



September bis
Oktober 2022
www.ag.ch/aktionstage

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT



Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau



**PROGRAMM
IM ÜBERBLICK
S. 4**

**VERANSTALTUNGEN
S. 7**

**TRÄGER
S. 28**

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

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 Veransta-

ten von Flashmobs dabei, bei denen ein scheinbar zufälliger Menschaufbruch 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

Veranstaltungsprogramm

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

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

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



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
bis am 2. September 2022.

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



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**

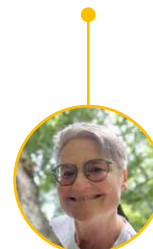
Wir erleben derzeit grosse gesellschaftliche Veränderungen, die uns verunsichern und unsere psychische Gesundheit gefährden können.

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

 paarlife®



Peter Michalik

lizenzierter
Paarlife®-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 Erblühen 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
Tel 143 – Die Dargebotene Hand
Verband Aargauer Psychologinnen und Psychologen VAP

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



Tel 143
Die Dargebotene Hand
Aargau/Solothurn-Ost


SUIZID-NETZ AARGAU

VAP 
Verband Aargauer
Psychologinnen und Psychologen

**Christina Hegi
Josefine 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 verzweifelte, 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.

spitalzofingen



**Mona Gollwitzer,
Luzia Bachmann**

Körperwahrnehmungstherapeutinnen am Kompetenzzentrum für Essverhalten, Adipositas und Psyche Spital Zofingen

Anmeldung erwünscht bis Montag 12. September an kea@spitalzofingen.ch

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
In Suhr finden Veransaltungen bereits ab dem 12.09.2022 statt.



(GEM)EINSAM – WEGE AUS DER EINSAMKEIT

**FILM ZUM THEMA
EINSAMKEIT/PODIUMS-
DISKUSSION**

**MONTAG
19. SEPTEMBER 2022
18.30 UHR**

**KIRCHGEMEINDEHAUS
REFORMIERTE KIRCHE
GONTENSCHWIL-
ZETZWIL
KIRCHRAIN 171
GONTENSCHWIL**

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 angeboten. Der Anlass ist kostenlos. Anmeldung erwünscht bis 15. September 2022 unter www.vabb-aargau.ch/de/agenda



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.
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

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

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
Bei Fragen: tagungssekretariat@klinikschuetzen.ch
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!

BfB
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, AARGAU**

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.

SUCHT
prävention
aargau



Anmeldung bis Freitag, 23. September 2022 unter
www.suchtprevention-aargau.ch/aktionstage2022
Veröffentlichung der Podcast-Episode am 13. Oktober 2022

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 unbekannten 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, 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**

**DIENSTAG
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 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 -> 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

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

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
ANSCHLIESSENDER
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 «Erbblühen».

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).



SELBSTHILFE AARGAU

FZ
AARGAU

PDAG
Für Ihre psychische
Gesundheit

**NICHTEN
& NEFFEN**
Stärkung und
Begegnung

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
AARAU**

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.


Aargauer
Landeskirchen



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

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.



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

Forum BGM
Betriebliches Gesundheitsmanagement
im Kanton Aargau

Dr. iur. Roger Hirschier
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.



**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.

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.

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.



**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.

**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/gsunndundzwaeg

Mit den fünf Schwerpunktprogrammen «Psychische Gesundheit», «Bewegung und Ernährung», «Gesundheitsförderung im Alter», «gesund und zwägi 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 Schmerzerkrankungen, Burnout, Depressionen, Angststörungen und Phobien, Essstörungen, Traumafolge- 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 lebenswertes 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.



Budget- und Schuldenberatung 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



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.vey@gv-laufenburg.ch
www.vabb-aargau.ch

Die Vereinigung Aargauischer 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 Gedankenspaziergang
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

28. Oktober 2022

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

28. Oktober 2022

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

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

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?»



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.

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

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

