

September bis  
Oktober 2024  
[www.ag.ch/aktionstage](http://www.ag.ch/aktionstage)

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





# Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau



**PROGRAMM  
IM ÜBERBLICK**  
S. 4–5

**VERANSTALTUNGEN**  
S. 7–26

**TRÄGERORGANISATIONEN**  
S. 28–36

## **Liebe Leserinnen und Leser**

Wir befinden uns in einer anspruchsvollen Zeit: Verschiedene Krisen und der zunehmende Leistungsdruck können die psychische Gesundheit belasten. Dies zeigt sich nicht zuletzt auch bei den Gesundheitskosten. Umso wichtiger ist es, die psychische Gesundheit zu stärken – in jedem Alter. Zentral ist dabei die Erkenntnis, dass psychische Gesundheit nicht bloss die Abwesenheit einer Erkrankung bedeutet und dass sie – gleich wie körperliche Gesundheit – gepflegt werden sollte. Die «10 Schritte für psychische Gesundheit» können den ersten Schritt für diese Auseinandersetzung bilden. Insbesondere den Schritten «darüber reden», «sich beteiligen» und «Neues lernen» wird mit den Aktionstagen Psychische Gesundheit Rechnung getragen.

Auch bei der elften Durchführung der Aktionstage Psychische Gesundheit werden vielfältige Themen in unterschiedlichen Formaten beleuchtet: vom Vortrag zur Suchthematik über einen Workshop für Paare bis hin zum Naturspaziergang in fachkundiger Begleitung. Diese und weitere Anlässe machen psychische Gesundheit in allen Lebensphasen zum Thema.

Ohne das Engagement von über 25 kantonalen Organisationen wäre dieser Einsatz für die psychische Gesundheit der Aargauer Bevölkerung nicht möglich. Bei diesen möchte ich mich daher herzlich bedanken. Ich wünsche Ihnen interessante und lehrreiche Aktionstage.

**Olivier Gerber, Leiter Abteilung  
Gesundheit, Departement  
Gesundheit und Soziales**

# Veranstaltungsprogramm

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

1. September Erlinsbach	<b>Die Klinik umgeben von Wald – Natur als Ressource</b> 14–16.30 Uhr   Rundgang in der Natur in fachkundiger Begleitung	<b>S. 7</b>
6.–12. September Aarau	<b>Kreativ sein tut gut</b> 8–20 Uhr   Ausstellung zum Mitmachen: Kreativität in Aarau erleben	<b>S. 8</b>
10.–20. September Aarau	<b>Psychische Gesundheit in der Familie</b> Öffnungszeiten Museum   Eltern-Kind-Treffs mit Kurzinputs, Sinnesparcours und Infostand	<b>S. 9</b>
ab 10. September online	<b>duften – seifen – vertrauen</b> Aktion zum Weltsuizidpräventionstag	<b>S. 10</b>
11.–29. September Aarau	<b>Paargeschichten am Küchentisch – Liebe und Alltag</b> Öffnungszeiten Museum   Ausstellung   11. September 2024, 18.30 Uhr: Vernissage	<b>S. 11</b>
12. September Windisch	<b>Das ist doch krank – Prävention von Straftaten</b> 18–20 Uhr   Referate, offene Diskussionsrunde und Informationsstände	<b>S. 12</b>
14./15. September Diverse Gemeinden	<b>Aargauer Familientag: Wir feiern Familien!</b> Veranstaltung für Familien	<b>S. 13</b>
17. September Baden	<b>Begegnung mit der Angst – furchtbar oder fruchtbar?</b> 18.45–20.30 Uhr   Referate und offene Diskussionsrunde	<b>S. 14</b>
21. September Windisch	<b>Belastender Lebensstart – zu mir selbst zurückfinden</b> 14–15.30 Uhr   Buchvorstellung und Referat	<b>S. 15</b>
21./22. September Wislikofen	<b>Paarlife-Workshop – was Paare stark macht</b> 16.30 Uhr   Workshop	<b>S. 16</b>

26. September Aarau	<b>SuchtTalk «Sucht &amp; Spiritualität»</b> 18.30–20 Uhr   Öffentliche Podcast-Aufzeichnung und Diskussion	<b>S. 17</b>
27. September Baden	<b>Ver-rückte Liebe – Ein musikalischer Geschichtenabend</b> 20.15 Uhr   Performance Storytelling mit Musik	<b>S. 18</b>
28. September Aarau	<b>Was nährt mich im Alter?</b> 9 Uhr   Referate, Intermezzo, Marktstände	<b>S. 19</b>
15. Oktober Rheinfelden	<b>Sucht, und noch viel mehr?</b> 18–19.30 Uhr   Vortrag, Diskussion und Information	<b>S. 20</b>
19. Oktober Aarau	<b>Gestresst? Wir sammeln Tipps &amp; Tricks!</b> 11–15 Uhr   Strassenaktion	<b>S. 21</b>
21. Oktober Aarau	<b>Selbstbewusst älter werden – Lebenskunst des Alterns</b> 19–21 Uhr   Öffentlicher Themenabend	<b>S. 22</b>
22. Oktober online	<b>Essstörungen: Angehörige im Austausch</b> 19–20 Uhr   Online-Gruppenangebot für Angehörige von Menschen mit Essstörungen	<b>S. 23</b>
25. Oktober Suhr	<b>So anders – Demenz stellt jede Beziehung auf die Probe</b> 18–20 Uhr   Referat	<b>S. 24</b>
30. Oktober Brugg	<b>Früh Verantwortung übernehmen – Young Carers</b> 18 Uhr   Hybrider Informationsanlass	<b>S. 25</b>
2. November Baden	<b>Let's PLAY – Game-Selbsterfahrung zur Erziehungsreflexion</b> 9 Uhr und 13 Uhr   Inputs, Selbsterfahrung und Diskussionsrunde	<b>S. 26</b>



# DIE KLINIK UMGEBEN VON WALD – NATUR ALS RESSOURCE

**RUNDGANG  
IN DER NATUR  
IN FACHKUNDIGER  
BEGLEITUNG**

**SONNTAG  
1. SEPTEMBER 2024  
14 BIS 16.30 UHR  
ANSCHL. APÉRO MIT  
PRODUKTEN AUS DEM  
JURAPARK AARGAU**

**KLINIK BARMELWEID**

Vertreterinnen und Vertreter der Abteilung Wald des Kantons Aargau und der Klinik Barmelweid spazieren gemeinsam mit Ihnen durch die Umgebung der Barmelweid. Dabei erhalten Sie von einer Biologin und einer Umweltnaturwissenschaftlerin spannende Einblicke in das Wechselspiel zwischen Mensch, Wald und Natur. Welche Bedeutung haben der angrenzende Wald und die Nähe zur Natur für Patientinnen und Patienten oder Mitarbeitende der Klinik Barmelweid? Ein Therapeut, eine Ärztin, eine soziokulturelle Animatorin sowie Mitarbeiter des Arealunterhalts berichten aus ihrem Berufsalltag. Nach dem Spaziergang wird ein Apéro offeriert.

Die Veranstaltung lässt sich hervorragend mit dem Barmelweid-Brunch von 9.30 bis 13.30 Uhr kombinieren (Anmeldung erforderlich).

Die Veranstaltung ist kostenlos. Gute Schuhe und wetterfeste Kleidung werden vorausgesetzt. Anmeldung bis 28. August 2024 unter [www.barmelweid.ch/veranstaltungen](http://www.barmelweid.ch/veranstaltungen), begrenzte Teilnehmerzahl.

Barmelweid-Brunch: 9.30 bis 13.30 Uhr, Anmeldung per E-Mail an [brunch@barmelweid.ch](mailto:brunch@barmelweid.ch); 42 Franken pro Person, bei Kindern 1 Franken pro Altersjahr.



  
BARMELWEID

  
KANTON AARGAU

**Steffi Burger**  
Biologin

**Antonia Ulmann**  
Umweltnaturwissenschaftlerin

**Jörg Schumann**  
Leiter Ergo- und Kunsttherapie

**Dr. med. Tina Loosli**  
Oberärztin

**Anita Geisseler**  
Leiterin soziokulturelle  
Animation

**Marcel Blanc**  
Leiter Arealunterhalt

**Dave Lüthi**  
Mitarbeiter Arealunterhalt

# KREATIV SEIN TUT GUT

**AUSSTELLUNG  
ZUM MITMACHEN:  
KREATIVITÄT  
IN AARAU ERLEBEN**

**FREITAG  
6. SEPTEMBER BIS  
DONNERSTAG  
12. SEPTEMBER 2024  
8 BIS 20 UHR  
WÄHREND DER  
ÖFFNUNGSZEITEN  
DER MARKTHALLE**

**MARKTHALLE AARAU  
FÄRBERGÄSSLI  
5000 AARAU**

Kreativität kennt keine Altersgrenze – sie steckt in uns allen! Manchmal braucht es ein wenig Mut, um loszulegen. Aber sobald wir beginnen, merken wir, wie gut es tut. Wir fühlen uns zufriedener und ausgeglichener, haben Spass und entdecken neue Fähigkeiten – ein wertvoller Beitrag zu unserer psychischen Gesundheit.

In der Markthalle in Aarau kannst du eine Woche lang kreativ sein. Nimm am 6. September 2024 von 10 bis 13 Uhr an einem Kreativworkshop teil oder hilf mit, die Ausstellung zu erweitern und damit ein gemeinsames Gesamtkunstwerk zu erschaffen.

Komm vorbei, sei kreativ und mach mit! Wir freuen uns auf dich!



Keine Anmeldung erforderlich, kostenlos.





# PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN DER FAMILIE

**ELTERN-KIND-TREFFS  
MIT KURZINPUTS  
SINNESPARCOURS  
UND INFOSTAND**

**DIENSTAG  
10. SEPTEMBER  
BIS FREITAG  
20. SEPTEMBER 2024**

**STADTMUSEUM AARAU  
FOYER  
SCHLOSSPLATZ 23  
5000 AARAU**



Anlässlich des Aargauer Familientags legen wir den Fokus auf die psychische Gesundheit in der Familie:

Sinnesparcours: Bewusste Sinneswahrnehmungen tragen grundlegend zur psychischen Gesundheit bei. Mit einem Sinnesparcours werden Gross und Klein zum gemeinsamen Erforschen eingeladen.

Selbsthilfeangebote stellen sich vor: Der Austausch mit anderen Personen, die sich mit ähnlichen Herausforderungen auseinandersetzen, wirkt entlastend. Die Selbsthilfe Aargau gibt Auskunft zu den Selbsthilfeangeboten rund um das Familienleben. Zudem sind Mitglieder aus einzelnen Selbsthilfegruppen vor Ort.

LeckerWissen für frischgebackene Eltern: Das Team der städtischen Familienzentren lädt von 9 bis 11 Uhr im Foyer des Stadtmuseums zum offenen Eltern-Kind-Treff ein – mit Kurzinputs von Fachpersonen der Frühen Kindheit.

Alle Angebote sind kostenlos und können ohne Anmeldung besucht werden. Genaue Daten und Zeiten siehe QR-Code.



SELBSTHILFE AARGAU

FZ

**KSA**  
Spital  
Zofingen



**Aargauer  
Familientag**

**stadt—  
museum  
aarau**

# DUFTEN – SEIFEN – VERTRAUEN

**AKTION ZUM  
WELTSUIZID-  
PRÄVENTIONSTAG**

**BESTELLUNG EINES  
KOSTENLOSEN  
GESCHENKES VON  
DIENSTAG,  
10. SEPTEMBER 2024  
BIS MITTWOCH,  
10. SEPTEMBER 2025**

Es ist so viel los! Hohe Anforderungen, Weltgeschehen, Alltagshektik. Mit dieser Aktion macht das Suizid-Netz Aargau am Weltsuizidpräventionstag den Luxus eines Schutzmoments beliebt. Dafür wartet ein duftendes und umweltverträgliches Geschenk auf Ihre kostenlose Bestellung.

Zur Anwendung: Riechen Sie den beruhigenden Duft der Naturseife Arve. Seifen Sie sich mit diesem Pflegeprodukt ein. Erinnern Sie sich währenddessen an einen guten Moment in Ihrem Leben. Stellen Sie danach fest, wie die Haut als Ihr Schutzmantel gepflegt ist.

Gestärkt und mit ausreichend Schutz vermögen wir anderen und uns selbst beizustehen, zuzuhören, zu befähigen, für Sicherheit zu sorgen und zu ermutigen. Sind Ihnen noch weitere Schutzfaktoren in den Sinn gekommen? Wir wünschen Ihnen, dass Sie erkannt und geachtet werden.

Bestellen Sie kostenlos unter [www.duften-seifen-vertrauen.ch](http://www.duften-seifen-vertrauen.ch) dieses duftende Geschenk für Sie persönlich: Naturseife Arve (25 Gramm) – sorgfältig verpackt, in Faltschachtel, inklusive schöner Seifendose aus Aluminium



**Christina Hegi**  
Geschäftsleiterin Tel 143 AG/SO  
Vizepräsidentin Suizid-Netz Aargau



**Josefine Krumm**  
Vorstandsmitglied Suizid-Netz Aargau



# PAARGESCHICHTEN AM KÜCHENTISCH – LIEBE UND ALLTAG

**VERNISSAGE  
MITTWOCH  
11. SEPTEMBER 2024  
18.30 UHR**

**AUSSTELLUNG  
MITTWOCH  
11. SEPTEMBER  
BIS SONNTAG  
29. SEPTEMBER 2024**

**STADTMUSEUM AARAU  
FOYER  
SCHLOSSPLATZ 23  
5000 AARAU**



Was ist das Geheimnis glücklicher Beziehungen? Lieben und geliebt werden, Nähe und Geborgenheit erleben – die Sehnsucht nach einer erfüllenden Partnerschaft ist tief in uns verwurzelt. Doch was hält Paare zusammen? Und wie meistern sie Herausforderungen und bewahren den Zauber des Alltäglichen?

Tauchen Sie ein in die Welt der «Paargeschichten am Küchentisch – live!» Erfahren Sie aus erster Hand, welche Höhen und Tiefen Beziehungen prägen und lassen Sie sich von authentischen Erzählungen inspirieren. Das Projekt paargeschichten.ch lädt Sie ein, über Ihre eigenen Erfahrungen nachzudenken und sich mit anderen auszutauschen.

Mehr zum Projekt Paargeschichten gibt es hier: [www.stadtmuseum.ch/paargeschichten](http://www.stadtmuseum.ch/paargeschichten)  
Die Vernissage und die Ausstellung sind kostenlos.



**VAP**  
Verband Aargauer Psycholog\*innen

 Römisch-Katholische Kirche  
im Aargau  
Landeskirche

**stadt—  
museum  
aarau**



**Sara Michalik**  
Psychotherapeutin,  
Präsidentin Verband Aargauer  
Psycholog\*innen (VAP)



**Peter Michalik**  
Fachstelle Bildung und Propstei

**Mark Riklin**  
Experte für Storytelling-Projekte

# DAS IST DOCH KRANK – PRÄVENTION VON STRAFTATEN

REFERATE,  
OFFENE DISKUSSIONS-  
RUNDE UND  
INFORMATIONSTÄNDE

DONNERSTAG  
12. SEPTEMBER 2024  
18 BIS 20 UHR

PSYCHIATRISCHE  
DIENSTE AARGAU (PDAG)  
WINDISCH  
AREAL KÖNIGSFELDEN  
BEGEGNUNGSZENTRUM

Wo können wir ansetzen, damit schwere psychische Erkrankungen nicht dazu führen, dass Betroffene eine Straftat begehen? Anhand dieser Leitfrage arbeiten die Klinik für Forensische Psychiatrie der PDAG und die Kantonspolizei Aargau zusammen – dies unter Einbezug von weiteren Arbeitspartnern (unter anderem Amt für Justizvollzug, Anlaufstelle gegen häusliche Gewalt).

Im Vortrag führen wir Sie durch die relevanten Arbeitsfelder «Früherkennung – Delikte – Strafvollzug – Monitoring» und erklären die Zusammenhänge zwischen psychischen Problemen, Straffälligkeit, risikoorientiertem Sanktionenvollzug und effizientem Monitoring nach der Entlassung aus dem Vollzug, um Rückfälle zu vermeiden.

Eine psychische Erkrankung kann dazu führen, dass jemand eine Straftat begeht, muss aber nicht. Dafür setzen wir uns ein.

Anmeldung bis Donnerstag, 5. September direkt mit dem QR-Code oder via [www.pdag.ch/strafataten](http://www.pdag.ch/strafataten). Die Veranstaltung ist kostenlos.

PDAG  
Für Ihre psychische  
Gesundheit



**Dr. med. Friederike Boudriot**  
Klinikleiterin und Chefärztin,  
Klinik für Forensische Psychiatrie, PDAG

**Maria Rothen**  
Leitende Psychologin, PDAG und  
Forensische Fachpsychologin, KAPO

**Adj Max Gräni**  
Dienstchef Kriminalprävention, KAPO

**Wm mbV Matthias Boscaini**  
Gruppenchef Gewaltschutz, KAPO



# AARGAUER FAMILIENTAG: WIR FEIERN FAMILIEN!

**VERANSTALTUNG  
FÜR FAMILIEN**

**SAMSTAG  
14. SEPTEMBER  
BIS SONNTAG  
15. SEPTEMBER 2024**

**IN DIVERSEN GEMEINDEN  
DES KANTONS AARGAU**

Familien sind die Basis für eine starke Gesellschaft. Feiere mit uns den Aargauer Familientag in deiner Gemeinde oder Region und entdecke Angebote für Familien.

Jede Familie ist einzigartig und lebt ihren eigenen Alltag. Doch in jedem Familienalltag gibt es Herausforderungen. Gut zu wissen, dass es in den Aargauer Gemeinden und Regionen ein vielfältiges Angebot für Familien gibt.

Am 14. und 15. September 2024 finden in den Gemeinden und Regionen des Kantons Aargau Anlässe für Familien statt. An diesen Anlässen werden die Angebote für Familien bekannt gemacht und es gibt ein Rahmenprogramm für Gross und Klein. Zu den Anlässen sind alle Familienmitglieder herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf dich und das gemeinsame Erlebnis!



Finde auf unserer Webseite [www.ag.ch/familientag](http://www.ag.ch/familientag) die Standorte des Aargauer Familientags inklusive der Detailprogramme der einzelnen Standorte. Die Anlässe sind kostenlos.



# BEGEGNUNG MIT DER ANGST – FURCHTBAR ODER FRUCHTBAR?

REFERATE UND  
OFFENE DISKUS-  
SIONSRUNDE

DIENSTAG  
17. SEPTEMBER 2024  
18.45 BIS 20.30 UHR

REFORMIERTES  
KIRCHGEMEINDEHAUS  
OELRAINSTRASSE 21  
5400 BADEN

Wir haben Angst vor der Schule, vor Spinnen, vor dem Dunkeln, Lampenfieber, Höhenangst, Angst vor der Zukunft, vor Krieg, Tod oder Angst, zu versagen. Manchmal spüren wir die Angst ohne ersichtlichen Grund als Kloss im Hals, Bauchweh oder an feuchten Händen.

«Angsthasen» haben es schwer in unseren Zeiten, in denen viel verlangt wird und alles möglich scheint. Dabei hat Angst auch eine positive Seite. Sie kann auf Gefahren oder verborgene Bedürfnisse hinweisen.

Doch wo bekomme ich Hilfe, wenn die Angst mein Leben, wie ich es gerne leben möchte, einschränkt, beherrscht oder gar unmöglich macht? Wie kann diese Hilfe aussehen? Was will mir meine Angst sagen?

Wir ergründen das Phänomen Angst und lernen Mittel und Methoden kennen, wie wir die Angst beherrschen können, damit sie nicht uns beherrscht.

Anmeldung bis Mittwoch, 11. September 2024 direkt mit dem QR-Code oder via [www.pdag.ch/angst](http://www.pdag.ch/angst). Die Veranstaltung ist kostenlos.

PDAG  
Für Ihre psychische  
Gesundheit

Reformierte  
Kirche Baden plus



**Dr. phil. Armin Blickenstorfer**  
Zentrumsleiter und Leitender  
Psychologe, Zentrum für  
spezialisierte Psychotherapie  
und Psychosomatik der PDAG

**Dr. theol. Christine Stuber**  
Spitalseelsorgerin der PDAG

**Mirjam Wittwer**  
Peerfachperson



# BELASTENDER LEBENSSTART – ZU MIR SELBST ZURÜCKFINDEN

**BUCHVORSTELLUNG  
UND REFERAT**

**SAMSTAG  
21. SEPTEMBER 2024  
14 BIS 15.30 UHR  
KÖNIGSFELDERSTRASSE 1  
BEGEGNUNGSZENTRUM  
PDAG, RAUM CPF 110  
5210 WINDISCH**



«Aufgewachsen mit einem jähzornigen, gewalttätigen Vater. Als Erwachsener rutsche ich langsam, aber unausweichlich in eine tiefe persönliche Krise. 2018 die finale akute Belastungsreaktion. Ich erkrankte psychisch und werde arbeitsunfähig. Es folgen Klinikaufenthalte – Diagnose: Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung. Mangels Unterstützung der Behörden befinde ich mich im freien Fall.» Peter Gross.

«Als Kind einer depressiven und alkoholabhängigen Mutter habe ich früh resiliente Fähigkeiten entwickelt und erfolgreich umgesetzt. Bis 2021 war ich weltweit verantwortlich für die Versicherungsbelange des ABB-Konzerns. Mein Leben hatte ich im Griff, bis ich nicht mehr glücklich war. Durch die Aufarbeitung der Kindheit fand ich zu meiner Lebensfreude zurück und habe mich beruflich neu ausgerichtet.» Nadja Werthmüller.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**VASK** Aargau  
Verengung der Angerengen  
von psychischen Krisen



**Peter Gross**  
«Ohne Sprungtuch»  
Buchautor



**Nadja Werthmüller**  
Persönlichkeitsentwicklungs-  
und Resilienz-Coach

# PAARLIFE®-WORKSHOP

## WAS PAARE STARK MACHT

### WORKSHOP

**SAMSTAG**  
**21. SEPTEMBER 2024**  
**16.30 UHR BIS**  
**SONNTAG**  
**22. SEPTEMBER 2024**  
**16.45 UHR**

**PROPSTEI WISLIKOFEN**

Eine 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 Gespräch zu zweit den Bogen in Ihren Beziehungsalltag zu schlagen.

Das Kurswochenende beinhaltet eine Übernachtung im Doppelzimmer, ein festliches 4-Gang-Dinner am Samstagabend sowie Frühstück und Mittagessen am Sonntag.

Anmeldung bis 15. September 2024: Propstei Wislikofen, 056 201 40 40, [info@propstei.ch](mailto:info@propstei.ch), [www.propstei.ch](http://www.propstei.ch). Kosten: Fr. 590 pro Paar inklusive Doppelzimmer/Vollpension und dem Buch «Was Paare stark macht» exklusive Kurtaxe Fr. 3 pro Person und Nacht.

 Römisch-Katholische Kirche  
im Aargau  
Landeskirche

 paarlife®



**Peter Michalik**  
Lizenzierter Paarlife®-Workshopleiter  
Fachstelle Bildung und Propstei





# SUCHTTALK

## «SUCHT & SPIRITUALITÄT»

ÖFFENTLICHE  
PODCAST-AUFZEICHNUNG  
UND DISKUSSION

DONNERSTAG  
26. SEPTEMBER 2024  
18.30 BIS 20 UHR

ROSCHTIGE HUND  
ZIEGELRAIN 2  
5000 AARAU

Sowohl in der Sucht als auch in der Spiritualität geht es um Haltlosigkeit und Sicherheit, um Rituale und Sehnsüchte und schlussendlich darum, auch den nächsten anstrengenden Tag wieder in Angriff zu nehmen. In unserem Gespräch finden wir Gemeinsamkeiten der beiden Themen, decken Unterschiede auf und fragen uns, ob Menschen heute in der Sucht das suchen, was sie über Jahrhunderte in der Religion fanden.

Das Gespräch wird aufgezeichnet und im Oktober 2024 als Folge des Podcasts «SuchtTalk» veröffentlicht. Den SuchtTalk Podcast hören Sie unter [www.suchttalk.ch](http://www.suchttalk.ch) oder auf allen gängigen Plattformen.



Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erwünscht unter [www.suchtpraevention-aargau.ch/aktionstage2024](http://www.suchtpraevention-aargau.ch/aktionstage2024)



SUCHT  
prävention  
aargau

SUCHT  
beratung ags  
Suchtberatung

Aargauer  
Landeskirchen

PDAG  
Für Ihre psychische  
Gesundheit

**Michael Marti**  
Suchtberatung ags



**Martin Schaufelberger**  
Spitalseelsorger PDAG, Seelsorger  
Reformierte Landeskirche Aargau



**Susanne Siebenhaar**  
Fachstelle Diakonie, Römisch-  
katholische Landeskirche Aargau



**Reto M. Zurflüh**  
Suchtprävention Aargau

# VER-RÜCKTE LIEBE – EIN MUSIKALISCHER GESCHICHTENABEND

**PERFORMANCE  
STORYTELLING  
MIT MUSIK**

**FREITAG  
27. SEPTEMBER 2024  
20.15 UHR**

**THEATER  
IM KORNSHAUS BADEN  
KRONENGASSE 10  
5400 BADEN**

Die Liebe nimmt manchmal unerwartete Wege: Sie weckt eine neue Sehnsucht, lässt uns suchen und durch erotische Gefilde kreuz und quer wandern. Das präsentiert uns die Erzählerin Sibylle Baumann mit ihren Geschichten zusammen mit der Flötistin Tania Pimenova. Eine wunderbare Synergie von zwei Künstlerinnen, die mit Wortwitz, Dynamik, Emotion und Atmosphäre das Publikum in zauberhafte Welten und vergangene Zeiten versetzt.

Das Erzählen von Geschichten ist eine fast vergessene Kunstform, die in farbigen und fantasievoll erzählten Bildern Erlebtes und Erfundenes mit dem Publikum teilt. Sinnlich, tief sinnig, witzig, bestärkend und fürs Herz – ein musikalischer Storytelling-Abend, der nicht so schnell vergessen geht.

Vorverkauf und Abendkasse: <https://www.thik.ch/eintrittspreise>  
In Mundart erzählt von Sibylle Baumann, [www.sibyllebaumann.com](http://www.sibyllebaumann.com)  
Musikalisch begleitet von Tania Pimenova, Flöte, [www.taniapimenova.com](http://www.taniapimenova.com)



se sexuelle  
ges gesundeit  
gargau

**thik**  
THEATER IM KORNSHAUS BADEN

**Sibylle Baumann**  
Performance Storyteller



# WAS NÄHRT MICH IM ALTER?

REFERATE  
INTERMEZZO  
MARKTSTÄNDE

SAMSTAG  
28. SEPTEMBER 2024  
10 UHR

MARKTSTÄNDE  
AB 9 UHR

KULTUR UND  
KONGRESSHAUS  
SCHLOSSPLATZ 9  
5000 AARAU



Gesund essen ist wichtig, um vital zu bleiben und möglichst lange selbständig sein zu können. Aber was bedeutet ausgewogene Ernährung genau? Wie ändert sich der Nährstoffbedarf ab 60 Jahren? Das praxisnahe Referat «Gesund Essen mit Genuss und Köpfchen» von Karin Nowack, Fachexpertin für Ernährung, gibt Hinweise für die konkrete Umsetzung einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung.

Intermezzo: Die Kapelle Sorelle unterhält das Publikum auf ihre ganz spezielle und eigenwillige Art.

Ich weiss doch, was mir guttut! Meine Hobbys, meine Freunde, meine Aktivitäten ... aber was, wenn ich immer älter werde und alles beschwerlicher wird? Pfarrerin Jasmin von Wartburg geht diesen Fragen in ihrem Referat «Was die Seele nährt – wie ich gut älter werde» nach und teilt ihre Einsichten.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung erleichtert uns die Organisation.  
[www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen](http://www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen), [info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch),  
Telefon 062 837 50 70



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



**Karin Nowack**  
Fachexpertin Ernährung,  
Kompetenzzentrum Liebegg



**Jasmin von Wartburg**  
Pfarrerin, Koblenz und Klingnau



**Kapelle Sorelle**  
Musiktheatergruppe mit Ursina  
Gregori und Charlotte Wittmer

# SUCHT, UND NOCH VIEL MEHR?

**VORTRAG,  
DISKUSSION UND  
INFORMATION**

**DIENSTAG  
15. OKTOBER 2024  
18 BIS 19.30 UHR  
INKL. APÉRO**

**HOTEL SCHÜTZEN  
RHEINFELDEN  
BAHNHOFSTRASSE 19  
4310 RHEINFELDEN**

Beim gemeinsamen Anlass der Klinik Schützen Rheinfelden und der Suchtberatung ags stehen Informationen und Austausch für Betroffene und Angehörige sowie weitere Interessierte im Vordergrund.

In einem kurzen Input berichten Sandra Hofstetter-Nüssli und Simon Spinnler von der Klinik Schützen Rheinfelden aus dem stationären Alltag sowie der Sucht als Begleiterscheinung in der Psychotherapie. Sie erläutern ausserdem, welche alternativen Strategien erlernt werden können und warum Abstinenz für den Aufenthalt nötig ist.

Mitarbeitende der Suchtberatung ags informieren zudem über das niederschwellige, ambulante Angebot für Betroffene und Angehörige.

Anmeldung erwünscht: [tagungssekretariat@klinikschuetzen.ch](mailto:tagungssekretariat@klinikschuetzen.ch).  
Die Veranstaltung ist kostenlos.



**Simon Spinnler**  
Abteilungsleiter Pflege,  
Leitung Suchtgruppe der Klinik  
Schützen Rheinfelden



**Sandra Hofstetter-Nüssli**  
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

# GESTRESST? WIR SAMMELN TIPPS & TRICKS!

## STRASSENAKTION

**SAMSTAG**  
**19. OKTOBER 2024**  
**11 BIS 15 UHR**

**IGELWEID AARAU**

Stress ist heutzutage zum festen Bestandteil unseres Alltags geworden. Gemeinsam wollen wir herausfinden, was dir am besten gegen Stress hilft.

Auf einer Wimpelkette sammeln wir Tipps und Tricks und machen sie für alle sichtbar. Als Inspiration und zum Ausprobieren kannst du deinen eigenen Stressball basteln und mitnehmen. Wir freuen uns auf deinen Besuch!



Keine Anmeldung erforderlich. Die Aktion ist kostenlos.



### **Tugba Uzunlar**

Verband Aargauer  
Psycholog\*innen (VAP),  
Eidg. anerkannte  
Psychotherapeutin



### **Nadja Forster**

Pro Juventute, Projektverant-  
wortliche Partizipation

# SELBSTBEWUSST ÄLTER WERDEN – LEBENSKUNST DES ALTERNS

**ÖFFENTLICHER  
THEMENABEND**

**MONTAG  
21. OKTOBER 2024  
19 BIS 21 UHR**

**HAUS DER REFORMIERTEN  
STRITENGÄSSLI 10  
5000 AARAU**

Leben heisst grundsätzlich älter werden. Zwar werden wir von selbst älter, aber wie wir das tun, ist in beträchtlichem Mass abhängig von uns selbst, vor allem von unserer eigenen Einstellung zum Leben und zum Älterwerden.

Darum lohnt es sich, eine Lebenskunst des Alterns zu pflegen, Haltungen einzuüben, die dazu beitragen, die Chancen des Alters zu nutzen und seine Herausforderungen möglichst gut zu bewältigen.

  
**Aargauer  
Landeskirchen**



**Heinz Rüeegger**  
Dr. theol., freischaffender  
Theologe, Ethiker und Gerontologe



Anmeldung: [info@palliative-begleitung.ch](mailto:info@palliative-begleitung.ch) oder 062 838 06 55. Freiwilliger Beitrag: Fr. 20

# ESSSTÖRUNGEN: ANGEHÖRIGE IM AUSTAUSCH

**ONLINE-  
GRUPPENANGEBOT  
FÜR ANGEHÖRIGE  
VON MENSCHEN  
MIT ESSSTÖRUNGEN**

**DIENSTAG  
22. OKTOBER 2024  
19 BIS 20 UHR**

**ONLINE**

In Ihrer Familie oder Ihrem näheren Umfeld hat eine Person eine Essstörung. Sie würden die Person gerne unterstützen, stossen aber immer an Grenzen. Sie wünschen sich Austausch mit anderen Angehörigen von Betroffenen, einen sicheren Rahmen und hilfreiche Unterstützung.

Ziele der Online-Austauschgruppe:

- Austausch von Erfahrungen und Erlebnissen
- Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung einer oder eines Angehörigen
- Förderung von Selbstfürsorge und Resilienz
- Schaffung eines Netzwerks aus Menschen in ähnlichen Situationen

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Unterstützung zu bieten. Ihr Kompetenzzentrum für Ernährung, Essstörungen und Adipositas (KEEA).

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, Geschwister, Partnerinnen, Partner. und andere enge Bezugspersonen von Menschen, die von Essstörungen betroffen sind. Melden Sie sich hier kostenlos via Link oder QR- Code an. Sie können sich auch über folgende E-Mail-Adresse anmelden: [hbi@spitalzofingen.ch](mailto:hbi@spitalzofingen.ch). Danach erhalten Sie den Online-Zugang zur Veranstaltung.



**KSA**  
Spital  
Zofingen



**Shima Wyss**

Leitung KEEA Therapien und Beratung, Spital Zofingen  
MAS systemisch-lösungsorientierte Beraterin/Therapeutin



**Katrin Haas**

Leitung Ernährungsberatung  
Spital Zofingen  
Ernährungspsychologische  
Beraterin IKP

# SO ANDERS – DEMENZ STELLT JEDE BEZIEHUNG AUF DIE PROBE

REFERAT

FREITAG  
25. OKTOBER 2024  
18 BIS 20 UHR

LINDENFELD  
ZOLLWEG 12  
5034 SUHR

«So anders als ich dich bisher kannte» – Angehörige, Verwandte und Freunde von Menschen mit einer Demenzerkrankung wissen aus eigener Erfahrung, wie die Krankheit den betroffenen Menschen und damit auch die Beziehung(en) zu ihm verändert.

Wo ist der Mensch, den man Jahre, Jahrzehnte kannte, liebte, mit dem man lachen, reden, weinen konnte?  
Wie findet das pflegende und betreuende Gegenüber – die Frau, der Mann, Freund, Tochter, Sohn – sich selbst wieder?

Dr. Irene Bopp-Kistler zeigt in ihrem Referat Perspektiven und hilfreiche Gedanken auf.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.



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

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Aargau



alzheimer  
Aargau



**Dr. med. Irene Bopp-Kistler**  
Demenzexpertin und Geriaterin



# FRÜH VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN – YOUNG CARERS

HYBRIDER  
INFORMATIONSANLASS

MITTWOCH  
30. OKTOBER 2024  
18 UHR

SALZHAUS BRUGG  
SCHULTHESS-ALLEE 25  
5200 BRUGG

Young Carers sind junge Menschen, die sich regelmässig um jemanden in ihrem Umfeld kümmern, dem es nicht gut geht. Im Jahr 2024 rückt die IG für betreuende Angehörige diese unsichtbaren Heldinnen und Helden des Alltags in den Mittelpunkt. Oft sind sie sich ihrer wichtigen Rolle nicht bewusst.

Die Veranstaltung beginnt mit einem wissenschaftlichen und thematischen Input durch die Careum Hochschule Gesundheit. Es folgen Interviews mit zwei ehemaligen Young Carers und einer Vertrauten, die eine Selbsthilfegruppe dazu geleitet hat. Anschliessend gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und beim Apéro mit allen Referierenden und Anwesenden in Kontakt zu treten. Zielpublikum sind neben den Young Carers auch deren Vertraute und Berufsgruppen, die potenziell mit ihnen in Kontakt stehen.

Anmeldung bis Freitag 18. Oktober 2024 per E-Mail an [familie@ag.ch](mailto:familie@ag.ch) ist erwünscht. Mehr Informationen via QR-Code oder via [www.ag.ch/youngcarers](http://www.ag.ch/youngcarers). Die Veranstaltung ist kostenlos.



**Eva Schellenberg**  
Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin, Careum

**Josip Jurisic**  
Wissenschaftlicher  
Mitarbeiter, Careum

**Nadja Werthmüller**  
Persönlichkeitsentwicklungs-  
und Resilienz-Coach,  
ehemals Young Carer

**Natasha Hunziker**  
ehemals Young Carer

**Nil Tinar Melcher**  
Fachlehrerin und Mompreneur  
für Angehörigenarbeit

# LET'S PLAY – GAME-SELBSTERFAHRUNG ZUR ERZIEHUNGSREFLEXION

**INPUTS,  
SELBSTERFAHRUNG UND  
DISKUSSIONSRUNDE**

**SAMSTAG  
2. NOVEMBER 2024  
UM 9 UND 13 UHR**

**KANTONSSCHULE BADEN  
SEMINARSTRASSE 3  
5400 BADEN**

Wir laden Sie ein zu einem interaktiven Game-Tag für interessierte Eltern und Erziehende von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Tauchen Sie ein in die Welt der Games. Erfahren Sie, was das mit Ihrer Rolle als Mutter oder Vater zu tun hat und wie Sie das Gameverhalten beeinflussen können.

Mit Inputs von gameinfo, der Suchtprävention Aargau und der Suchtberatung Baden zu den Themen gesunde Entwicklung, Suchtentstehung und Medienerziehung.

Neben dem Bespielen von aktuellen Games gibt es Raum für Fragen an erfahrene Gamende und Diskussionen zu Ihren Fragen rund um das Thema Games.



Für Anmeldung und Programmflyer bitte QR-Code scannen. Die Veranstaltung ist kostenlos.



**BZBPLUS**  
Information · Beratung · Therapie

**KANTI  
BADEN**

**PDAG**  
Für Ihre psychische  
Gesundheit

**SUCHT**  
prävention  
aargau

**gameinfo**



**Sarah Steiner**  
Suchtberaterin



**Tim Rohr**  
Fachperson Suchtprävention

**Simon Staudenmann**  
Soziokultureller Animator



# Trägerorganisationen



**Alzheimer Aargau**  
056 406 50 70  
info.ag@alz.ch  
www.alz.ch/ag

Alzheimer Aargau ist die kantonale Sektion der Dachorganisation Alzheimer Schweiz. Die Fachorganisation und kompetente Informationsstelle unterstützt bei allen Fragen zur Demenz. Die Angebote richten sich speziell an Demenzbetroffene und Angehörige. Alzheimer Aargau hört zu und berät, vermittelt Wissen, sensibilisiert für die Demenzthematik und setzt sich in der Öffentlichkeit und in der Politik für Anliegen und Bedürfnisse Demenzbetroffener ein.



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

Das BZBplus ist eine Beratungsstelle mit verschiedenen Aufgabenfeldern. Es bietet Information, Beratung und Therapie für Familiensysteme mit Kindern sowie für Jugendliche und junge Erwachsene 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.



**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 und 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**

Kantonaler Sozialdienst  
Fachstelle Alter und Familie  
062 835 29 20  
familie@ag.ch  
www.ag.ch/familie

Die Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau unterstützt Gemeinden, Fachpersonen und Unternehmen bei der Umsetzung und Weiterentwicklung der Alters- und Familienpolitik. Zu den wichtigsten Aufgaben der Fachstelle gehört die Information und Sensibilisierung der Akteure sowie deren Koordination und Vernetzung. Ziel ist eine bedarfsgerechte Weiterentwicklung und Verankerung der Alters- und Familienpolitik im Kanton Aargau.



### **Departement Gesundheit und Soziales**

Abteilung Gesundheit  
Sektion Gesundheitsförderung und Prävention  
062 835 29 60  
gesundheitsfoerderung@ag.ch  
www.ag.ch/ggesundundzwaeg

Mit den fünf Schwerpunktprogrammen «Psychische Gesundheit», «Bewegung und Ernährung», «Gesundheitsförderung im Alter», «gesund und zwäg i de schuel» und «Betriebliches Gesundheitsmanagement» sowie der Fachstelle Sucht hat die Sektion Gesundheitsförderung und Prävention der Abteilung Gesundheit den Anspruch, für alle Aargauerinnen und Aargauer eine umfassende Gesundheitsförderung zu betreiben. Die Aktionstage Psychische Gesundheit werden vom Schwerpunktprogramm «Psychische Gesundheit» koordiniert.



### **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.



### **Interessengemeinschaft für 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 die Sparte Spitex-Organisationen der vaka haben sich zur Interessengemeinschaft (IG) für betreuende Angehörige zusammengeschlossen. In der gemeinsamen Kommunikation stehen die Information und Orientierung von Angehörigen im Vordergrund.



**IG Psychiatrie SBK  
Sektion AG SO**

Geschäftsstelle  
062 822 33 60  
info@sbk-agso.ch  
www.sbk-agso.ch

Das Bedürfnis nach Antworten nach der Corona-Pandemie hat Pflegenden des Schweizerischen Berufsverbands für Pflegefachpersonal SBK Aargau/Solothurn dazu bewogen, die «Interessengemeinschaft Psychiatrie» im Jahr 2022 als Anlaufstelle zu gründen. Sie steht allen Mitgliedern des SBK Sektion AG/SO offen, die im psychiatrischen Umfeld arbeiten oder für die Interessen der Pflege im psychiatrischen Kontext eintreten. Die Mitglieder sind auch Ansprechpersonen für Medien, Schulen, Politik und weitere Interessierte.



**Klinik Barmelweid**

062 857 21 11  
info@barmelweid.ch  
www.barmelweid.ch

Die Klinik Barmelweid ist die führende Spezial- und Rehabilitationsklinik mit einem fächerübergreifenden Angebot am Standort Barmelweid und mit Ambulatorien in Aarau, Brugg und Frick. Für die stationäre psychosomatische Medizin und Psychotherapie stehen 110 Betten zur Verfügung (ganze Klinik 290 Betten). Die neue Station für Zusatzversicherte hat 12 Einzelzimmer. Zentral in der Therapie verschiedener Störungsbilder sind die persönliche Entwicklung und das Erleben neuer, ermutigender Erfahrungen.



**Klinik Schützen  
Rheinfelden**

061 836 26 26  
info@klinikschoetzen.ch  
www.klinikschoetzen.ch

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



**KSA Spital Zofingen**

KEEA Kompetenzzentrum  
für Ernährungsmedizin, Ess-  
störungen und Adipositas  
062 746 56 56  
hbi@spitalzofingen.ch  
www.spitalzofingen.ch

Das KEEA ist ein Kompetenzzentrum für alle gesundheitlichen Probleme, die mit der Ernährung zusammenhängen. Personen mit Übergewicht stehen Angebote von der Ernährungsberatung bis hin zur Adipositas-Chirurgie zur Verfügung. Ebenfalls werden Betroffene mit Essstörungen wie Magersucht und Bulimie begleitet. Im Bereich der Ernährungsmedizin wird auf Fehl- oder Mangelernährung eingegangen. Dank der Zusammenarbeit unterschiedlicher Fachbereiche können Therapien auf die Bedürfnisse der Patientin oder des Patienten abgestimmt werden.



**Pro Juventute**  
Regionalstelle Mittelland  
031 310 10 83  
info.mittelland@  
projuventute.ch  
www.projuventute.ch

Pro Juventute unterstützt Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern schweizweit auf dem Weg zu selbstbestimmten und verantwortungsbewussten Persönlichkeiten. Mit vielfältigen Angeboten wie zum Beispiel der Beratung und Hilfe 147, der Elternberatung, Bewerbungstrainings für Schulklassen, Medienkompetenz-Workshops für Kinder und Jugendliche sowie Elternveranstaltungen zum Umgang mit digitalen Medien hilft die Stiftung direkt und wirkungsvoll.



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

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



**Psy4Asyl**  
Kompetenzzentrum  
psychische Gesundheit  
und Migration  
062 521 01 11  
info@psy4asyl.ch  
www.psy4asyl.ch

Der Verein Psy4Asyl engagiert sich für die Verbesserung der psychischen Gesundheit von Asylsuchenden, anerkannten und abgewiesenen Flüchtlingen, die im Kanton Aargau wohnen. Fachpersonen aus dem psycho-sozialen Bereich bieten gesundheitsfördernde Workshops, Beratung oder Therapie für geflüchtete Menschen oder Weiterbildungen für Fach-, Betreuungs- und Bezugspersonen aus dem Asylbereich an.



**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.



### **Reformierte Kirche**

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

Die Reformierte Kirche Aargau lebt in 74 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 die Website [www.kathaargau.ch](http://www.kathaargau.ch).



### **Selbsthilfe Aargau**

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

Die Selbsthilfe Aargau ist die Beratungsstelle rund um die Themen 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 (seges) ist für Sie da bei Fragen rund um Sexualität, Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten, sexuelle Bildung sowie sexuelle und geschlechtliche Vielfalt. Bei seges werden Sie neutral, kostenlos und auf Wunsch anonym beraten und informiert. Sexualpädagogische Einsätze können gebucht beziehungsweise Unterstützung für Ihren sexualpädagogischen Unterricht in der Schule angefordert werden.



### **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 im Kanton Aargau. Im Zentrum dieser Dienstleistungen stehen immer der Mensch und seine Bedürfnisse. Das Ziel ist, Menschen in Not zu unterstützen und so allen Aargauerinnen und Aargauern die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.



### **Suchtberatung ags**

061 836 91 00  
rheinfelden@  
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. Die Suchtberatung ags bildet zusammen mit dem BZBplus, den PDAG und der Klinik im Hasel die integrierte Suchtbehandlung Aargau.



### **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. Die praxisorientierten Angebote rund um die Lebensphasen frühe Kindheit, Schul- und Ausbildungszeit sowie Erwachsenenalter sind im ganzen Kanton Aargau verfügbar. Dabei steht stets der Mensch mit seinen Ressourcen und Bedürfnissen im Zentrum. Zudem finden Sie in der Mediothek in Aarau 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 Fachpersonen, 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**  
062 824 84 44  
aarau@143.ch  
www.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.



**VAP Verband Aargauer**  
**Psycholog\*innen**  
info@vap-psychologie.ch  
www.vap-psychologie.ch

Der Verband Aargauer Psycholog\*innen (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**  
056 222 50 15  
info@vaskaargau.ch  
www.vaskaargau.ch

Die VASK Aargau bietet den Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen, ihren Freunden und Bekannten, sowie Personalverantwortlichen in Unternehmen eine Plattform für Informationen, Dienstleistungen und Erfahrungsaustausch an. Im Gespräch wird gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten gesucht. Es entstehen entwicklungsfähige neue Strategien im Umgang mit den Erkrankten. Der Fokus liegt auf den eigenen Ressourcen, um die bestmögliche Lebensqualität für alle Beteiligten zu erlangen.



# Trägerorganisationen

# Gastorganisationen



Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn  
 Fachstelle für Angehörige Psychiatrische Dienste  
 Aargau AG (PDAG)



gameinfo.info  
 Kanti Baden  
 Kantonspolizei  
 Aargauer Familientag  
 Markthalle Aarau  
 Paarlife@



Pro Infirmis  
 Reformierte Kirche Baden  
 Stadt Aarau – Fachbereich Kind und Familie  
 Stadtmuseum Aarau  
 Stiftung Töpferhaus  
 ThIK Theater im Kornhaus Baden  
 Vaka Sparte Spitex-Organisationen Aargau



Interessengemeinschaft  
 für betreuende  
 Angehörige







## 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. Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die jeweiligen Trägerorganisationen verantwortlich.

### «Wie geht's dir?» Kampagne

«Wie geht's dir?» ist eine Kampagne Deutschschweizer Kantone und Pro Mente Sana. Die Kampagne zielt darauf ab, die Bevölkerung zum Thema psychische Gesundheit zu sensibilisieren und sie zu ermutigen, im Alltag offen über ihre psychischen Belastungen zu sprechen. Weitere Informationen und konkrete Tipps finden Sie unter [www.ag.ch/wgd](http://www.ag.ch/wgd)

### Unterstützung

Die Aktionstage Psychische Gesundheit werden mit der finanziellen Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt.

### Impressum

#### Herausgeber

Kanton Aargau  
Departement Gesundheit und Soziales  
Abteilung Gesundheit  
Sektion Gesundheitsförderung und Prävention  
Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit  
5001 Aarau

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

#### Gestaltung

Denkmal Agentur GmbH, Aarau

#### Text

Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau,  
Trägerorganisationen Aktionstage Psychische  
Gesundheit 2024

#### Bilder

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

#### Druck

Merkur Druck AG, Langenthal

#### Copyright

© 2024 Kanton Aargau



