Aargau

**Marianne Herzog**  
Lehrerin, Dozentin, Supervisorin  
und Fachpädagogin Psycho-  
traumatologie hat sich über die  
Schweiz hinaus einen Namen  
gemacht.

[www.marianneherzog.ch](http://www.marianneherzog.ch)

# SCHATTENKINDER IM FOKUS

**REFERATE UND  
FILMBEISPIELE**

**MITTWOCH  
21. SEPTEMBER 2022  
18 BIS 20.30 UHR  
KLOSTER MURI  
DACHTHEATER**

**MONTAG  
26. SEPTEMBER 2022  
18 BIS 20.30 UHR  
BULLINGERHAUS  
AARAU**

Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt, leiden auch die Kinder und werden oft nicht gesehen. Wer kümmert sich um sie?

An diesem Anlass erhalten Sie Einblick in das Erleben sogenannter Schattenkinder, bekommen Hinweise wie man sie stärken kann und wo Sie als Bezugspersonen und Eltern Unterstützung bekommen.

Anmeldung erwünscht: [info@hota.ch](mailto:info@hota.ch)

**VAP**  
Verband Aargauer  
Psychologinnen und Psychologen

**HotA**  
Hometreatment Aargau

**VASK** Aargau  
Vereinigung der Angehörigen  
von psychisch Kranken

# ANGEHÖRIGE EINBEZIEHEN – WERTVOLL FÜR ALLE BETEILIGTEN

**VORTRAG**  
**MITTWOCH**  
**21. SEPTEMBER 2022**  
**18.00 BIS 19.30 UHR**

**HOTEL SCHIFF**  
**AM RHEIN**  
**RHEINFELDEN**

Angehörige von psychisch Erkrankten erleben häufig eine starke Verunsicherung und sind sehr besorgt. Zudem müssen sie oft zusätzliche Aufgaben übernehmen und stossen nicht selten an eigene Grenzen. Man will den Liebsten helfen, weiss aber nicht immer wie.

Wie soll ich mit meinem Angehörigen umgehen? Sollte ich gewisse Dinge unterlassen? Habe ich etwas falsch gemacht? Warum verhält sie sich so? Was hat er für eine Krankheit? Darf ich mich überhaupt als Angehörige an die Therapeutin wenden, meine Sicht äussern oder mich anvertrauen? Was passiert eigentlich hinter der Therapietür? Wie geht es weiter?

Der Vortrag versucht, Antworten und Orientierung auf diese wichtigen Fragen zu geben.

Anmeldung erforderlich: [tagungssekretariat@klinikschuetzen.ch](mailto:tagungssekretariat@klinikschuetzen.ch)  
Bei Fragen: [tagungssekretariat@klinikschuetzen.ch](mailto:tagungssekretariat@klinikschuetzen.ch)  
[www.klinikschuetzen.ch](http://www.klinikschuetzen.ch)  
Im Anschluss laden wir Sie gerne zum Austausch und Apéro ein.



  
**KLINIK SCHÜTZEN**  
Rheinfelden

**Namir Lababidi**  
Leitender Arzt,  
Ambulatorium Aarau  
Facharzt für Psychiatrie und  
Psychotherapie FMH

# DAS DOPPELTE TABU – SUCHT UND HÄUSLICHE GEWALT

**INTERAKTIVES**  
**FORUMTHEATER**  
**MITTWOCH**  
**28. SEPTEMBER 2022**  
**BERUFSFACHSCHULE**  
**BADEN**  
**FÜR SCHÜLER\*INNEN**  
**UND LEHRPERSONEN**

Gewalt in der Familie ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Häufig besteht auch ein Suchtproblem in diesen Beziehungen. Wir laden das Publikum dazu ein, solche Szenen hautnah mit zu erleben und selber auf den Gang der Handlung Einfluss zu nehmen. Auf eine spannende und manchmal auch humorvolle Art bringt das Forumtheater die Probleme zur Sprache und leistet somit einen ermutigenden Beitrag zur Prävention.

Das Forumtheater ist eine interaktive Theaterform, welche die Grenze zwischen Bühne und Zuschauerraum aufhebt.

Während des Theaters und danach besteht die Möglichkeit zur Diskussion mit anwesenden Fachleuten zu den Themen Sucht, Häusliche Gewalt und Rollenbilder.

Es handelt sich um eine geschlossene Veranstaltung für die Berufsfachschule Baden.

**SUCHT**  
beratung ags  
beratung verändert.

AHG-AARGAU  
Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt Aargau

**BZBPLUS**  
Information · Beratung · Therapie

**ask!**

**BzB**  
Berufsfachschule

**REACTOR**

# PODCAST «ELTERNALLTAG» ÖFFENTLICHE AUFZEICHNUNG

PODCAST-  
AUFZEICHNUNG,  
DISKUSSION  
UND APÉRO

DONNERSTAG  
29. SEPTEMBER 2022,  
17.00 BIS 18.30 UHR

SUCHTPRÄVENTION  
AARGAU  
RAIN 41, AARAU

Das Familienleben mit Kindern ist anspruchsvoll, vielfältig und kann auch ganz schön anstrengend sein.

Für einmal legen wir den Fokus im Podcast ElternAlltag nicht auf Erziehungsfragen, sondern auf die psychische Gesundheit von Eltern. In der Live-Aufnahme diskutieren wir, wie Eltern mit Krisen, Unzulänglichkeiten und mit den eigenen Ansprüchen umgehen können.



Anmeldung bis Freitag, 23. September 2022 unter [www.suchtpraevention-aargau.ch/aktionstage2022](http://www.suchtpraevention-aargau.ch/aktionstage2022)  
Veröffentlichung der Podcast-Episode am 13. Oktober 2022

SUCHT  
prävention  
aargau



Der ElternAlltag-Podcast erscheint seit 2020 jeden Monat. Sie finden ihn auf unserer Website und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

# «VORSICHT, FALLE!» SO SCHÜTZEN SIE SICH.

REFERATE  
PLAYBACK-THEATER  
MARKTSTÄNDE

SAMSTAG  
1. OKTOBER 2022  
10 UHR

KULTUR &  
KONGRESSHAUS  
SCHLOSSPLATZ 9  
AARAU

Pro Senectute Aargau, die Reformierte und Römisch-Katholische Landeskirche sowie das Departement Gesundheit und Soziales laden Sie zum «Tag der älteren Menschen» ein.

Referat von Peter Burri Follath: «Telefontricks und finanzieller Betrug» – Betrüger entwickeln immer neue Strategien, um Menschen im Alltag finanziell zu schaden.

Auftritt Playback-Theater-Gruppe «gedicht»

Referat von Marco Dössegger: «Falsche Polizisten, Liebesbetrüger und E-Mail-Tricks» – Seien Sie wachsam bei angeblichen Fehlermeldungen am Computer und bei Telefonanrufen von unbekanntem Personen.

Informieren Sie sich, wie Sie sich schützen und sicher fühlen können. Vor und nach der Veranstaltung erhalten Sie an verschiedenen Marktständen Informationen rund ums Alter(n) im Kanton Aargau.

Die Marktstände sind ab 9 Uhr für Besucher offen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung bis zum 26. September 2022 ist erwünscht. [www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen](http://www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen), [info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), 062 837 50 70



**Peter Burri Follath**  
Leiter Kommunikation, Pro Senectute Schweiz

**Marco Dössegger**  
Sicherheitsberater,  
Kantonspolizei Aargau

# ERSTE HILFE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

REFERAT UND  
PODIUMSDISKUSSION

DIESTAG  
4. OKTOBER 2022  
18 BIS 20 UHR

ALTER  
GEMEINDESAAL  
METZGPLATZ 2  
LENZBURG

Wohl fast alle kennen in ihrem persönlichen Umfeld Personen, denen es psychisch nicht gut geht. Wie kann jede und jeder von uns psychische Probleme rechtzeitig erkennen, aktiv auf den Freund, die Angehörige oder den Arbeitskollegen zugehen und Unterstützung leisten – und dies auch als «Laie»?

Nach einem Fachinput «Was ist eigentlich psychische Gesundheit und wie kann ich erkennen, dass jemand meine Unterstützung benötigt?» gehen wir in einer Podiumsdiskussion mit Fachpersonen und einem Betroffenen den praktischen Fragen nach: Was hilft und was nicht? Warum ist es so wichtig, dass jede und jeder auch bezüglich der psychischen Gesundheit Erste Hilfe leisten kann?

Anmeldung: [kurse@srk-aargau.ch](mailto:kurse@srk-aargau.ch) oder 062 835 70 47  
Die Veranstaltung ist kostenlos.



Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Aargau

ensa  
Erste Hilfe für  
psychische Gesundheit

VASK Aargau  
Vereinigung der Angehörigen  
von psychisch Kranken

**Regula Kiechle**  
Geschäftsführerin SRK Kanton  
Aargau, ensa Instruktorin

**Ariana Ramisch**  
Dr.med. Fachärztin FMH für  
Psychiatrie und Psychologie

**Margrit Volkart**  
ensa Ersthelferin

**Marie-Theres Keller**  
VASK Aargau, Vorstandsmitglied

# DIE ZWEITE GEBURT – IMPULSE FÜR DIE STATIONÄRE THERAPIE

FILM, GESPRÄCHSRUNDE  
UND APÉRO

MITTWOCH  
12. OKTOBER 2022  
17.30 BIS 19 UHR

KULTUR &  
KONGRESSHAUS  
SCHLOSSPLATZ  
AARAU

Der Film «Die zweite Geburt» (2013, 40 Min.) zeigt das Behandlungskonzept des Psychologen und Psychoanalytikers Yechezkiel «Chezzi» Cohen (1932–2022). Über 35 Jahre lang hat Cohen im «Jerusalem Hills Therapeutic Center» ein Kinderheim geleitet, in dem schwer traumatisierte Kinder lebten. Durch sein ganz eigenes und integriertes psychoanalytisches Konzept hat er es geschafft, dass bis zu 80 Prozent der Kinder das Heim als gesunde und «ganze» Menschen verlassen. Im Anschluss an den Film spricht Sonja Hasler, ehemalige Moderatorin von SRF «Persönlich», mit PD Dr. med. Joram Ronel. Im Gespräch gehen sie unter anderem der Frage nach, weshalb es wichtig ist, in der stationären Behandlung auch bei erwachsenen Patientinnen und Patienten neue Beziehungserfahrungen zur Verfügung zu stellen, die im besten Falle «reparativ» wirken.

Die Veranstaltung ist kostenlos.  
Anmeldungen bis 10. Oktober 2022 unter [barmelweid.ch](http://barmelweid.ch) -> Veranstaltungen oder  
telefonisch 062 857 21 11

BARMELWEID



**PD Dr. med. Joram Ronel**  
Leiter Departement  
Psychosomatische Medizin und  
Psychotherapie, Chefarzt

**Sonja Hasler**  
Moderatorin SRF

# ERZIEHUNGSMEDIATION ZWISCHEN KIND, ELTERN UND SCHULE

## VORTRAG

**FREITAG**  
**14. OKTOBER 2022**  
**19 UHR**  
**STADTMUSEM AARAU**

**FREITAG**  
**21. OKTOBER 2022**  
**19 UHR**  
**KARUSSELL BADEN**

«Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein Dorf», so lautet ein Sprichwort aus Afrika. Früher hatten wir Grossfamilien auf dem Land innerhalb derer sich die Kinder relativ frei bewegen konnten. Heute wächst ein Grossteil der Kinder in städtischen Verhältnissen innerhalb von Kleinfamilien mit durchschnittlich ein bis zwei Kindern auf. Zudem gibt es unzählige «professionelle» Sondererziehungsangebote, die alle stark auf die Behebung von Defiziten ausgerichtet sind, sodass die Kinder fast nicht mehr unbeschwert und natürlich aufwachsen und ihre Eignungen und Neigungen ausleben können. HotA bietet eine aufsuchende systemische Familienarbeit an. Sie erfährt mittendrin im Geschehen wo der «Schuh drückt», und Konflikte entstehen, welche die gesunde Entwicklung der Kinder behindern.

An diesem Vortrag sollen die verschiedenen Schnittstellen beleuchtet und Konfliktlösungsstrategien gemeinsam erarbeitet werden.  
Anmeldung erwünscht: [info@hota.ch](mailto:info@hota.ch)



**HotA**  
Hometreatment Aargau

**Dr. med. Ursula Davatz**  
FMH Psychiatrie und  
Psychotherapie,  
Kompetenzzentrum für ADHS  
& Schizophrenie, Familien-  
systeme nach Murray Bowen

# DIE TECHNOLOGIE WIRD DIE PSYCHIATRIE VERÄNDERN

## REFERAT UND OFFENE DISKUSSIONSRUNDE

**DONNERSTAG**  
**20. OKTOBER 2022**  
**18 BIS 20 UHR**

**PSYCHIATRISCHE  
DIENSTE AARGAU AG**  
**WINDISCH**  
**AREAL KÖNIGSFELDEN**

**BEGEGNUNGSZENTRUM  
IM RESTAURANT (0.1)**



Der Megatrend der Digitalisierung macht auch vor dem Fachgebiet der Psychiatrie und Psychotherapie nicht Halt. Dabei ergeben sich Chancen für die Weiterentwicklung der psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung. Nicht nur medizinisches Fachpersonal sowie Patientinnen und Patienten, sondern auch Psychiatrie, Spitäler und Heime rücken dank Telepsychiatrie näher zusammen. Das ermöglicht eine schnellere Triage und eine flexiblere Behandlung. So kann in einer Krisensituation im Spital rasch eine erste psychiatrische Beurteilung erfolgen, wovon alle Beteiligten profitieren. Möglichkeiten der Telepsychiatrie als Teil der dynamischen Welt der eMental Health werden im Referat diskutiert. Der Weg von der «Couch» bis zum digitalen Therapie-raum in der Psychiatrie ist nicht mehr weit entfernt.

Anmeldung bis 13.10.2022 über  
[www.pdag.ch/ueber-die-pdag/veranstaltungen-fuer-alle-interessierten](http://www.pdag.ch/ueber-die-pdag/veranstaltungen-fuer-alle-interessierten)



**PDAG**  
Für Ihre psychische  
Gesundheit

**Dr. med. Rafael Meyer**  
Stv. Klinikleiter und Zentrums-  
leiter, Stv. Chefarzt, Zentrum für  
Konsiliar- und Liaisonpsychiatrie  
und Psychosomatik

# MÄRZEMBER

**KURZTHEATER MIT  
ANSCHLIESSENDE  
GESPRÄCHSRUNDE**

**FREITAG  
21. OKTOBER 2022  
19.30 BIS 21.30 UHR**

**PSYCHIATRISCHE  
DIENSTE AARGAU AG  
WINDISCH  
AREAL KÖNIGSFELDEN**

**FESTSAAL IM  
HAUPTGEBÄUDE (W.5)**

Die Erzählung «Aufzeichnungen eines Wahnsinnigen» entstand im Jahr 1835. Gogols Figur flüchtet sich in Scheinwelten, doch ausweglos ist sie in der Diskrepanz von Schein und Sein verstrickt. Das 30-minütige Kurztheater bildet den Ausgangspunkt für die anschliessende Gesprächsrunde zum Thema «Erblihen».

Der Leitende Arzt Dr. med. David Gurrea Salas (PDAG), Ursula Morel (Selbsthilfe Aargau) und Eva Walker (Peer, Selbsthilfegruppe Schizophrenie/ Psychose) diskutieren unter der Moderation von Noah Bichsel (Medizinstudent, Verein Nichten & Neffen).

Anmeldung bis 10.10.2022 über  
[www.pdag.ch/ueber-die-pdag/veranstaltungen-fuer-alle-interessierten](http://www.pdag.ch/ueber-die-pdag/veranstaltungen-fuer-alle-interessierten)



SELBSTHILFE AARGAU



PDAG

Für Ihre psychische  
Gesundheit



**Pia Steiner**

Schauspielerin, Verein Nichten  
& Neffen

**Noah Bichsel**

Medizinstudent, Verein Nichten  
& Neffen

**Dr. med. David Gurrea Salas**

Leitender Arzt, PDAG

**Eva Walker**

Peer, Selbsthilfegruppe  
Schizophrenie/Psychose

**Ursula Morel**

Leitung Selbsthilfe Aargau

# WAS TRÖSTET UND HEILT IN TRAUER UND SCHMERZ?

**ÖFFENTLICHER  
THEMENABEND**

**MITTWOCH  
26. OKTOBER 2022  
19 BIS 21 UHR**

**HAUS DER  
REFORMIERTEN  
STRITENGÄSSLI 10  
AARGAU**

Ein Anteil von Trauer und Schmerz kann mit Medikamenten und Therapien gelindert werden. Dafür sind wir unendlich dankbar. Für das Aushalten und Überleben von Trauer und Schmerz sind wir oft herausgefordert, zusätzliche seelische Kräfte zu mobilisieren. Das Referat weist auf die Kraft der Liebe, des Glaubens und der Hoffnung als menschliche und göttliche Ressourcen hin, die gerade auch unter schwierigsten Umständen als Quellen des Trostes und der Heilung erfahren werden können.

Willkommen sind alle Interessierten.  
Fr. 20.– freiwilliger Unkostenbeitrag

  
Aargauer  
Landeskirchen



**Pfrn. Dr. theol. Karin Tschanz**  
Ausbildungsleitung Palliative  
Care und Begleitung

# WIR SAGEN DANKE DEN BETREUENDEN ANGEHÖRIGEN

**AKTIONSTAG**

**SONNTAG  
30. OKTOBER 2022**

**AKTION ZUR  
DANKSAGUNG  
AN PFLEGENDE UND  
BETREUENDE  
ANGEHÖRIGE**

Die Interessengemeinschaft für pflegende und betreuende Angehörige sagt DANKE. Danke allen pflegenden und betreuenden Angehörigen. Ihre Arbeit ist von unschätzbarem Wert für die Betreuten, die Gesellschaft und das Gesundheitssystem. Die angeschlossenen Organisationen bedanken sich in der Woche vom 26.10. bis 31.10. direkt bei den Angehörigen ihrer Klientinnen und Klienten.

Angeschlossene Organisationen:

Fachstelle Alter und Familie Kanton Aargau  
Fachstelle für Angehörige Psychiatrische Dienste Aargau (PDAG)  
Entlastungsdienst Schweiz – Aargau-Solothurn  
Pro Infirmis Aargau-Solothurn  
Pro Senectute Aargau  
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau  
Spitex Verband Aargau

«Sie sind für Ihre Angehörigen da – und wir für Sie». Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite [www.ag.ch/ichhelfe](http://www.ag.ch/ichhelfe).



# BGM IST GESETZ(T) – ZWISCHEN FREIWillIGKEIT UND PFLICHT

**KANTONALE  
BGM-TAGUNG**

**MITTWOCH  
2. NOVEMBER 2022  
13.15 BIS 17.45 UHR**

**KUK, KULTUR  
& KONGRESSHAUS  
AARAU**

Betriebe sind zur Implementierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) nicht verpflichtet. Ganz freiwillig ist BGM aber trotzdem nicht: Arbeitgebende sind von Gesetzes wegen zum Schutz der physischen und psychischen Gesundheit der Arbeitnehmenden aufgefordert. Die Rede ist hier von psychosozialen Risiken wie Stress, Burnout, Verletzungen der persönlichen Integrität wie beispielsweise durch Mobbing, sexuelle Belästigung oder Diskriminierung. Die 12. Kantonale BGM-Tagung thematisiert die Gratwanderung vieler Betriebe bei der Ausgestaltung ihrer Fürsorgepflicht im Bereich dieser Gesundheitsthemen. Es werden theoretische Grundlagen, konkrete Praxistipps und Praxisbeispiele sowie philosophische Grundgedanken zum Thema «Freiwilligkeit» vermittelt.



Weitere Informationen und Anmeldung:  
[www.bgm-ag.ch/veranstaltungen](http://www.bgm-ag.ch/veranstaltungen)

**Forum BGM**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
im Kanton Aargau

**Dr. iur. Roger Hischier**  
Fachanwalt SAV Arbeitsrecht

**Claudia Stam**  
Fachstelle Mobbing und  
Belästigung

**Prof. em. Dr. phil. Theo Wehner**  
ETH Zürich, Arbeits- &  
Organisationspsychologie

**Tim Rohr**  
Suchtprävention Aargau

**Dr. med. Thomas Lüddeckens**  
CEO/Chefarzt, Klinik im Hasel AG

**Korina Stoltenberg**  
Sozialpädagogin, Opferberatung  
Aargau

**Marco Zbinden und  
Stefan Stahl**  
Future Now Consultants

**Dr. Sven Goebel**  
Gesundheitsförderung Schweiz

# Träger

AHG-AARGAU  
Anlaufstelle gegen häusliche Gewalt Aargau

**Anlaufstelle gegen  
Häusliche Gewalt AHG  
Aargau**  
062 550 20 20  
info@ahg-aargau.ch  
www.ahg-aargau.ch

Die Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt begleitet und berät sowohl gewaltbetroffene als auch gewaltausübende Personen. Sie berät involvierte oder besorgte Dritte, wie Familienangehörige, Bezugspersonen, Vorgesetzte und Nachbarn. Die AHG Aargau informiert Institutionen und Fachleute, bietet Weiterbildungen an und leistet Öffentlichkeitsarbeit zum Thema häusliche Gewalt.

**Forum BGM**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
im Kanton Aargau

**Forum BGM Aargau**  
056 205 61 99  
www.bgm-ag.ch  
info@bgm-ag.ch

Der Verein Forum BGM Aargau bezweckt die Verbreitung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM). Dazu vernetzt und unterstützt das Forum BGM Aargauer Betriebe bei der Einführung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Massnahmen am Arbeitsplatz. Ziel ist es, einen Beitrag zur Gesundheit der erwerbstätigen Bevölkerung sowie einer leistungsfähigen Wirtschaft im Kanton Aargau zu leisten. Der Verein Forum BGM arbeitet auf Non-Profit-Ebene.



**ask! – Beratungsdienste  
für Ausbildung und Beruf  
Jugendpsychologischer  
Dienst**  
062 832 64 40  
jpd@beratungsdienste.ch  
www.beratungsdienste.ch/jpd

ask! führt im Auftrag des Kantons Aargau als offizielle Fachstelle die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung, den Jugendpsychologischen Dienst (JPD) und die Lehrpersonenberatung. Der JPD ist eine Beratungsstelle für Jugendliche, junge Erwachsene und deren Bezugspersonen, die sich bei beruflichen, schulischen und persönlichen Schwierigkeiten an uns wenden. In unserem Team sind Psychologinnen und Psychologen mit psychotherapeutischer Ausbildung tätig. Die Beratungen finden in Aarau, Baden oder online statt.



**HEKS Hilfswerk der  
Evangelischen Kirchen  
Schweiz**  
Regionalstelle AG / SO  
062 836 30 20  
aargau-solothurn@heks.ch  
www.heks.ch

HEKS engagiert sich für die anwaltschaftliche Unterstützung von sozial benachteiligten Menschen und die Begleitung und Integration von Migrantinnen und Migranten. Die Regionalstelle HEKS AG/SO bietet Rechtsberatung für Flüchtlinge und Asylsuchende. Sie unterstützt benachteiligte Bevölkerungsgruppen in der Schweiz durch Programme und Projekte in den Bereichen Arbeitsintegration, Tagesstruktur, interkulturelles Dolmetschen und Vermitteln, Wohnbegleitung, Alter und Migration.

**BZBPLUS**  
Information · Beratung · Therapie

**BZBplus**  
056 200 55 77  
info@bzbplus.ch  
www.bzbplus.ch

Das BZBplus ist eine Beratungsstelle mit mehreren Aufgabenfeldern. Es bietet Information, Beratung und Therapie für Familiensysteme mit Kindern sowie für Jugendliche bis 25 Jahre im Bezirk Baden an. Für den Kanton Aargau erbringt das BZBplus umfassende ambulante Suchtberatung. Ergänzt wird das Angebot mit dem Bereich Früherkennung, in dem auch die Schulsozialarbeit für Schulen einiger Gemeinden des Bezirks integriert ist. Alle Angebote sind kostenlos, Schweigepflicht ist selbstverständlich.

**HotA**  
Hometreatment Aargau

**Stiftung HotA  
Hometreatment Aargau**  
Hammer 18, Aarau  
062 834 00 70  
info@hota.ch  
www.hota.ch

HotA – Hometreatment Aargau – steht seit 2021 für Kompetenz in aufsuchender systemischer Familienberatung und -therapie. Bei der ressourcenorientierten Begleitung wird die ganze Familie des von einer psychiatrischen Erkrankung betroffenen Familienmitglieds mit spezifischen therapeutischen Interventionen unterstützt. Durch Förderung der Selbstwirksamkeit und Stärkung der Elternkompetenz werden so heilsame Prozesse für die ganze Familie möglich. Seit 2021 bietet HotA auch eine ambulante Familienberatung an.



#### Departement Bau Verkehr und Umwelt

Abteilung Wald  
062 835 28 20  
wald@ag.ch  
www.ag.ch/wald

Der Kanton Aargau ist einer der walddreichsten Kantone der Schweiz: Ein Drittel der Kantonsfläche ist mit Wald bedeckt. Die Abteilung Wald setzt sich für die Erhaltung des Waldes ein und fördert eine nachhaltige, naturnahe Waldbewirtschaftung. Sie lenkt die Freizeitaktivitäten und sorgt für die Erhaltung der Lebensräume sowie die nachhaltige Nutzung von Wild- und Wassertieren.



#### Departement Gesundheit und Soziales

Abteilung Gesundheit  
062 835 29 60  
gesundheitsfoerderung@ag.ch  
www.ag.ch/gsuundndzwaeg

Mit den fünf Schwerpunktprogrammen «Psychische Gesundheit», «Bewegung und Ernährung», «Gesundheitsförderung im Alter», «gesund und zwäg i de schuel» und «Betriebliches Gesundheitsmanagement» hat die Abteilung Gesundheit den Anspruch, für alle Aargauerinnen und Aargauer eine umfassende Gesundheitsförderung zu betreiben. Verschiedene Gesundheitsaspekte sollen so gestärkt werden. Die Aktionstage Psychische Gesundheit werden vom Schwerpunktprogramm «Psychische Gesundheit» koordiniert.



#### Departement Gesundheit und Soziales

Fachstelle Alter und Familie  
062 835 29 20  
alter@ag.ch  
www.ag.ch/alter

Der Bereich Alter der Fachstelle Alter und Familie setzt sich für die Lebensqualität der älteren Menschen und die Umsetzung der «Leitsätze zur Alterspolitik im Kanton Aargau» ein. Zur Bearbeitung der zahlreichen Facetten rund ums Alter(n) arbeitet sie mit anderen Departementen, verschiedenen Organisationen und Gemeinden zusammen. Sie führt auch den Verein «Aargauer Netzwerk Alter».

#### Interessengemeinschaft für pflegende und betreuende Angehörige

www.ag.ch/ichhelfe

Die kantonale Fachstelle Alter und Familie, die Fachstelle für Angehörige der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG), der Entlastungsdienst Schweiz Aargau-Solothurn, Pro Infirmis Aargau-Solothurn, Pro Senectute Aargau, das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Aargau und der Verband Spitex Aargau haben sich zur Interessengemeinschaft (IG) für pflegende und betreuende Angehörige zusammengeschlossen. In der gemeinsamen Kommunikation stehen die Information und Orientierung von pflegenden und betreuenden Angehörigen im Vordergrund.

spitalzofingen

**KEA**  
Spital Zofingen  
062 746 56 56  
kea@spitalzofingen.ch  
www.spitalzofingen.ch

Das Kompetenzzentrum für Essverhalten, Adipositas und Psyche (KEA) der Spital Zofingen AG bietet ein modernes, multiprofessionelles und nachhaltiges Behandlungskonzept für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Essverhaltens- und Gewichtsproblemen an. Die Behandlungen werden ambulant durchgeführt. Durch die Kombination von medizinischer, psychologischer und physiotherapeutischer Diagnostik, Ernährungsberatung sowie Körperwahrnehmungstherapie können individuelle Strategien entwickelt werden.



**Klinik Barmelweid**  
062 857 21 11  
info@barmelweid.ch  
www.barmelweid.ch

Die Klinik Barmelweid ist eine führende Spezial- und Rehabilitationsklinik der Nordwestschweiz mit einem fächerübergreifenden Angebot am Standort Barmelweid und Ambulatorien in Aarau und Brugg. Für die stationäre psychosomatische Medizin und Psychotherapie stehen 110 Betten zur Verfügung. Die Behandlungsschwerpunkte sind chronische Schmerz-erkrankungen, Burnout, Depressionen, Angststörungen und Phobien, Essstörungen, Trau-mafolge- und Persönlichkeitsstörungen, Psychokardiologie und ein Long-Covid-Angebot.



**Klinik Schützen Rheinfelden**  
061 836 26 26  
tagungsssekretariat@klinikschuetzen.ch  
www.klinikschuetzen.ch

Die Klinik Schützen ist eine der führenden Privatkliniken für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie in der Schweiz. Die Patientinnen und Patienten schätzen unser einzigartiges Klinik-im-Hotel-Konzept. Dieses Konzept verbindet intensive stationäre Psychotherapie mit hochstehender Hotellerie. In den allgemein zugänglichen Hotels Schützen Rheinfelden\*\*\*, Eden im Park\*\*\*\* und Schiff am Rhein\*\*\* begegnen sich kranke und gesunde Menschen in einer stilvollen und herzlichen Atmosphäre.



**Psychiatrische Dienste Aargau AG**  
056 462 21 11  
info@pdag.ch  
www.pdag.ch

Die Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) untersuchen, behandeln und betreuen psychisch erkrankte Menschen aller Altersgruppen mit sämtlichen psychiatrischen Krankheitsbildern. Massgeschneiderte stationäre oder ambulante und konsiliarische Angebote garantieren eine Behandlungsart, die zur Patientin, zum Patienten, der Erkrankung und Lebenssituation passt. Die PDAG gewährleisten die psychiatrische Behandlung, den Notfalldienst und die Krisenintervention für die Kantonsbevölkerung.

**Pro Infirmis  
Aargau-Solothurn**  
058 775 10 50  
ag.so@proinfirmis.ch  
www.proinfirmis.ch

Als Fachorganisation für Menschen mit Behinderungen setzen wir uns für Selbstbestimmung und Inklusion ein. Wir beraten, begleiten und unterstützen Menschen mit körperlichen, kognitiven und psychischen Beeinträchtigungen sowie ihre Angehörigen in allen Lebensbereichen wie z. B. Wohnen, Arbeit, Freizeit, Finanzen, Sozialversicherungen etc. Wir bieten zudem Assistenzberatung, Administrative Unterstützung und begleitetes Wohnen an.

**Pro Senectute Aargau**  
062 837 50 70  
info@ag.prosenectute.ch  
www.ag.prosenectute.ch

Wir sind für Sie da – in allen Fragen rund ums Alter(n). Unsere Angebote aus den Bereichen Sozialberatung, finanzielle Hilfe, Kurse und Freizeitangebote, Sport und Bewegung, Hilfen zu Hause richten sich an Personen ab dem 60. Altersjahr. Wir setzen uns für ein selbstbestimmtes, lebens- und liebenswertes Älterwerden sowie für die Solidarität zwischen den Generationen ein. Pro Senectute Aargau ist mit elf Beratungsstellen flächendeckend in jedem Bezirk im Kanton präsent.

**Reformierte Kirche  
Aargau**  
062 838 00 10  
ag@ref.ch  
www.ag-ref.ch

Die Reformierte Kirche Aargau lebt in 75 Kirchgemeinden. Wichtige Handlungsfelder sind Verkündigung, Gottesdienst, Bildung, Diakonie und Seelsorge. Vielfältig ist das kirchliche Leben, in manchen Bereichen wird schon lange und gut ökumenisch zusammengearbeitet. «Die Kirche wird nicht aus Steinen gebaut, sondern von Menschen gelebt und gestaltet.»

**Römisch-Katholische  
Kirche im Aargau**  
062 832 42 72  
landeskirche@kathaargau.ch  
www.kathaargau.ch

Die Römisch-Katholische Kirche im Aargau mit ihren Fachstellen engagiert sich in den Bereichen Spiritualität, Lebensbegleitung, Ethik, Philosophie und Theologie. Das vielfältige Angebot umfasst das gesamte Leben und steht allen Interessierten offen. Besuchen Sie für mehr Informationen unsere Website [www.kathaargau.ch](http://www.kathaargau.ch).

**Budget- und Schuldenbe-  
ratung Aargau-Solothurn**  
062 822 82 11  
info@schulden-ag-so.ch  
www.schulden-ag-so.ch

Die Budget- und Schuldenberatung Aargau-Solothurn ist ein gemeinnütziger Verein mit langjähriger Erfahrung. Neben der Schuldenberatung bietet die Budget- und Sozialberatung eine Anlaufstelle in schwierigen Lebenssituationen und bei Anliegen rund ums Thema Finanzen und Budget. An unseren Präventionsveranstaltungen erweitern Teilnehmende ihre Kompetenzen im Umgang mit Geld, Budget und Konsum.

**SRK Kanton Aargau**  
062 835 70 40  
info@srk-aargau.ch  
www.srk-aargau.ch

Das SRK Kanton Aargau erfüllt wichtige humanitäre Aufgaben auf kantonaler Ebene. In den Bereichen Entlastung, soziale Integration und Bildung bietet das SRK Kanton Aargau eine breite Palette von Hilfsangeboten für benachteiligte Personen in unserem Kanton. Im Zentrum dieser Dienstleistungen stehen immer der Mensch und seine Bedürfnisse. Unser Ziel ist es, Menschen in Not zu unterstützen und so allen Aargauerinnen und Aargauern die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

**Selbsthilfe Aargau**  
056 203 00 20  
info@selbsthilfe-ag.ch  
www.selbsthilfe-ag.ch

Die Selbsthilfe Aargau ist die Beratungsstelle rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Kanton Aargau. Tätigkeiten der Selbsthilfe Aargau sind: Information und Beratung zum Thema Selbsthilfe, Vermittlung von Selbsthilfegruppen an Betroffene und Angehörige, Unterstützung bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen, Beratung und Begleitung bestehender Gruppen, Triage zu anderen Fachstellen und Angeboten sowie Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit.

**Sexuelle Gesundheit  
Aargau**  
062 822 55 22  
info@seges.ch  
www.seges.ch

Sexuelle Gesundheit Aargau ist für Sie da bei Fragen rund um Sexualität, Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten, sexuelle Bildung sowie sexuelle und geschlechtliche Vielfalt. Wir beraten und informieren Sie neutral, kostenlos und auf Wunsch anonym. Ebenso unterstützen wir Sie in Ihrem sexualpädagogischen Unterricht in der Schule und kommen auch selber in Ihre Klasse.



**Spitex Verband Aargau**  
Geschäftsstelle  
Laurenzenvorstadt 11  
5000 Aarau  
062 824 64 39  
info@spitexag.ch  
www.spitexag.ch

Die Non-Profit-Spitex steht allen Menschen für Pflege und Unterstützung zu Hause zur Verfügung. Bei psychischen und sozialen Krisen sind Psychiatriepflege-Fachpersonen im Einsatz. Ziel ist es, die Selbständigkeit bei alltäglichen Lebensverrichtungen wieder zu erlangen. Mit gezielten Massnahmen helfen sie bei der (Re-)Integration in die Gesellschaft. Dabei werden Angehörige und Umfeld wenn immer möglich miteinbezogen und beraten. Die Non-Profit-Spitex hat eine gesetzliche Versorgungspflicht.



**Suchtberatung ags**  
062 837 60 40  
aarau@suchtberatung-ags.ch  
www.suchtberatung-ags.ch

Die Aargauische Stiftung Suchthilfe ags führt sieben regionale Beratungsstellen und die Suchtprävention Aargau. Die Beratungsstellen sind zuständig für Betroffene, Angehörige und andere Bezugspersonen jeden Alters bei Risikokonsum, Missbrauch oder Abhängigkeit von allen Suchtmitteln und bei Verhaltensabhängigkeiten. Wir bilden einen Teil der ISBA, integrierte Suchtbehandlung Aargau in Kooperation mit dem Beratungszentrum Baden, den PDAG und der Klinik im Hasel.



**Suchtprävention Aargau**  
062 832 40 90  
info@suchtpraevention-aargau.ch  
www.suchtpraevention-aargau.ch

Die Suchtprävention Aargau berät, informiert, sensibilisiert und begleitet Schlüsselpersonen im Zusammenhang mit Präventionsfragen. Unsere Arbeit ist ressourcenorientiert und der Mensch steht stets im Zentrum. Wir sind im ganzen Kanton Aargau mit Angeboten für die Lebensphasen frühe Kindheit, Schul- und Ausbildungszeit und Erwachsenenalter unterwegs. Zudem finden Sie in unserer Mediothek spannende Bücher und Medien zur kostenlosen Ausleihe.

**Suizid-Netz Aargau**  
c/o Die Dargebotene Hand  
Aarau  
info@suizid-netz-aargau.ch  
www.suizid-netz-aargau.ch

Das Suizid-Netz Aargau leistet gezielte Informations- und Aufklärungsarbeit zur Suizidprävention im Kanton Aargau. Schulungen für Angehörige und Professionelle, die in ihrem Alltag mit Suizid und Suizidgefährdung zu tun haben, werden in einem interdisziplinären Team erarbeitet und umgesetzt.



**Telefon 143**  
**Die Dargebotene Hand**  
**Aargau/Solothurn-Ost**  
062 824 84 44  
aarau@143.ch  
www.aarau.143.ch

Psychische Krisen, Häusliche Gewalt, Sucht oder auch alltägliche Sorgen können einem zu schaffen machen. Manchmal kommt vieles zusammen: Der Job ist weg, die Beziehung zerbricht und kein Mensch hört mehr zu... Tel 143 – Die Dargebotene Hand hört zu! rund um die Uhr – anonym – unabhängig. Tel 143 engagiert sich für Menschen unabhängig von Alter, Herkunft oder Religion.



**VABB**  
Sandra Wey  
062 525 88 40  
sandra.wey@gv-laufenburg.ch  
www.vabb-aargau.ch

Die Vereinigung Aargauer Berufsbeiständinnen und -beistände (VABB) ist ein kantonaler Berufsverband. Die VABB fördert die berufliche Weiterbildung und den Erfahrungsaustausch ihrer Mitglieder. Sie bringt ihre Expertise im Bereich Kindes- und Erwachsenenschutzes in verschiedenen Gremien des Kantons Aargau ein und bezieht Stellung.



**VAP Verband Aargauer**  
**Psychologinnen**  
**und Psychologen**  
info@vap-psychologie.ch  
www.vap-psychologie.ch

Der Verband Aargauer Psychologinnen und Psychologen (VAP) ist die Vereinigung von Psychologinnen und Psychologen, die im Kanton Aargau wohnen und/oder arbeiten. Der VAP setzt sich im Kanton Aargau ein für Information und Aufklärung im Bereich der Psychologie, für die Verbesserung der psychologischen Versorgung der Bevölkerung, für die Bekanntmachung der psychologischen Dienstleistungsangebote seiner Mitglieder und für den Schutz vor ungeeigneten psychologischen Angeboten.



**VASK Aargau**  
Königsfelderstrasse 1/W.23  
5210 Windisch  
056 222 50 15  
www.vaskaargau.ch  
info@vaskaargau.ch

Die VASK Aargau bietet den Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen, ihren Freunden und Bekannten, sowie Personalverantwortlichen in Unternehmungen eine Plattform für Informationen, Dienstleistungen und Erfahrungsaustausch an. Wir suchen gemeinsam im Gespräch nach Lösungen und entwickeln neue Strategien im Umgang mit den Erkrankten. Wir fokussieren uns auf die eigenen Ressourcen, auf das Gelingen im Alltag und bemühen uns um die bestmögliche Lebensqualität für alle Beteiligten.



# Programm Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn 2022

10. Oktober 2022

**Psychisch gesund bleiben – ein Gedanken Spaziergang**  
16.30 Uhr, St. Ursen-Kathedrale Solothurn

26. Oktober 2022

**Wirklichkeit versus Wahnvorstellung – was läuft bei einer Psychose ab?**  
18.30 Uhr, Kantonsschule Olten

27. Oktober 2022

**Resilienz – eigene Ressourcen als Schlüssel zur Krisenfestigkeit**  
18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik Solothurn

28. Oktober 2022

**Postpartale Depression – die unerwartete Herausforderung nach der Geburt**  
18.00 Uhr, Bloomell Coffeehouse Olten

29. Oktober 2022

**Workshop aktive Meditation – auch für Unerfahrene**  
15.30 Uhr, Touringhaus Solothurn

30. Oktober 2022

**Ich die Kämpferin – beschnitten, vergeben, geheilt**  
10.30 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

31. Oktober 2022

**Borderline und Selbstverletzung – darüber reden statt tabuisieren**  
18.30 Uhr, Landhaus Solothurn

1. November 2022

**«Der Hexer» – Gamen: Wann wird es ungesund?**  
17.00 Uhr, Kino Capitol Solothurn

2. November 2022

**Mentale Stärke in der Arbeitswelt – Strategien aus dem Sport**  
18.00 Uhr, Kantonsschule Solothurn

3. November 2022

**Schmerzen, Medikamente, Lebensqualität – ein Spannungsfeld**  
14.30 Uhr, Altes Spital Solothurn

3. November 2022

**Lebenslang miteinander verbunden – über Geschwister und ihre Bedeutung**  
18.00 Uhr, Landhaus Solothurn

4. November 2022

**Meine Einsamkeit und ich – Jugendliche teilen ihre Geschichten**  
18.30 Uhr, Konzertsaal Solothurn



## Kampagne «Wie geht's Dir?»



wie «FRÖHLICH»

Wie-  
gehts-  
dir.ch



wie «EINSAM»

Über psychische Gesundheit zu sprechen lohnt sich! Die Kampagne «Wie geht's Dir?» sensibilisiert dafür und vermittelt ganz konkrete Tipps.

«Wie geht's dir?» zeigt das vielfältige Spektrum unserer Gefühlswelt. Die Kampagne fordert auf, sich bewusst mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen. Denn wer benennen kann, wie es einem geht, kann gezielt etwas gegen Belastendes tun und wenn nötig Unterstützung holen. Auch positive Gefühle werden dadurch bewusster wahrgenommen und können als Ressource für die Pflege der psychischen Gesundheit genutzt werden. Träger der Kampagne sind die Deutschschweizer Kantone und die Stiftung Pro Mente Sana. Die Kampagne wird im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt.

«Wie geht's dir?» ist aktuell mit dem Emotionen-Alphabet in der Deutschschweiz präsent. Die Kampagne regt dazu an, über Gefühle zu sprechen. Tipps für die psychische Gesundheit finden Sie auf der App oder unter [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch).

# Träger



# Gastpartner

Aargauer Familientag  
 Höhere Fachschule Gesundheit und Soziales, HFGS  
 Verein Nichten und Neffen  
 Entlastungsdienste Schweiz Aargau-Solothurn  
 Reactor  
 Berufsschule Baden



# Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau

Das Expertennetzwerk Psychische Gesundheit vernetzt wichtige kantonale Institutionen und Organisationen. Das Netzwerk setzt sich für die Förderung der psychischen Gesundheit und Verminderung psychischer Erkrankungen im Kanton Aargau ein. Die Aktionstage Psychische Gesundheit sind ein Produkt des Netzwerks und werden durch das kantonale Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit koordiniert.

## **Impressum**

### **Herausgeber**

Kanton Aargau  
Departement Gesundheit und Soziales  
Abteilung Gesundheit  
Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit  
5001 Aarau

gesundheitsfoerderung@ag.ch  
[www.ag.ch/psychischegesundheit](http://www.ag.ch/psychischegesundheit)

### **Gestaltung**

Denkmal Agentur GmbH, Aarau

### **Text**

Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau,  
Träger Aktionstage Psychische Gesundheit 2022

### **Bilder**

Christine Zenz, Baden  
Die Bilder wurden für die Aktionstage Psychische Gesundheit grösstenteils im Kanton Aargau und mit Aargauerinnen und Aargauern aufgenommen.

### **Druck**

Sprüngli Druck AG, Villmergen

### **Copyright**

© 2022 Kanton Aargau

