

Panzerweekend 2025 
Schweizerisches Militärmuseum Full
Samstag/Sonntag 6. und 7. September



Das Militär- und Festungsmuseum Full-Reuenthal zeigt:

- Vorführungen Panzer und Fahrzeuge
- Passagierfahren auf dem Gelände
- Besichtigung Museumswerkstatt
- Panzerfahrssimulator Pz 68
- Shuttle zum Festungsmuseum
- Reenactmentgruppen
- Bunkerbesichtigung
- Feldbäckerei
- Festwirtschaft
- Grosser Militärieverkauf

www.festungsmuseum.ch

Schweizer Ärztin, Nichtraucher,
keine Haustiere,
sucht 3- bis 4-Zimmer-Wohnung
im Zentrum von Baden,
gerne am oder in der Nähe vom
Theaterplatz zur Miete
oder als Eigentum.

Chiffre Nr. 10'183,
chiffre-chm@chmedia.ch



sbs SCHWEIZERISCHE
BIBLIOTHEK FÜR
BLINDE, SEH- UND
LESEBEHINDERTE



SPENDEN CH74 0900 0000 8000 1514 1

Reden kann Leben retten

Am 10. September, Welttag der Suizidprävention, laden die Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) zu einem Abend ein, der informiert, bewegt und verbindet.

Dr. med. Eva-Maria Pichler: Suizidgedanken sind fast immer das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Faktoren und ein Ausdruck von unerträglichem seelischem Schmerz, verstärkt durch Depression, Angst- oder Suchterkrankung. Dazu können der Verlust eines geliebten Menschen, Krankheiten, soziale Isolation oder finanzielle Nöte kommen. Hinter dem Wunsch zu sterben, steckt oft der Wunsch, dass der Schmerz aufhört. Wir verstehen Suizidgedanken heute nicht als Todeswunsch, sondern als verzweifelter Versuch, diesem Schmerz zu entkommen.

Das Wichtigste ist, sich nicht zu isolieren. Stattdessen sollte man sich jemandem anvertrauen, einer Freundin, einem Familienmitglied oder etwa der Dargebotenen Hand «143». Eine Tagesstruktur, regelmässige Bewegung und Entspannungsübungen können helfen. Ein «Sicherheitsplan» mit Notfallkontakten gibt Halt. Der wirkungsvollste Schritt ist, über die Gedanken zu sprechen. Reden rettet Leben und Hilfe anzunehmen, ist ein Zeichen von immenser Stärke.

Man sollte auf direkte Suizidäusserungen wie «Ich sehe keinen Sinn mehr» oder «Es wäre besser, wenn ich nicht mehr da wäre» oder auf indirekte Hinweise wie das Verschenken von persönlichen Gegenständen, plötzlichen Rück-



Chefärztin Dr. med. Eva-Maria Pichler im Gespräch mit einem Patienten. Bild: Daniel Zimmermann, PDAG

zug, Stimmungsschwankungen sowie erhöhten Alkohol- oder Substanzkonsum achten. Auch Interesselosigkeit an geliebten Aktivitäten, Schlafstörungen oder vernachlässigte Körperpflege können Warnsignale sein.

Der Schlüssel ist aktives, vorurteilsfreies Zuhören. Signalisieren, dass man da ist und unterstützen möchte, ohne jedoch die Situation zu verharmlosen. Die Suizidgedanken direkt ansprechen. Wir beurteilen als Aussenstehende die Situation vielleicht anders und sehen Lösungen, die für den Leidenden nicht greifbar scheinen. Empathie hilft, damit sich die Person aus ihrer gefühlten Isolation befreien kann.

Wenn jemand in einer akuten Krise Hilfe benötigt, ist oft unsere Notfallambulanz, das Zentrum für Integrierte Notfallpsychiatrie und Krisenintervention, die erste Anlaufstelle. Die Zuweisung kann aber auch über den Hausarzt erfolgen. In beiden Fällen ist unser Ziel, einen vertrauensvollen Raum zu schaffen und eine sorgfältige Abklärung zu machen. Wir sprechen offen über die Suizidgedanken, etwaige Pläne und vor allem über die Ressourcen und Wünsche der Person. Eine Abklärung bedeutet keineswegs automatisch eine Hospitalisierung. Wir entscheiden mit der betroffenen Person, welcher Weg der beste ist. Ziel ist es, die Hoffnung auf ein lebenswertes Leben wiederherzustellen.

Die psychiatrischen Notfallambulanzen, Hotlines wie etwa die Dargebotene Hand (143), Hausärzte, Psychiaterinnen und Psychologen sind wichtige Anlaufstellen. Es gibt auch spezialisierte Beratungsstellen, Online-Angebote und Selbsthilfegruppen. Niemand muss diese Krise allein durchstehen. Bei unserer Veranstaltung am 10. September werden wir gezielt auf die Angebote im Aargau eingehen.

«Wer darüber spricht, tut es nicht.» Falsch! Wer spricht, sucht Hilfe und muss ernst genommen werden. «Wenn ich direkt nach Suizidgedanken frage, bringe ich jemanden erst auf die Idee.» Falsch! Es kann entlasten. Und: Suizid ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck extre-

men Leidens. Die meisten Menschen wollen nicht sterben, sondern nur, dass der Schmerz aufhört. Sie sind ambivalent und können gerettet werden.

Fachpersonen erklären an der Infoveranstaltung, woran man erkennen kann, dass sich jemand das Leben nehmen möchte, und wie man diese Menschen unterstützen kann. Aufgezeigt wird zudem, wie man Krisen bewältigt. Eine Hinterbliebene berichtet, wie es ihr damit ergangen ist, dass ein ihr nahestehender Mensch durch Suizid gestorben ist. Ausserdem werden Hilfsangebote und Anlaufstellen vorgestellt – unter anderem die psychiatrische Akutbehandlung bei Betroffenen zu Hause. Dr. med. Eva-Maria Pichler, Zentrumsleiterin und Chefarztin am Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen, wird nebst anderen Fachpersonen über die Suizidprävention referieren.

Aktionstage Psychische Gesundheit
Reden rettet – Krisen bewältigen
statt durch Suizid sterben
10. September 2025, 18 bis 20 Uhr
PDAG, Begegnungszentrum
5210 Windisch

Anmeldung über pdag.ch/reden-rettet,
oder den
QR-Code scannen.



Der Eintritt ist frei.

SOCIAL MEDIA



Instagram



Facebook



Linkedin



**Hier gibt's spannende Gewinn-
spiele, Videos, Umfragen,
Karrieretipps und aktuelle Job-
News!**