



Wie
geht's
dir?

September bis
Oktober 2023

www.ag.ch/aktionstage

**AKTIONSTAGE
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau



**PROGRAMM
IM ÜBERBLICK
S. 4**

**VERANSTALTUNGEN
S. 7**

**TRÄGER
S. 30**

Liebe Leserinnen und Leser

Bereits zum zehnten Mal finden im Kanton Aargau die Aktionstage Psychische Gesundheit statt. Mit einem vielfältigen Programm leisten die Aktionstage einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheit.

Ist die psychische Gesundheit belastet, schlägt sich das in den Gesundheitskosten nieder. Vor allem bei jungen Frauen steigt der Anteil psychiatrischer Leistungen. Berichte häufen sich, dass die Schweizer Jugend vermehrt mit Ängsten, Depressionen oder Zwangsstörungen zu kämpfen hat. Sich präventiv um die psychische Gesundheit zu kümmern, ist deshalb besonders wichtig – in jedem Alter.

Die Aktionstage greifen wichtige Themen wie die mentale Stärke im Beruf, ein gesundes Körperbild, ein

guter Umgang mit Geld, die Liebe im Alter, Schwangerschaft, Jugendliche und ihr Spielverhalten sowie familienfreundliche Lebensräume auf. Auch wird auf die gesellschaftlich wertvolle Leistung von pflegenden und betreuenden Angehörigen aufmerksam gemacht. Diese und weitere Themen sollen zur Gesunderhaltung und Stärkung der Menschen im Kanton Aargau beitragen.

Bei den Trägern der Aktionstage, die aus dem Netzwerk Psychische Gesundheit mit über 50 kantonalen Organisationen bestehen, bedanke ich mich dafür, dass sie sich seit Jahren für die psychische Gesundheit der Aargauer Bevölkerung einsetzen.

Ich wünsche Ihnen anregende und spannende Aktionstage.

Jean-Pierre Gallati, Landammann 3

Veranstaltungsprogramm

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

5. September Aarau	Das Unsichtbare zeigen 17.30–20 Uhr Kurzfilm, Podium und Austausch beim Apéro riche	S. 7
9./10. September Wislikofen	Paarlife-Workshop – was Paare stark macht 16.30 Uhr Workshop	S. 8
11. September Reinach	Schmerz lindern – eine Frage des Zuhörens? 19 Uhr Podiumsgespräch & theatraler Auftakt	S. 9
11. September Zofingen	Körperbild und Körperwahrnehmung 18.30 Uhr Referat mit Workshop	S. 10
13. September 4.–15. September	Leben, was geht! Suizid im Gespräch mit Hinterbliebenen 19 Uhr Podium, Wohlen Öffnungszeiten Schule Ausstellung, Wohlen	S. 11
13. September 27. September	Zufriedene Kinder – entspannte Eltern 14–17 Uhr Info-Stand City Märt Aarau 14–17 Uhr Info-Stand Perry-Center Oftringen	S. 12
16. September Aarau	Erster kantonaler Familienkongress 14–17 Uhr Partizipativer Anlass	S. 13
19. September Lenzburg	Die Gesichter der Einsamkeit in unserer Gesellschaft 18–20 Uhr Referat und Podiumsdiskussion	S. 14
21. September Brugg	Queer, Peace & Happiness 19–21 Uhr Filmvorführung mit anschliessender Podiumsdiskussion	S. 15
25. September Windisch	Umgang mit AD(H)S und dessen pathologische Folgen 18–19.30 Uhr Referat	S. 16
26. September Lenzburg	Sicherheit finden nach dem Trauma 17–19.15 Uhr Referate, Filmbeispiele und praktische Übungen	S. 17
27. September Aarau	Auftanken und erholen: Auf zwei Rädern durch den Wald 18–20.30 Uhr Velo-Spazierfahrt nach Feierabend	S. 18

28. September Windisch	«burn out» – mentale Stärke im Beruf 18–20 Uhr Referat und offene Diskussionsrunde	S. 19
30. September Aarau	«Alter schützt vor Liebe nicht – aber Liebe schützt vorm Altern» (Coco Chanel) 10 Uhr Referate, poetisch-musikalische Pause, Marktstände	S. 20
17. Oktober Rheinfelden	«Angehörig – zugehörig» 18–19.30 Uhr Vortrag und offene Diskussionsrunde	S. 21
18. Oktober 21. Oktober	Aktionstag «Gesunde Schwangerschaft» Aktionstag an diversen Standorten im Kanton Aargau 13–17 Uhr Workshop Karussell Familienzentrum Region Baden	S. 22
19. Oktober Suhr	«Ich spiele als Angehörige/r und als Pflegefachperson eine Rolle» 8–16.30 Uhr Aargauer Pflorgetag	S. 23
19. Oktober Aarau	«Arbeiten. Arbeiten hilft.» Plädoyer für eine Ressource 17.30–19Uhr Referat, Podiumsdiskussion und Apéro	S. 24
25. Oktober Windisch	Autismus und Psychiatrie – was, wenn nichts mehr geht? 18–20 Uhr Vortrag und ein Schlusswort von Frau Dr. Davatz	S. 25
30. Oktober Aarau	Cicely Saunders – ihre Vision der Palliative Care 19–21 Uhr Referat und Plenumsdiskussion	S. 26
4. November Baden	Let's PLAY – Game-Selbsterfahrung zur Erziehungsreflexion 9.30, 12.30 und 15.30 Uhr Inputs, Selbsterfahrung und Diskussionsrunde	S. 27
Weitere Veranstaltungen und Aktionen im Rahmen der Aktionstage		
10. Sept. & 10. Okt. 27. September 30. Oktober	Listening Hours für Pflegefachpersonen Das doppelte Tabu – Sucht und Häusliche Gewalt Wir sagen den betreuenden Angehörigen Danke	S. 28
7. November 24. Okt. & 7. Nov. Sept. bis Dez.	«Faul, unmotiviert und anspruchsvoll! Sind junge Mitarbeitende wirklich so?» Nimm dir deine Atempause! Büchertische und Bücherhimmel	S. 29



DAS UNSICHTBARE ZEIGEN

**KURZFILM, PODIUM
UND AUSTAUSCH
BEIM APÉRO RICHE**

**DIENSTAG
5. SEPTEMBER 2023
17.30 BIS CA. 20 UHR**

**BULLINGERHAUS
JURASTRASSE 13
AARAU**

Stefan, einst erfolgreicher Banker, lebt am Ende seines Berufslebens in Armut. Eine Trennung und eine schwere Krebserkrankung brachten ihn in die Schuldenspirale. Weitere Probleme folgten. Krankheit und Scheidung gehören seit Jahren zu den drei häufigsten Auslösern einer Überschuldung. Der Zusammenhang von Geldsorgen, Schulden und Krankheit ist empirisch bewiesen.

Nach dem Kurzfilm sprechen Stefan, weitere Betroffene und Expertinnen und Experten auf dem Podium über die Zusammenhänge von Schulden und Krankheit. Denn der Teufelskreis von Schulden und gesundheitlichen Problemen führt zu hohen persönlichen und gesellschaftlichen Kosten.

www.schulden-ag-so.ch/veranstaltungen
Offen für alle Interessierten, Eintritt gratis, Anmeldung unter praevention@schulden-ag-so.ch oder 062 822 94 09



 **Budget- und
Schuldenberatung**
Aargau - Solothurn

Renanto Poespodihardjo
Leitender Psychologe, Zentrum
für Abhängigkeitserkrankungen
Basel



Barbara Zobrist
Leiterin Budget- und Schulden-
beratung AG-SO



Patrik Schibli
Leiter Betriebsamt Wettingen



John Steggerda
Leiter Pro Infirmis Aargau -
Solothurn



Eveline Chironi-Meisser
Teamentwicklung Jobcoaching und
Berufsberatung SUVA Klinik
Bellikon



Moderation: Edith Saner
Grossrätin, Präsidentin vaka,
Vorstandsmitglied der Budget-
und Schuldenberatung Aargau-
Solothurn

PAARLIFE®-WORKSHOP

WAS PAARE STARK MACHT

WORKSHOP

VON SAMSTAG
9. SEPTEMBER 2023
16.30 UHR BIS
SONNTAG
10. SEPTEMBER 2023
16.45 UHR

PROPSTEI
WISLIKOFEN

Glückliche Partnerschaft lebt vor allem vom Engagement beider Partner. Von der Bereitschaft, sich auf die Beziehung einzulassen und darin 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 in Ihren Beziehungsalltag zu schlagen.

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

Anmeldung bis Freitag, 1. September 2023:
Propstei Wislikofen, 056 201 40 40, info@propstei.ch, www.propstei.ch

16.00 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



SCHMERZ LINDERN – EINE FRAGE DES ZUHÖRENS?

PODIUMSGESPRÄCH UND
THEATRALER AUFTAKT

MONTAG
11. SEPTEMBER 2023
19 UHR

KIRCHGEMEINDEHAUS
NEUDORFSTRASSE 5
REINACH AG

Es tut so weh! Glaubst mir jemand? Bin ich verkehrt? Ständig Schmerzen zu verspüren macht verletzlich und schränkt einen Menschen ein. Oft ziehen sich Betroffene zurück und verstummen. Welche Wege gibt es ausser Schmerzen auszuhalten und alles zu schlucken? Sprechen und Gehört-Werden erhöhen den Selbstwert und können Leiden lindern.

Bei diesem Anlass nehmen wir körperliche, aber auch seelische Schmerzen unter die Lupe. Wir freuen uns auf Ihren Besuch zu diesem Podiumsgespräch mit Betroffenen und Fachpersonen.



Anschliessend laden wir Sie zum Weiterreden beim Apéro ein.



vaka
Gesundheitsverband Aargau

Umsatzsteuer
SPITEX
Aargau

SUIZID-NETZ AARGAU

Tel 143
Die Dargestellte Hand
www.tel143.ch
Aargau/Solothurn

Römisch-Katholische Kirche
im Aargau
Landeskirche

Reformierte
Kirche Aargau



Barbara Bolliger
vaka, Sparte SpiteX-
Organisationen



Peter Michalik
Fachstelle Bildung und Propstei,
Familien-, Paar- und Eheberater IKP



Christina Hegi
Geschäftsleiterin Tel 143, Vor-
standsmitglied Suizid-Netz Aargau

Josefine Krumm
Vorstandsmitglied Suizid-Netz
Aargau

KÖRPERBILD UND KÖRPERWAHRNEHMUNG

**REFERAT MIT
WORKSHOP**

**MONTAG
11. SEPTEMBER 2023
18.30 UHR**

**LINDENSAAL 1
KSA SPITAL ZOFINGEN
MÜHLETHALSTRASSE 27
ZOFINGEN**



Ob dünn oder rund, was ist (noch) gesund? Schöner, besser, dünner, muskulöser – in einer leistungsorientierten Gesellschaft ist es nicht einfach, ein positives Körperbild zu entwickeln.

Im Workshop setzen wir uns gemeinsam mit diesem Thema auseinander. In einem ersten Teil erhalten Sie Informationen zu den Themen Körperbild und Selbstwertgefühl. Wir schauen uns an, wie sich das Körperbild in den letzten Jahren verändert hat und wie sich dies auf unsere eigene Körperwahrnehmung auswirkt.

Im zweiten Teil setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Körper auseinander. Wir lernen im Workshop, den Körper wahrzunehmen und kommen darüber ins Gespräch. Gemeinsam schauen wir, wie Sie die neu gewonnenen Erkenntnisse in den Alltag integrieren und somit Ihr Selbstwertgefühl positiv beeinflussen können.

Anmeldung erwünscht bis Donnerstag, 7. September 2023, an hbi@spitalzofingen.ch. Die Veranstaltung ist kostenlos.

KSA
Spital
Zofingen



KANTON AARGAU



LEBEN, WAS GEHT! SUIZID IM GESPRÄCH MIT HINTERBLIEBENEN

**PODIUM
MITTWOCH
13. SEPTEMBER 2023
19 UHR**

**AUSSTELLUNG
MONTAG
4. SEPTEMBER BIS
FREITAG
15. SEPTEMBER 2023**

**ÖFFNUNGSZEITEN SCHULE
KANTONSSCHULE WOHLLEN
AULA
ALLMENDSTRASSE 22-26
WOHLLEN**

Einen Menschen durch Suizid zu verlieren, ist eine erschütternde und zugleich oft geteilte Erfahrung. Was löst ein Suizid bei Hinterbliebenen, ihrem Umfeld und Helfenden aus? Welche Antworten gibt es auf diese herausfordernde Lebenssituation? Mit welcher Sprache kann ich diesem Thema begegnen? Die Ausstellung vom Montag, 4. September bis Freitag, 15. September 2023 in Form einer Living Library in der Kantonsschule Wohlle versucht, Antworten auf diese Fragen zu finden. Bitte Kopfhörer und Handy mitbringen.

Das Podium mit Hinterbliebenen am Mittwoch, 13. September 2023, um 19 Uhr in der Aula der Kantonsschule Wohlle wirft neben der Ausstellung zusätzliche Schlaglichter auf die vielfältigen Facetten des Themas Suizid.

Anmeldungen für grössere Gruppen für Ausstellungsbesuche sowie das Podium sind erwünscht und via 079 665 32 25 buchbar.
Mehr zum Projekt unter www.leben-was-geht.ch




SUIZID-NETZ AARGAU


KANTONSSCHULE WOHLLEN


forum

lic.phil. | Martin Steiner
Dipl. Mittelschullehrer,
freischaffender Kulturschaffender,
Projektleiter «Leben, was geht!»



Dr. theol. Christine Stuber
Vorstandsmitglied Suizid Netz
Aargau, Dipl. Mittelschullehrerin,
Spitalseelsorgerin PDAG



Jörg Weisshaupt
Vorstandsmitglied Verein
Forum für Suizidprävention
und Suizidforschung Kanton
Zürich (FSSZ), Geschäftsführer
Verein trauernetz

ZUFRIEDENE KINDER – ENTSPANNTE ELTERN

INFO-STAND

MITTWOCH
13. SEPTEMBER 2023
14 BIS 17 UHR
CITY-MÄRT
AARAU

MITTWOCH
27. SEPTEMBER 2023
14 BIS 17 UHR
PERRY-CENTER
OFTRINGEN

Es zeigen sich bei Kindern ab Geburt bis hin zur Volljährigkeit unterschiedliche Bedürfnisse. Kleine Kinder sind in besonderem Masse auf Unterstützung ihrer Eltern angewiesen, ältere Kinder lösen sich nach und nach von ihren Eltern ab. Alle Altersstufen bringen ihre Herausforderungen mit sich. Viele Eltern wünschen sich Unterstützung im Umgang mit belastenden Erziehungssituationen oder sind auf Unterstützung in der Erziehung angewiesen.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Mütter- und Väterberatung, der Jugend- und Familienberatung und des Kinderschutzes informieren im Rahmen zweier Standaktionen – umrahmt von Kinderaktivitäten, u.a. einer Clownin – über ihre Arbeit respektive ihre Unterstützungsmöglichkeiten.



Sandra Wey
Stellenleitung Jugend- und Familienberatung Bezirk Laufenburg, Präsidentin VABB



Myriam Hartmann
Berufsbeiständin, Vorstand VABB



Doris Burkhard
Geschäftsleitung Mütter- und Väterberatung

ERSTER KANTONALER FAMILIENKONGRESS

**PARTIZIPATIVER
ANLASS**

**SAMSTAG
16. SEPTEMBER 2023
14–17 UHR**

**KULTUR- UND
KONGRESSHAUS AARAU
SCHLOSSPLATZ 9
AARAU**

Der erste Aargauer Familienkongress findet zum Thema «gemeinsam familienfreundliche Umgebungen schaffen» statt. Eingeladen sind Eltern, Babys, Kleinkinder, Kinder, Grosseltern, Tanten, Onkel, Nachbarn, Mitarbeitende von Gemeinden, Fachpersonen und weitere Interessierte. Gemeinsam finden die Teilnehmenden Ideen und Lösungen für familienfreundliche Spiel- und Freiräume in der Region.

Der Aargauer Familienkongress bietet für Kinder ein abwechslungsreiches Programm zum Austoben, Erkunden und Kreieren. Freuen Sie sich auf inspirierende Vorträge, Diskussionen und Workshops sowie die Möglichkeit zur Vernetzung mit anderen Teilnehmenden. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Meinungen und Ideen zur Gestaltung der kantonalen Familienpolitik einzubringen.



Der Aargauer Familienkongress wird vom Bereich «Familie» der Fachstelle Alter und Familie sowie dem Schwerpunktprogramm «Bewegung und Ernährung» der Sektion Gesundheitsförderung und Prävention getragen. Weitere Informationen finden Sie unter www.ag.ch/familienkongress.



DIE GESICHTER DER EINSAMKEIT IN UNSERER GESELLSCHAFT

REFERAT UND
PODIUMSDISKUSSION

DIENSTAG
19. SEPTEMBER 2023
18 BIS 20 UHR

ALTER
GEMEINDESAAL
METZPLATZ 2
LENZBURG

Haben Sie Momente des Einsamseins erlebt, die fast körperlich weh taten? Oder kennen Sie jemanden, bei dem Sie vermuten, dass es ihr oder ihm so geht? Sind Sie beruflich immer wieder mit diesem Thema konfrontiert?

Ob alt, jung, alleinstehend, in einer Beziehung oder bestens vernetzt: Einsamkeit kann alle Menschen treffen. Jede dritte Person in der Schweiz fühlt sich manchmal oder sehr oft einsam.

Nach einem Fachinput zum Thema «Einsamkeit und soziale Isolation» beleuchten wir in einer Podiumsdiskussion mit Fachpersonen die vielen Facetten von Einsamkeit. Diskutieren Sie mit und lassen Sie uns gemeinsam den «Einsamkeiten» entgegentreten.

Anmeldung: www.srk-aargau.ch/veranstaltungen oder kurse@srk-aargau.ch oder 062 835 70 47. Die Veranstaltung ist kostenlos.



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau



ASV Aargauischer
Seniorenverband



Prof. Dr. André Fringer
ZHAW, Pflegefachmann, Pflege-
und Gesundheitswissenschaftler
sowie Dozent in Bildungseinrich-
tungen im In- und Ausland



Esther Egger
ASV, Aargauischer Senioren-
verband, Präsidentin



Heidi Bühler
Rotes Kreuz Basel, Projektleiterin
«Young Carers»



Sonja Morgenthaler
SRK Kanton Aargau, Leiterin
Entlastungsdienste und Vorsorge

QUEER, PEACE & HAPPINESS

**FILMVORFÜHRUNG
MIT ANSCHLIESSENDER
PODIUMSDISKUSSION**

**AM WELTFRIEDENSTAG
DONNERSTAG
21. SEPTEMBER 2023
19 BIS 21 UHR
ODEON BRUGG**



Der Kurzdokumentarfilm «Being Sascha» ist ein berührendes Porträt eines Menschen, der sich nicht als Mann oder Frau identifiziert – sondern als trans non-binary. Eine Geschichte davon, was es heisst, in einer Gesellschaft zu leben, in der man nicht vorgesehen ist. Ein Blick in ein Leben, das uns unsere eigenen Kategorien hinterfragen lässt und darüber, was es bedeutet, sich selbst zu sein.

Der Weltfriedenstag bietet Anlass zur Auseinandersetzung mit sich selbst, egal ob trans, non-binär oder sonstwie queer, beispielsweise bezüglich sexueller Orientierung, Identitätswürfen oder Familienmodellen.

Am Gespräch mit der Moderatorin Sara Michalik beteiligen sich Sascha (aus dem Film), Jo (Milchjugend), Dorothee Kirschner (PDAG), Sandro Niederer (Aids-Hilfe Schweiz) und die Eltern einer Regenbogenfamilie.

Regulärer Kinoeintritt
Reservationen möglich im Kino Odeon: 056 450 35 65
info@odeon-brugg.ch, www.odeon-brugg.ch



SELBSTHILFE AARGAU **FZ**

VAP
Verband Aargauer
Psychologinnen und Psychologen

se sexuelle
ges gesundheit
aargau

Sara Michalik
Psychotherapeutin, Präsidentin
Verband Aargauer Psychologinnen
und Psychologen (VAP)

UMGANG MIT AD(H)S UND DESSEN PATHOLOGISCHE FOLGEN

REFERAT

**MONTAG
25. SEPTEMBER 2023
18.00 BIS 19.30 UHR**

**KÖNIGSFELDER-
STRASSE 1
WINDISCH
BEGEGNUNGSZENTRUM
CPF-RAUM
1. STOCK**

ADHS ist ein genetisch vererbter Neurotyp, der anfälliger ist für Folgestörungen. Aus diesem Grund ist es wichtig, zu wissen, wie mit Kindern, die ADHS haben, persönlichkeitsgerecht umgegangen wird, um Folgekrankheiten zu vermeiden. An dieser Veranstaltung soll Fachwissen im Umgang mit ADHS weitergegeben und praktische Beispiele diskutiert werden.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

VASK Aargau
Vereinigung der Angehörigen
von psychisch Kranken



Dr. med. Ursula Davatz
Psychiaterin und
Familientherapeutin

SICHERHEIT FINDEN NACH DEM TRAUMA

REFERATE,
FILMBEISPIELE UND
PRAKTISCHE ÜBUNGEN

DIENSTAG
26. SEPTEMBER 2023
17 BIS 19.15 UHR

AMBULATORIUM
KLINIK IM HASEL
NIEDERLENZER
KIRCHWEG 1
LENZBURG

Jeden Menschen kann ein traumatisches Ereignis treffen, das ihm den Boden unter den Füßen wegzieht und Auswirkungen auf sein psychisches und physisches Erleben hat.

Professionelle Unterstützung kann helfen, wieder mehr Sicherheit und Lebensqualität nach einem traumatischen Ereignis zu erlangen.

An diesem Abend bekommen Sie Einblick, warum professionelle Hilfe wichtig ist und wie diese aussehen könnte.

Anmeldung unter: aenglhardt@kih.ch
Die Veranstaltung ist kostenlos.



Anja Enghardt
Leitung Ambulatorium für
Traumafolgestörungen Baden,
Klinik im Hasel



Susanne Leiberg
Leitung Ambulatorium Lenzburg,
Klinik im Hasel



Sara Michalik
Präsidentin Verband Aargauer
Psychologinnen und Psychologen
(VAP)

AUFTANKEN UND ERHOLEN: AUF ZWEI RÄDERN DURCH DEN WALD

**VELO-SPAZIERFAHRT
NACH FEIERABEND**

**MITTWOCH
27. SEPTEMBER 2023
18 BIS 20.30 UHR**

**TREFFPUNKT
ECHOLINDE IN AARAU**

Auf einer gemeinsamen Velo-Spazierfahrt nach Feierabend lassen wir den Alltag hinter uns und geniessen die Fahrt in gemütlichem Tempo zwischen Bäumen unter dem grünen Blätterdach.

Waldbesuche wirken sich erwiesenermassen positiv auf unsere psychische und physische Gesundheit aus. Warum uns der Aufenthalt im Wald gut tut und was es für den Wald heisst, wenn immer mehr Leute im Wald unterwegs sind, erfahren wir bei mehreren Zwischenstopps unterwegs.



Bitte komme mit deinem eigenen Velo zum Treffpunkt. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.ag.ch/spazierfahrt2023 bis am Samstag, 23. September 2023. Der Anlass wird von der Abteilung Wald des Departements Bau, Verkehr und Umwelt organisiert.

«BURN OUT» – MENTALE STÄRKE IM BERUF

**REFERAT UND OFFENE
DISKUSSIONSRUNDE**

**DONNERSTAG
28. SEPTEMBER 2023
18 BIS 20 UHR**

**PSYCHIATRISCHE
DIENSTE AARGAU
WINDISCH
AREAL KÖNIGSFELDEN**



Emotionale Erschöpfung spielt zunehmend eine bedeutende Rolle in unserer Gesellschaft. In einer Studie gaben über 30% der Erwerbstätigen an, sich emotional erschöpft zu fühlen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022). Ein Burn-out-Syndrom (BOS) äussert sich einerseits mit psychischen und emotionalen Symptomen, andererseits auch mit ausgeprägten Körpersymptomen. Oftmals werden diese von Betroffenen sogar früher und stärker wahrgenommen.

Das vegetative Nervensystem, die Schnittstelle zwischen unseren Emotionszentren im Gehirn und wichtigen Körperfunktionen, spielt dabei eine zentrale Rolle beim BOS. Erweitertes Wissen über dieses Regulationssystem unseres Körpers ist für die Behandlung und besonders auch die Prävention des BOS sehr hilfreich.

Anmeldung bis Freitag, 22. September 2023 direkt mit dem QR-Code oder via www.pdag.ch/burn-out

PDAG
Für Ihre psychische
Gesundheit



Dr. med. Katharina Gessler
Oberärztin, Privatstation Idéa,
Zentrum für spezialisierte Psychotherapie und Psychosomatik

«ALTER SCHÜTZT VOR LIEBE NICHT – ABER LIEBE SCHÜTZT VORM ALTERN» (COCO CHANEL)

REFERATE, POETISCH-
MUSIKALISCHE PAUSE,
MARKTSTÄNDE

SAMSTAG
30. SEPTEMBER 2023
10 UHR

KULTUR UND
KONGRESSHAUS
SCHLOSSPLATZ 9
AARAU

Referat «Liebe im Alter...»

Dr. Christoph Fuchs berichtet aus den Erfahrungen eines Geriaters und Heimarztes. Welche Auswirkungen hat das Altern auf Liebe und Sexualität? Körperliche Einschränkungen sind dabei nur ein Blickwinkel.

Poetisch-musikalische Pause

Bettina Dieterle verwöhnt die Teilnehmenden mit einem poetisch-musikalischen Zwischenspiel.

Referat «Gutes Essen ist der Sex des Alters»

Trifft diese Feststellung wirklich zu? Was empfinden Menschen in Bezug auf ihre Sexualität im Alter als lustvoll und befriedigend? Was ist in Bezug auf die Sexualität im Alter normal? Sibylle Ming geht diesen Fragen nach und bringt ihre Erfahrung als Sexualpädagogin ein.

Marktstände sind ab 9 Uhr für Besucher offen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung bis zum Montag, 25. September 2023 ist erwünscht.
www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen, info@ag.prosenectute.ch,
Telefon 062 837 50 70



Dr. Christoph Fuchs
Facharzt FMH, Spital Zofingen



Sibylle Ming
Sozialarbeiterin FH und
Sexualpädagogin, seges Aarau



Bettina Dieterle
Schauspielerin und Sängerin



«ANGEHÖRIG – ZUGEHÖRIG»

**VORTRAG
UND OFFENE
DISKUSSIONSRUNDE**

**DIENSTAG
17. OKTOBER 2023
18 BIS 19.30 UHR
INKL. APÉRO**

**HOTEL SCHÜTZEN
RHEINFELDEN
BAHNHOFSTRASSE 19
RHEINFELDEN**

Wie dient der Einbezug von Angehörigen der psychischen Gesundheit aller Beteiligten?

Angehörige von psychisch Erkrankten sind oft hohen Belastungen ausgesetzt. Sie haben dringende Fragen, etwa zum Umgang mit den Auswirkungen der Erkrankung, insbesondere bei Konflikten.

Es verwundert nicht, dass die Angehörigen selbst teilweise an ihre Grenzen stossen. Daher benötigen manche Angehörige Unterstützung, aber auch Einbezug in die Behandlung und Information zur Krankheit. Der Vortrag soll Orientierung und Antworten geben.

Im Anschluss laden wir Sie herzlich zu einem gemeinsamen Apéro und Austausch ein.

Anmeldung erwünscht: tagungssekretariat@klinikschuetzen.ch
Die Veranstaltung ist kostenlos.


KLINIK SCHÜTZEN
RHEINFELDEN



Inga Fitzner
Dipl. Psychologin

AKTIONSTAG «GESUNDE SCHWANGERSCHAFT»

**AKTIONSTAG
MITTWOCH
18. OKTOBER 2023
DIVERSE STANDORTE
IM KANTON AARGAU**

**WORKSHOP
SAMSTAG
21. OKTOBER 2023
13.00–17.00 UHR
KARUSSELL
FAMILIENZENTRUM
REGION BADEN**

Von der Frau zur Mutter – Schwangerschaft und Geburt sind für eine Frau lebensverändernd. Die Konfrontation mit dem eigenen Selbstbild im neuen Körper und mit der neuen Rolle kann sehr herausfordernd sein. Zudem scheint diese Transformation von der Frau zur Mutter in unserer Gesellschaft selten offen und ohne Vorurteile thematisiert zu werden. Am Aktionstag «Gesunde Schwangerschaft» wird mithilfe von diversen Inputs über die verschiedenen Ebenen des Selbstbilds von Schwangeren und Mütter informiert. Diese finden an unterschiedlichen Standorten im Kanton Aargau und sind mit dem QR-Code auffindbar. Bei der Folgeveranstaltung können sich interessierte Frauen mit Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Geburtshilfe während eines dreistündigen Workshops austauschen und Wege erfahren, wie sie ihr verändertes Selbst pflegen und neu kennenlernen können.

Anmeldung für den Workshop am **Samstag, 21. Oktober 2023** per Mail bis am Freitag, 20. Oktober 2023 an delia.weber@hebamme-hin.ch. Der Workshop ist kostenlos und richtet sich an schwangere Frauen oder Frauen, die im letzten Jahr geboren haben.



Melanie Dellenbach
Dipl. Pflegefachfrau HF | CAS
Prävention und Gesundheitsförderung

Delia Weber
Hebamme BSc. | Projektleitung
«Gesunde Schwangerschaft»

«ICH SPIELE ALS ANGEHÖRIGE/R UND ALS PFLEGEFACHPERSON EINE ROLLE»

**AARGAUER
PFLEGETAG**

**DONNERSTAG
19. OKTOBER 2023
8 BIS 16.30 UHR**

**ZENTRUM
BÄRENMATTE
TURNHALLEWEG 1
SUHR**

Ein Übertritt in ein Pflegeheim ist herausfordernd: Familienmitglieder, Bezugspersonen und ganze Familiensysteme sind gefordert. Beim Eintritt treffen bisherige Rollen und Kompetenzen auf neue Rollenträger. Loslassen, vertrauen, zulassen, sich als Angehöriger auf andere Sicht- und Pflegeweisen einstellen – all das erfordert Offenheit, Empathie und Verständnis von allen Seiten, auch von den Pflegenden.

Der Aargauer Pfllegetag lädt Angehörige und Mitarbeitende in Pflegeeinrichtungen zum Austauschen, Zuhören und Begegnen ein. Es werden Fachreferate gehalten, die mit interaktiven Workshops ergänzt werden.

Anmeldung via QR-Code oder via www.pflegetag.ch.
Veranstaltungskosten: Fr. 100.–
Die Fachtagung wird vom Swisslos-Fonds Kanton Aargau unterstützt.



 **LINDENFELD**
Spezialambulanz für Geriatrie

 **stiftung
lebensqualität**

 **beWegt.ch**
Angebotsspezialisten für Alzheimer

 **Heds FR**
Angebotsspezialisten für Alzheimer

 **alzheimer**
suisse

 **Hes SO**
Angebotsspezialisten für Alzheimer

Marcel Briand (Moderation)

Christina Zweifel
Leiterin Fachstelle Alter
und Familie Kanton Aargau

Andrea L. Koppitz
Prof. ZFH, Dr. rer. Medic

Samuel Vögeli
Pflegefachmann MScN

Marianne Candreia
Geschäftsstellenleiterin
Alzheimer Aargau

Stefan Knobel
Pflegeexperte und
Kinaesthetics-Ausbilder

Maja Pfeiffer
Angehörige

Erich Weidmann
Wohnbereichsleiter

«ARBEITEN. ARBEITEN HILFT.» PLÄDOYER FÜR EINE RESSOURCE

REFERAT,
PODIUMSDISKUSSION
UND APÉRO

DONNERSTAG
19. OKTOBER 2023
17.30 BIS 19 UHR

KULTUR &
KONGRESSHAUS,
SCHLOSSPLATZ 9
AARAU

Arbeit wird häufig als eine Ursache für Erschöpfung oder Überforderungsgefühle wahrgenommen. Dann besteht der Wunsch, sich krank zu schreiben, um wieder zu Kräften zu kommen. Empirisch lassen sich diese Zusammenhänge allerdings kaum belegen. Im Gegenteil: Arbeit kann auf verschiedenen Ebenen stabilisierend und aktivierend wirken; sie ermöglicht soziale Teilhabe und ist sinnstiftend.

Mit unserer Veranstaltung «Arbeiten. Arbeiten hilft.» – ein Zitat des Schriftstellers und Journalisten Kurt Tucholsky – blicken wir aus verschiedenen Perspektiven auf die Ressource Arbeit. Die Referentin Rebekka Schneider, Psychotherapeutin und Job-Coach, ist eine Expertin der Arbeitsintegration. An der Podiumsdiskussion vertiefen wir die Themen und kommen mit dem Publikum ins Gespräch.

Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldungen bis Montag, 16. Oktober 2023 unter barmelweid.ch → Veranstaltungen
oder telefonisch 062 857 21 11


BARMELWEID



PD Dr. med. Joram Ronel
Leiter Departement Psycho-
somatische Medizin und
Psychotherapie, Chefarzt

MSc. Rebekka Schneider
eidg. anerkannte Psycho-
therapeutin, Fachpsychologin
für Psychotherapie FSP, Zürich

AUTISMUS UND PSYCHIATRIE – WAS, WENN NICHTS MEHR GEHT?

VORTRAG UND EIN
SCHLUSSWORT VON
FRAU DR. DAVATZ

MITTWOCH
25. OKTOBER 2023
18 BIS 20 UHR

KÖNIGSFELDER-
STRASSE 1
WINDISCH
BEGEGNUNGSZENTRUM
CPF-RAUM
1. STOCK



Pubertät und Adoleszenz sind aufgrund der vielen Veränderungen oft eine besonders herausfordernde Zeit für Betroffene und deren Angehörige. Es zeigen sich häufig psychische Störungen wie z.B. Zwänge oder Ängste. Was nun, wenn nichts mehr geht?

Der Themenbereich des Vortrags umfasst Fälle aus der Autismus-Spektrum-Störung von spät diagnostizierten hochfunktionalen Autisten oder Aspergern. Ziel ist es, das Verständnis für autistisches Verhalten zu fördern. Das Betrachten unterschiedlicher Perspektiven erweitert die Möglichkeiten von Angehörigen und Fachpersonen im Umgang mit schwierigen Situationen. Zudem werden medizinethische Prinzipien bei Behandlung von Autisten in der Psychiatrie thematisiert.

Anmeldung bis am Sonntag, 22. Oktober 2023 unter thatsus@gmx.ch.
Die Veranstaltung ist kostenlos.



VASK Aargau
Verenigung der Angehörigen
von psychisch Kranken

THAT'S US
Asperger verstehen

Dr. med. Ursula Davatz
Psychiaterin und
Familientherapeutin

Franziska Vogt Gehri
Lic. oec. publ, Diplom
Ausbildungsmanagerin IAP,
CAS Research Methods für BA,
Lehrdiplom

Hedi Wallmüller
Apothekerin, CAS Medizinethik

CICELY SAUNDERS – IHRE VISION DER PALLIATIVE CARE

**REFERAT UND
PLENUMSDISKUSSION**

**MONTAG
30. OKTOBER 2023
19 BIS 21 UHR**

**HAUS DER REFORMIERTEN
STRITENGÄSSLI 10
AARAU**

Cicely Saunders (1918 bis 2005) ist nicht nur die Pionierin der modernen internationalen Palliativbewegung, auch ihr Leben und ihre Einsichten sind wertvoll für unsere Zeit. Im Referat werde ich einen kurzen, biographischen Einblick geben und besonders anhand ihrer wenig bekannten und meist nicht übersetzten Briefe Einblick in ihre Überlegungen für Spiritual Care und Palliative Care geben.

Unter Einbezug ihrer Briefe und einigen ausgewählten Schriften wird aufgezeigt, dass ihre Denkanstösse und Überlegungen für die Praxis auch für die gegenwärtige Arbeit wegweisend und bedeutsam sind. Eine Filmsequenz in deutscher Sprache wird das Referat abrunden und Anregungen für die Plenumsdiskussion geben.



Anmeldung: info@palliative-begleitung.ch oder 062 838 06 55.
Freiwilliger Beitrag: Fr. 20.–


**Aargauer
Landeskirchen**



Martina Holder-Franz
Pfrn. Dr., Bildungsverantwortliche
Palliative Care und Begleitung,
Cicely Saunders-Expertin

LET'S PLAY GAME-SELBSTERFAHRUNG ZUR ERZIEHUNGSREFLEXION

**INPUTS, SELBST-
ERFAHRUNG UND
DISKUSSIONSRUNDE**

**SAMSTAG
4. NOVEMBER 2023
UM 9.30, 12.30 UND
15.30 UHR**

**KANTONSSCHULE BADEN
SEMINARSTRASSE 3
BADEN**

Wir laden Sie ein zu einem interaktiven Game-Tag für interessierte Eltern. Der Anlass ist von Fachpersonen begleitet und thematisiert Vorzüge und Herausforderungen des Gamens. Tauchen Sie ein in die Welt der Games und erfahren Sie, was dies mit Ihrer Rolle als Mutter oder Vater zu tun hat.

Mit Vorträgen der PDAG, Suchtprävention und Suchtberatung, zum Thema Suchtpotential, Medienerziehung und Beziehungsgestaltung. Neben den ersten Spielversuchen soll der Anlass einen Raum für Fragen und Diskussionen eröffnen.

Eine Veranstaltung, um das Gamen der Kinder und Jugendlichen und die Möglichkeiten der elterlichen Einflussnahme besser zu verstehen.



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

LISTENING HOURS FÜR PFLEGEFACH- PERSONEN

**Listening Hour
virtuell**

**Sonntag
10. September
2023
11 bis 12 Uhr**

**Dienstag
10. Oktober
2023
19 bis 20 Uhr**

Während der Listening Hour – einer Zuhörstunde, die in der Covid19-Pandemie entwickelt wurde – werden Geschichten aus der eigenen Erfahrung in einer Gruppe im virtuellen Format unter der Leitung einer Moderatorin geteilt.

Wir bieten den teilnehmenden Pflegepersonen die Möglichkeit, gemeinsam eine Stunde Auszeit für sich selber zu haben und im Austausch mit anderen einen leichten und humorvollen Moment zu verbringen. Gemeinsam wird versucht, durch das Teilen von eigenen Geschichten die persönliche Widerstandsfähigkeit zu erhöhen und Stress zu reduzieren.

Anmeldungen oder Fragen bitte über info@sbk-agso.ch.



DAS DOPPELTE TABU – SUCHT UND HÄUSLICHE GEWALT

**Interaktives
Forumtheater**

**Mittwoch
27. September
2023**

**Berufsfach-
schule Baden
Für Schüle-
rinnen und
Schüler sowie
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 mitzerleben 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.

Es handelt sich um eine geschlossene Veranstaltung für die Berufsfachschule Baden



WIR SAGEN DEN BETREUENDEN ANGEHÖRIGEN DANKE

**Aktion zur
Danksagung
an pflegende
und betreuende
Angehörige**

**Montag
30. Oktober
2023**

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.

Angeschlossene Organisationen:

- Fachstelle Alter und Familie
- Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn
- Fachstelle für Angehörige Psychiatrische Dienste Aargau AG
- Pro Infirmis Aargau-Solothurn
- Pro Senectute Aargau
- Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau
- vaka, Sparte Spitex-Organisationen

«Sie sind für Ihre Angehörigen da – und wir für Sie». Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite www.ag.ch/ichhelfe



«FAUL, UNMOTIVIERT UND ANSPRUCHSVOLL! SIND JUNGE MITARBEITENDE WIRKLICH SO?»

Kantonale BGM-Tagung

**Dienstag
7. November
2023
13.30 bis 17.30 Uhr
Stadtsaal
Zofingen**

Die Generation «Baby Boomer» erreicht das Rentenalter. Dies hinterlässt eine erkennbare Lücke im Arbeitsmarkt. Unternehmen sind auf die junge Generation angewiesen und gleichzeitig gefordert, sich mit ihren Bedürfnissen auseinanderzusetzen.

Ist es tatsächlich so, dass die Jungen hohe Ansprüche haben und wenig Verantwortung übernehmen? Wie müssen die Arbeitsbedingungen gestaltet sein, damit sie motiviert bleiben? Und welche Gesundheitsaspekte sind den jungen Arbeitskräften wichtig?

Weitere Informationen und Anmeldung www.bgm-ag.ch/Veranstaltungen.html



NIMM DIR DEINE ATEMPAUSE!

Mitarbeiteranlass

**Dienstag
24. Oktober
2023
Kantonsspital
Baden**

**Kantonale BGM-Tagung
Forum BGM
Aargau**

**Dienstag
7. November
2023
Stadtsaal
Zofingen**

Innehalten – Atem beobachten – Körper wahrnehmen.

Mit der begleiteten Atempause bekommen Mitarbeitende des Kantonsspitals Baden sowie Teilnehmende der kantonalen BGM-Tagung verschiedene Inputs für Atem-, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen und können dadurch effizient und nachhaltig frischen Schwung für die Arbeit tanken.

Aus der Kraft des eigenen Atems entsteht Stabilität, Energie und Lebensfreude – dies erwirkt Lebendigkeit, beruhigt den Geist im herausfordernden Arbeitsalltag und stärkt ihre psychische Gesundheit.



BÜCHERTISCHE UND BÜCHERHIMMEL

Büchertische an Veranstaltungen der Aktionstage Psychische Gesundheit 2023

Der «Bücherhimmel» gibt von September bis Dezember 2023 einen Überblick

Die Suchtprävention Aargau führt eine Mediothek mit über 3000 Titeln zu Prävention und Gesundheitsförderung. Da gibt es Ratgeber, Fachbücher, Nachschlagewerke, Lehrmittel, Spiele und audiovisuelle Medien zum Thema psychische Gesundheit – das alles im ganzen Kanton Aargau kostenlos und inklusive Beratung.

Unsere Mediothek besucht ausgewählte Veranstaltungen der Aktionstage. Ausserdem stellen wir die passenden Bücher und Medien im «Bücherhimmel» bei uns am Rain 41 in Aarau und online vor.

Bücher und Medien im Kanton Aargau jederzeit kostenlos ausleihen: www.mediothek.ch



Träger



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 gut zu und berät, vermittelt Wissen, sensibilisiert für die Demenzthematik und setzt sich in der Öffentlichkeit und in der Politik für Anliegen und Bedürfnisse Demenzbetroffener Menschen ein.



**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.



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 existiert seit 1996 als gemeinnütziger Verein. Bei der Budgetberatung berät, informiert und begleitet ein kompetentes Team von Sozialarbeitenden bei sozialen und finanziellen Fragen mit dem Ziel: Hilfe zur Selbsthilfe. Die Schuldenberatung unterstützt professionell bei der Entwicklung und Umsetzung von situationsgerechten Lösungen. Fachkurse und Präventionsprogramme ergänzen das Angebot der Budget- und Schuldenberatung.



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 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, 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
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.



Departement Gesundheit und Soziales

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

Die Fachstelle Alter und Familie unterstützt Gemeinden und Organisationen bei der Umsetzung ihrer Alters- und Familienpolitik. Zur Bearbeitung der zahlreichen Facetten rund um die beiden Bereiche arbeitet sie mit anderen Departementen, verschiedenen Organisationen und Gemeinden zusammen. Der Bereich «Alter» führt auch das «Aargauer Netzwerk Alter».



Forum BGM Aargau

056 205 61 99
info@bgm-ag.ch
www.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 gesundheitsförderlichen Massnahmen am Arbeitsplatz. Ziel ist es, einen Beitrag zur Gesundheit der erwerbstätigen Bevölkerung sowie einer leistungsfähigen Wirtschaft im Kanton Aargau zu leisten. Zum Verein Forum BGM zählen rund 250 verschiedene Mitgliederunternehmen aus dem ganzen Kanton.



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 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 die Sparte Spitex-Organisationen der vaka 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.



**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 Pflegende des Schweizerischen Berufsverbands für Pflegefachpersonal SBK Aargau/Solothurn 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 entstehen. Die Mitglieder sind auch Ansprechpersonen für Medien, Schulen, Politik und anderen Interessenten.



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 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 und Psychokardiologie.



Klinik Im Hasel AG
062 738 60 00
ambulatorium@kih.ch
www.klinikimhasel.ch

«Gemeinsam Sucht und Trauma überwinden». Die Klinik Im Hasel AG ist eine ärztlich geleitete Einrichtung mit medizinischem und (psycho-)therapeutischem Personal zur Behandlung von Menschen mit Abhängigkeits- und Traumafolgeerkrankungen. Die stationäre Klinik in Gontenschwil, eine Tagesklinik und ein Ambulatorium in Lenzburg, sowie das Ambulatorium für Traumafolgestörungen in Baden ermöglichen zahlreiche Synergien und individuelle Therapien, die auf die Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten abgestimmt sind.

**Klinik Schützen
Rheinfelden**
061 836 26 26
tagungssekretariat@
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 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.

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 umfassendes Kompetenzzentrum für alle gesundheitlichen Probleme, die mit der Ernährung zusammenhängen. Am KEEA werden Personen mit Übergewicht beraten, von der Ernährungsberatung bis hin zur Adipositas-Chirurgie, und Betroffene mit Essstörungen wie Magersucht und Bulimie begleitet. Im Bereich der Ernährungsmedizin wird auf Fehloroder Mangelernährung eingegangen. Dank der engen Zusammenarbeit unterschiedlicher Fachbereiche können Therapien individuell auf die Bedürfnisse abgestimmt werden.

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

Die Fachorganisation für Menschen mit Behinderungen setzt sich für Selbstbestimmung und Inklusion ein. Sie berät, begleitet und unterstützt Menschen mit körperlichen, kognitiven und psychischen Beeinträchtigungen sowie ihre Angehörigen in allen Lebensbereichen wie z. B. Wohnen, Arbeit, Freizeit, Finanzen, Sozialversicherungen etc. Zudem werden Assistenzberatung, administrative Unterstützung und begleitetes Wohnen angeboten.

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.



**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 unsere Website 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 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.



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.



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@suchtpraevension-
aargau.ch
www.suchtpraevension-
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
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 Erwachsenenschutz in verschiedenen Gremien des Kantons Aargau ein und bezieht Stellung.



vaka – Gesundheits-
verband Aargau
Sparte Spitex-
Organisationen
Geschäftsstelle
062 552 55 00
info@vaka.ch
www.vaka.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 Selbstständigkeit 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.



**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 Unternehmen 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.



Träger



Interessengemeinschaft
für pflegende und
betreuende Angehörige



IG PSY SBK



BARMELWEID



klinik im hasel



KLINIK SCHÜTZEN
RHEINFELDEN



pro infirmis



Gastpartner

Aargauischer Seniorenverband
Berufsfachschule Baden (BBB)
bewegt.ch
Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn
Fachhochschule Westschweiz (HES-SO)
Fachstelle für Angehörige Psychiatrische Dienste
Aargau AG
gameinfo.info
Hochschule für Gesundheit Freiburg (Heds FR)
Kanti Baden
Kanti Forum Wohlen
Kanti Wohlen
Listening Hour
Schweizerischer Hebammenverband,
Sektion Aargau-Solothurn
Mütter- und Väterberatung Kantonalverband Aargau
Paarlife®
Pflegezentrum Lindenfeld
Reactor
Schweizerische Berufsverband für Pflegefach-
personal Sektion Aargau-Solothurn
Stiftung Lebensqualität
THAT'S US – Asperger verstehen



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
Sektion Gesundheitsförderung und Prävention
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 2023

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

© 2023 Kanton Aargau

