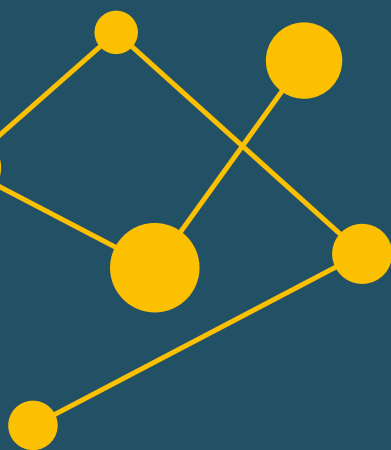


«In meiner Krise habe ich mir Hilfe geholt. Das war die richtige Entscheidung.»



AKTIONSTAGE
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT

September bis Oktober 2026



Schau vorbei!

20 Events –
auch in
deiner Nähe:

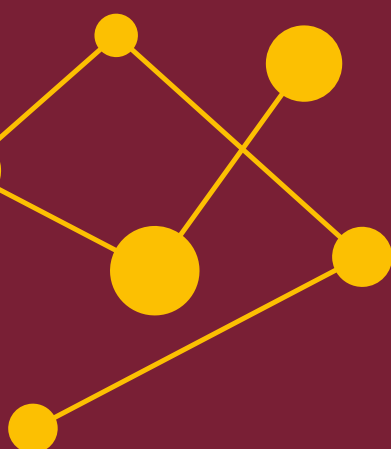


ag.ch/aktionstage

«Ab und zu holen
mich die alten
Bilder ein. Dann
helfen mir Atem-
übungen, mich
zu beruhigen.»

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

September bis Oktober 2026



Schau vorbei!

20 Events –
auch in
deiner Nähe:

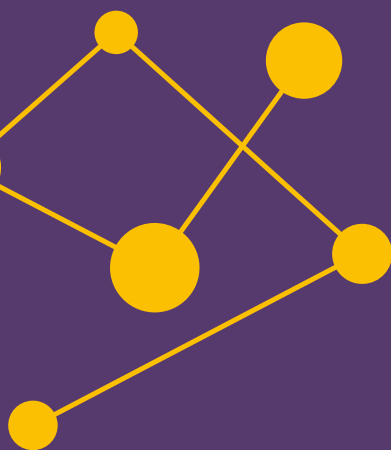


ag.ch/aktionstage

«Der Druck wird mir manchmal zu viel. Dann gehe ich in die Natur zum Entspannen.»

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

September bis Oktober 2026



Schau vorbei!

20 Events –
auch in
deiner Nähe:

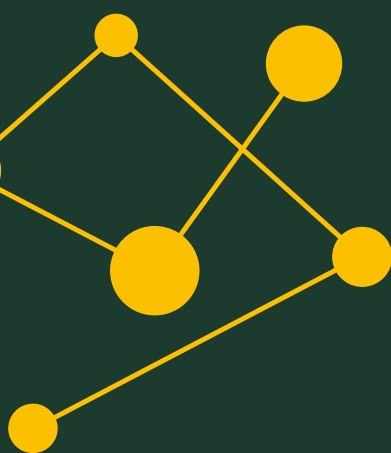


ag.ch/aktionstage

«Manchmal fühle
ich mich alleine und
leer. Dann rufe ich
eine Freundin an –
das ist wertvoll.»

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

September bis Oktober 2026



Schau vorbei!

20 Events –
auch in
deiner Nähe:



ag.ch/aktionstage