


## Veranstaltungsprogramm

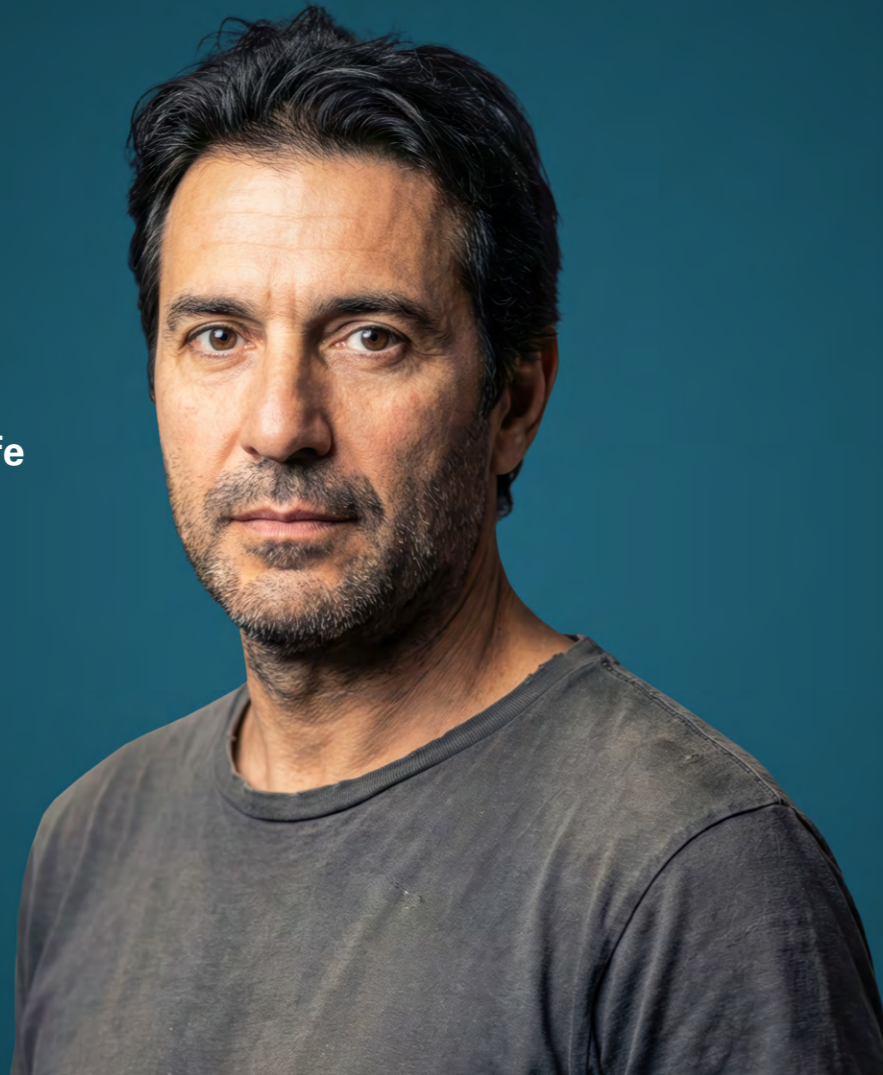
**AKTIONSTAGE  
PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT**

September bis Oktober 2026



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

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



## Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau

**Programm  
im Überblick**  
Seiten 4–5

**Veranstaltungen**  
Seiten 6–15

**Träger- und  
Gastorganisationen**  
Seite 17

**Schau vorbei!**  
20 Events – auch  
in deiner Nähe:  
[ag.ch/aktionstage](https://www.ag.ch/aktionstage)



Liebe Leserinnen und Leser

Psychische Gesundheit ist in jeder Lebensphase wichtig. Je nach Alter stehen andere Herausforderungen an: Kinder sind auf vertraute Bezugspersonen und stabile Alltagsstrukturen angewiesen. Jugendliche erleben Leistungsdruck in der Schule und stehen vor weitreichenden Entscheidungen wie der Berufswahl. Im Erwachsenenalter fordern Arbeit, Familie und finanzielle Fragen oft viel Energie. Und im Alter können Veränderungen wie die Pensionierung, ein Umzug in ein Pflegeheim oder gesundheitliche Einschränkungen Menschen belasten. Auch wenn jede Lebensphase ihre eigenen Besonderheiten hat, sind es oft dieselben Faktoren, welche unsere psychische Gesundheit stärken: gute Beziehungen zu Familie und Freunden, die nötigen Freiräume zur Erholung, regelmässige Bewegung und sinnvolle Aufgaben.

Seit 2013 bieten die Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau verschiedene An-



lässe zum Mitmachen. Rund 30 Organisationen beteiligen sich mit Vorträgen, Workshops, Begegnungsmöglichkeiten und Beratungsangeboten. Wählen Sie aus, was zu Ihrer Situation passt oder Sie interessiert und kommen Sie vorbei!

Den teilnehmenden Organisationen sowie dem Organisationskomitee danke ich herzlich für ihren Einsatz zugunsten der psychischen Gesundheit der Aargauer Bevölkerung!

**Jean-Pierre Gallati**  
Gesundheitsdirektor

## Veranstungsprogramm

### September 2026

Wann?	Was?	Seite
<b>Sonntag, 6. September 2026</b> 14–16.30 Uhr   Aarau	<b>Haben Pilze Sex?</b> Waldrundgang	<b>6</b>
<b>Dienstag, 8. September 2026</b> 12–16 Uhr   Aarau	<b>Was schiebst du auf die lange Bank?</b> Öffentliche Strassenaktion	<b>6</b>
<b>Mittwoch, 9. September 2026</b> 12–16 Uhr   Brugg		
<b>Donnerstag, 10. September 2026</b> 11.30–13.30 Uhr   Aarau	<b>Ein offenes Ohr auf Augenhöhe</b> Strassenaktion, Input, Gespräche	<b>7</b>
<b>Montag, 14. September 2026</b> 18–20 Uhr   Windisch (oder online)	<b>Pädophilie: zwischen Sexualität, Stigma und Tabu</b> Referate und Podiumsgespräch, hybride Druchführung	<b>7</b>
<b>Mittwoch, 16. September 2026</b> 12.30–13.45 Uhr   via Zoom	<b>Jugendliche in der Krise</b> Die Trägerorganisationen geben Einblick in ihre Angebote	<b>8</b>
<b>Dienstag, 22. September 2026</b> 18–19.30 Uhr   Brugg	<b>Wechseljahre und psychische Gesundheit</b> Vortrag und Fragerunde. Im Anschluss läuft im Kino ein passender Film.	<b>8</b>
<b>Samstag, 26. September 2026</b> 9–ca. 12.30 Uhr   Aarau	<b>Tag der älteren Menschen: «Graue Haare – bunte Köpfe»</b> Podiumsgespräch, musikalisches Intermezzo, Marktstände	<b>9</b>
<b>Montag, 28. September 2026</b> 17.30–19 Uhr   Aarau	<b>Depression im Alter – erkennen, ansprechen, begleiten</b> Vortrag, Podium, Austausch	<b>9</b>
<b>Mittwoch, 30. September 2026</b> 18–19 Uhr   Lenzburg	<b>Psychische Gesundheit im Wandel der Zeit</b> Referat von Dr. med. Werner Bartens, danach moderierter Austausch	<b>10</b>

### Oktober 2026

Wann?	Was?	Seite
<b>Donnerstag, 8. Oktober 2026</b> 17.30–19 Uhr   online via MS Teams	<b>Körper–Kopf–Klicks: Selbstwert, Emotionen &amp; Essen im Einklang</b> Onlinevortrag und Austauschgruppe	<b>10</b>
<b>Samstag, 10. Oktober 2026</b> ab 6.30 Uhr   Baden nach Windisch	<b>Lauf für die, wo nüm möged</b> Sensibilisierungsmarsch: gemeinsam unterwegs für die Suizidprävention	<b>12</b>
<b>Mittwoch, 14. Oktober 2026</b> 18–20 Uhr   Rheinfelden	<b>Flucht und Trauma – Wie können wir Menschen stärken?</b> Vortrag mit praktischem Input	<b>12</b>
<b>Donnerstag, 15. Oktober 2026</b> 18–20 Uhr   Aarau	<b>Anorexie und Adipositas vorbeugen und behandeln</b> Zwei Referate à 30 Minuten mit anschliessendem Austausch und Beantwortung von Publikumsfragen	<b>13</b>
<b>Mittwoch, 21. Oktober 2026</b> 19–21 Uhr   Aarau	<b>Erfolgsgeschichten – Erfolg hat viele Gesichter</b> Podiumsdiskussion und World-Café zum Mitmachen	<b>13</b>
<b>Donnerstag, 22. Oktober 2026</b> 11.30–13.30 Uhr   Aarau	<b>Lebensübergänge von jungen Menschen aktiv gestalten</b> World-Café	<b>14</b>
<b>Donnerstag, 29. Oktober 2026</b> 18–20 Uhr   Windisch	<b>Traumafolgestörung und Depression: vom Überleben ins Leben</b> Referate, Podiumsgespräch und offene Diskussionsrunde	<b>14</b>
<b>Freitag, 30. Oktober 2026</b> 12–16 Uhr   Baden	<b>Was schiebst du auf die lange Bank?</b> Öffentliche Strassenaktion	<b>6</b>
<b>Freitag, 30. Oktober 2026</b> 14–16.45 Uhr   Aarau	<b>Wenn ich für andere da bin: Anlass für Angehörige (65+)</b> Referat, Austausch mit Betroffenen, Marktstände	<b>15</b>
<b>Freitag, 30. Oktober 2026</b> 19–21 Uhr   Aarau	<b>Spiritual Care von A bis Z</b> Referat mit anschliessender Diskussion	<b>15</b>

## Haben Pilze Sex?

**Was?**  
Waldrundgang

**Wann?**  
Sonntag  
6. September 2026  
14–16.30 Uhr

**Wo?**  
Treffpunkt:  
Bahnhof Distelberg  
5000 Aarau

**Wer?**  
Sandro Niederer  
Biologe

**Kandid Jäger**  
Sozialarbeiter, Sexuelle  
Gesundheit Aargau

**Antonia Ulmann**  
Fachspezialistin Wald-  
erhaltung, Kanton Aargau

**Sina Russo**  
Praktikantin Abteilung  
Wald, Kanton Aargau

### Organisationen



Ob schwule Maikäfer oder intergeschlechtliche Aale, die Vielfalt von Geschlechtern und Sexualität in der Natur ist gross. Im Gegensatz zum Menschen spielt der gesellschaftliche Druck bei Tieren, Pflanzen und Pilzen keine grosse Rolle.

Zu Gast bei diesem Waldspaziergang der etwas anderen Art ist Biologe und Geschlechterfachperson Sandro Niederer. Er wird mit uns Vielfalt, Geschlecht und Sexualität aus der Sicht der Natur beleuchten.

Die Veranstaltung richtet sich an Personen ab 14 Jahren.



Anmeldung erwünscht bis am **4. September 2026** unter [umfragen.ag.ch/aktionstage2026](https://umfragen.ag.ch/aktionstage2026)  
Die Veranstaltung ist kostenlos.  
Dem Wetter angepasste Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen.

## Was schiebst du auf die lange Bank?

**Was?**  
Öffentliche  
Strassenaktion

**Wer?**  
Mitarbeitende der  
beteiligten Organisatio-  
nen in Zusammenarbeit  
mit **Hannes Leo Meier,**  
**GehCoach, Aarau**

**Wann & Wo?**  
Dienstag  
8. September 2026  
12–16 Uhr  
Tellizentrum, Aarau

**Mittwoch**  
9. September 2026  
12–16 Uhr  
Neumarktplatz, Brugg

**Freitag**  
30. Oktober 2026  
12–16 Uhr  
Schlossbergplatz,  
Baden

### Organisationen

pro infirmis



Andauernde Sorgen finanzieller, gesundheitlicher, altersbedingter und traumatischer Art können zu Stress und Überlastung führen und die psychische Gesundheit gefährden. Die Strassenaktion mit Hilfe der «langen Bank» möchte Passantinnen und Passanten auf eine spontane Art und Weise ermuntern, innezuhalten, Tabuthemen anzusprechen und nach möglichen Lösungsansätzen zu suchen, die ihnen oder ihren Angehörigen eine Entlastung und eine Perspektive bieten können.

Fühlst du dich angesprochen? Komm doch vorbei! Die über vier Meter lange Bank lädt ein zum Kontakt mit anderen Menschen und zum Austausch mit Mitarbeitenden der beteiligten Organisationen.

Lass dich überraschen!



Keine Anmeldung notwendig.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

## Ein offenes Ohr auf Augenhöhe

**Was?**  
Strassenaktion, Input,  
Gespräche

**Wann?**  
Donnerstag  
10. September 2026  
11.30–13.30 Uhr

**Wo?**  
Neue Kantonsschule  
Aarau  
Schanzmättelstrasse 32  
5000 Aarau

**Wer?**  
Charlotte Krapf Vecko  
Vorstandsmitglied  
Suizid-Netz Aargau

**Sara Michalik**  
Verband Aargauer  
Psychologinnen und  
Psychologen (VAP)

**Susanne Muth**  
Geschäftsleitung 143.ch –  
Dargebotene Hand

**Vertreterinnen von  
Die TANTEN**  
Verein für Stärkung und  
Rückenwind

### Organisationen



Direkt vor Ort – an der Neuen Kantonsschule Aarau (NKSA) – lädt ein Sofa ein zum Innehalten, Austauschen und Auftanken. Hier ist Raum für das, was beschäftigt: Gedanken, Sorgen, Fragen oder einfach das Bedürfnis, gehört zu werden.

Im Zentrum steht ein einfacher, aber wirkungsvoller Grundsatz: Reden ist Gold. Ein Gespräch entlastet, eröffnet neue Perspektiven und hilft dabei, Herausforderungen frühzeitig zu erkennen und anzugehen. Eine persönliche Begegnung mit einem empathischen Gegenüber, das zuhört und die Anliegen ernst nimmt, stärkt und gibt neuen Rückenwind.



Keine Anmeldung notwendig.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

## Pädophilie: zwischen Sexualität, Stigma und Tabu

**Was?**  
Referate und  
Podiumsgespräch

**Wann?**  
Montag  
14. September 2026  
18–20 Uhr

**Wo?**  
PDAG  
Areal Königsfelden  
Hauptgebäude  
5210 Windisch  
oder Online-Teilnahme:  
[pdag.ch/paevention-paedophilie](https://pdag.ch/paevention-paedophilie)

**Wer?**  
Dr. med.  
Friederike Boudriot  
Klinikerin und Chef-  
ärztin, Klinik für Foren-  
sische Psychiatrie, PDAG

**Christoph Enz,**  
Psychologe, M. Sc  
Leiter Präventionsstelle  
Pädosexualität, PDAG

**Vivien Wassermann**  
Leiterin Kommunikation  
und Marketing, PDAG  
(Moderation)

### Organisation



Wie lässt sich Pädophilie differenziert verstehen – jenseits von Vorurteilen und Verkürzungen? Die Veranstaltung beleuchtet das Spannungsfeld von Sexualität, Stigmatisierung und Tabuisierung. Sie zeigt, warum die Unterscheidung zwischen sexueller Präferenz und tatsächlichen Grenzverletzungen zentral ist – gerade für Prävention und Opferschutz. Im Gespräch machen wir die psychologischen Dynamiken verständlich und diskutieren Fragen der Prävention: Was begünstigt Grenzüberschreitungen – und was kann ihnen entgegenwirken?

Zudem informiert die Veranstaltung über die Präventionsstelle Pädosexualität der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG). Diese startet im Oktober 2026 und unterstützt Menschen in einem verantwortungsvollen Umgang mit ihren belastenden sexuellen Interessen.



Eine Anmeldung ist erforderlich, sowohl für die Teilnahme vor Ort als auch per Livestream bis am **11. September 2026** via QR-Code.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.  
[pdag.ch/paevention-paedophilie](https://pdag.ch/paevention-paedophilie)

## Jugendliche in der Krise

**Was?**  
Die Trägerorganisationen geben Einblick in ihre Angebote.

**Wann?**  
Mittwoch  
16. September 2026  
12.30–13.45 Uhr

**Wo?**  
via Zoom

**Wer?**  
**Ernesta von Holzen**  
Teamleiterin ask!,  
Jugendpsychologischer  
Dienst

**Belén Vázquez**  
Leitende Psychologin  
Klinik für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie,  
Psychosomatik und  
Psychotherapie, PDAG

**Anna-Barbara Villiger**  
Bereichsleiterin Sucht-  
beratung ags

**Mark Bachofen**  
Co-Bereichsleiter Sucht-  
prävention Aargau

### Organisationen



Diese niederschwellige Infoveranstaltung richtet sich an Schlüsselpersonen, die im Alltag mit herausfordernden Situationen mit Jugendlichen konfrontiert sind – beispielsweise Eltern, Lehrpersonen oder Schulsozialarbeitende.

Ziel ist es, einen Überblick über bestehende Unterstützungsangebote zu erhalten und Fachpersonen sowie Fachstellen kennenzulernen. Das Angebotsspektrum reicht von Prävention über Früherkennung bis hin zur Krisenintervention.



Anmeldung erwünscht bis am  
**9. September 2026** direkt via QR-Code.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

## Wechseljahre und psychische Gesundheit

**Was?**  
Vortrag und Fragerunde.  
Im Anschluss läuft im  
Kino ein passender Film.

**Wann?**  
Dienstag  
22. September 2026  
18–19.30 Uhr

**Wo?**  
Kino Odeon  
Bahnhofplatz 11  
5200 Brugg

**Wer?**  
**Jeanette Kuster**  
Journalistin, Bestseller-  
autorin und Menopause-  
Coach mit Schwerpunkt  
Perimenopause

Buch: «Mittendrin – Die  
Perimenopause meistern»

### Organisationen



Die Perimenopause ist eine Lebensphase, in der viele Frauen körperliche und psychische Veränderungen erleben. Diese können sich auf Stimmung, Schlaf, Energie und Belastbarkeit auswirken und den Alltag spürbar beeinflussen. Oft wird die Perimenopause tabuisiert, obwohl sie für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Frauen bedeutsam ist.

Der Vortrag gibt Einblicke in typische Veränderungen in der Perimenopause und zeigt auf, weshalb sie oft früher beginnen, als die meisten Frauen erwarten, wie diese besser verstanden und eingeordnet werden können. Ziel ist, ein Bewusstsein zu schaffen, Orientierung zu geben und den offenen Umgang mit diesem Thema zu fördern.

Im Anschluss an den einstündigen Vortrag gibt es eine halbstündige Fragerunde.



Keine Anmeldung notwendig.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.  
Für den Film «Mein neues altes Ich»  
sind reguläre Kinotickets erforderlich.

## Tag der älteren Menschen: «Graue Haare – bunte Köpfe»

**Was?**  
Podiumsgespräch,  
musikalisches Inter-  
mezzo, Marktstände

**Wann?**  
Samstag  
26. September 2026  
9–ca. 12.30 Uhr

**Wo?**  
Kultur & Kongresshaus  
Schlossplatz 9  
5000 Aarau

**Wer?**  
**Elisa Sprecher**  
Moderatorin Radio Silbergrau

**Cécile Koch**  
Mitglied in der Altersarbeit  
Birmenstorf

**Tinu Heiniger**  
Musiker und Poet

### Organisationen



Pro Senectute Aargau, die Reformierte und Römisch-Katholische Landeskirche sowie das Departement Gesundheit und Soziales laden herzlich zum «Tag der älteren Menschen» ein.

Elisa Sprecher moderiert das Gespräch und beleuchtet Chancen und Herausforderungen des Älterwerdens – eine Lebensphase voller Vielfalt, Engagement und Leidenschaft.

Cécile Koch ist mit Herzblut in der Altersarbeit in Birmenstorf aktiv. Sie schafft Räume, in denen Begegnungen entstehen und die Gemeinschaft wachsen kann.

Tinu Heiniger erzählt mit Worten und der Musik aus seinem Leben. Persönliche Einblicke, die berühren. Freuen Sie sich zudem auf sein musikalisches Intermezzo.



Eine Anmeldung bis **22. September 2026** unter **062 837 50 70** oder **info@ag.prosenectute.ch** erleichtert uns die Organisation. Der Besuch der Veranstaltung ist aber auch ohne Anmeldung möglich. Die Veranstaltung ist kostenlos.

## Depression im Alter – erkennen, ansprechen, begleiten

**Was?**  
Vortrag, Podium,  
Austausch

**Wann?**  
Montag  
28. September 2026  
17.30–19 Uhr

**Wo?**  
Rotkreuz-Haus  
Buchserstrasse 24  
5000 Aarau

**Wer?**  
**Sonja Nauer-Mäder**  
Kursleiterin  
SRK Kanton Aargau

**Monika Wiederkehr**  
Leiterin Tagesbetreuung  
SRK Kanton Aargau

### Organisation



Das Alter bringt viele Veränderungen mit sich: Der Körper verändert sich, Kräfte lassen nach, gesundheitliche Beschwerden können zunehmen. Hinzu kommt der Abschied von vertrauten Rollen und Aufgaben, der Verlust nahestehender Menschen und die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit. Nicht immer gelingt es, diese Umbrüche gut zu bewältigen. Depressionen gehören im Alter zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Für Angehörige und Betreuende ist der Umgang damit oft schwierig: Was ist noch normale Traurigkeit, was könnte auf eine Depression hinweisen? Wie spreche ich das Thema an? Wie kann ich unterstützen, ohne zu drängen und ohne mich selbst zu überfordern?

Referat und Podium greifen diese Fragen auf und zeigen Wege auf, die im Alltag entlasten und Orientierung schaffen können.



Anmeldung erwünscht bis am **23. September 2026** direkt via QR-Code, unter **062 544 03 07** oder **marketing@srk-aargau.ch**. Die Veranstaltung ist kostenlos.

## Psychische Gesundheit im Wandel der Zeit

### Was?

Referat von Dr. med.  
Werner Bartens, danach  
moderierter Austausch

### Wann?

Mittwoch  
30. September 2026  
18–19 Uhr

### Wo?

Stapferhaus  
Bahnhofstrasse 49  
5600 Lenzburg

Immer mehr Menschen setzen sich intensiv mit ihrer psychischen Gesundheit auseinander. Begriffe wie ADHS, Autismus, Trauma oder Neurodivergenz sind heute Teil des öffentlichen Gesprächs. Was die einen irritiert, schätzen die anderen als dringend nötige Enttabuisierung.

Dr. med. Werner Bartens ist Arzt und Bestsellerautor («Leib und Seele. Eine Reise durch die Geschichte der Medizin»). In seinem Referat erläutert er, wie Kultur und Weltanschauungen unser Verständnis von psychischer Gesundheit prägen, wie sich dieses im Laufe der Zeit verändert hat – und warum das immer wieder zu kontroversen Diskussionen führt.

Im Rahmen der Aktionstage Psychische Gesundheit laden die Klinik Barmelweid und das Stapferhaus zum Referat und moderierten Austausch mit Werner Bartens ein.

Das Bistro ist bis 20 Uhr geöffnet.



Anmeldung erwünscht bis am  
27. September 2026 direkt via QR-Code.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

### Organisationen



BARMELWEID

**STAPFER  
HAUS:**

### Wer?

Dr. med. Werner Bartens  
Arzt, Historiker, Wissen-  
schaftsjournalist,  
Sachbuchautor

PD Dr. med. Joram Ronel  
Chefarzt Psychosomatische  
Medizin und Psychotherapie  
Klinik Barmelweid

## Körper – Kopf – Klicks: Selbstwert, Emotionen & Essen im Einklang

### Was?

Onlinevortrag und  
Austauschgruppe

### Wann?

Donnerstag  
8. Oktober 2026  
17.30–19 Uhr

### Wo?

online via  
MS Teams

Interessierst du dich für die Themen Körperbild, Selbstwert, Emotionen, Ernährung und dafür, wie Social Media dich beeinflusst? Dann bist du hier richtig. Wir schauen gemeinsam, wie digitale Inhalte deinen Selbstwert und dein Körperbild prägen und wie diese überhaupt entstehen. Du bekommst Tipps für die Stärkung deines Selbstbildes und einen gesunden Umgang mit Social Media, deinem Körper, Emotionen und Ernährung.

Tausch dich aus, stell Fragen und finde heraus, was dir wirklich guttut – ganz ohne Filter.



Anmeldung erwünscht bis am  
7. Oktober 2026 direkt via QR-Code.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

### Wer?

Marline Seger  
Ernährungsberaterin  
BSc SVDE

Sarah Steiner  
Sozialarbeiterin FH

Nicole Weller  
Psychologin M. Sc.

### Organisationen



ZOFINGEN  
Spezial



BZB PLUS  
Information · Beratung · Therapie

«Manchmal fühlt sich  
alles leer an. Dann  
mache ich mir bewusst,  
wofür ich im Alltag  
dankbar bin.»



## Lauf für die, wo nüm möged

**Was?**  
Sensibilisierungsmarsch: gemeinsam unterwegs für die Suizidprävention

**Wann und Wo?**  
Samstag  
10. Oktober 2026  
6.30 Uhr ab Bahnhof Baden bis PDAG, Windisch, Einstieg entlang der Strecke möglich

**Wer?**  
Anwesend sind diverse Organisationen, denen die Suizidprävention ein Anliegen ist.

### Organisationen



Wenn der Tag anbricht, machen wir uns gemeinsam auf den Weg: Schritt für Schritt entlang der Limmat, miteinander und füreinander. Der Sensibilisierungsmarsch «Lauf für die, wo nüm möged» steht symbolisch für den Weg aus belastenden Phasen hin zu Hoffnung und Verbundenheit – vom Dunkeln ins Helle. Dabei zählt nicht, wie schnell wir sind oder wie weit wir gehen. Im Mittelpunkt stehen Gemeinschaft und das Setzen eines Zeichens für psychische Gesundheit und Suizidprävention.

Am Ziel im Begegnungszentrum der Psychiatrischen Dienste Aargau erwartet die Teilnehmenden ein persönlicher Empfang inklusive Ansprache sowie eine feine Verpflegung der Stiftung FARO.



Anmeldung erwünscht bis am **1. Oktober 2026**, bevorzugt über die Website via QR-Code oder [info@spattzig.ch](mailto:info@spattzig.ch). Die Veranstaltung ist kostenlos. Einstieg entlang der Strecke möglich. Bei Angabe ihrer Mobilnummer erhalten Teilnehmende Zugang zum WhatsApp-Kanal, um den Weg der Gruppe mitverfolgen zu können.

## Flucht und Trauma – Wie können wir Menschen stärken?

**Was?**  
Vortrag mit praktischem Input

**Wann?**  
Mittwoch  
14. Oktober 2026  
18–20 Uhr

**Wo?**  
Hotel Schützen  
Bahnhofstrasse 19  
4310 Rheinfelden

**Wer?**  
**lic. phil. Sara Michalik**  
Fachpsychologin für Psychotherapie, Geschäftsleiterin Psy4Asyl

**Dr. med. Gabriela Sasse-Roth**  
Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Oberärztin Klinik Schützen Rheinfelden

### Organisationen



Flucht und Migration sind häufig mit traumatischen Erlebnissen verbunden. Gleichzeitig sind die Zugangshürden für professionelle Hilfsangebote hoch, sei es sprachlich oder kulturell bedingt. Wo kann man ansetzen? Was sind Traumafolgestörungen?

Der Vortrag geht diesen Fragen nach und zeigt auch praktische, umsetzbare Unterstützungsangebote auf.

Im Anschluss besteht die Gelegenheit für einen Austausch bei einem Apéro. Sie sind herzlich eingeladen.



Keine Anmeldung notwendig.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

## Anorexie und Adipositas vorbeugen und behandeln

**Was?**  
Zwei Referate à 30 Minuten mit anschliessendem Austausch und Beantwortung von Publikumsfragen

**Wann?**  
Donnerstag  
15. Oktober 2026  
18–20 Uhr

**Wo?**  
Kantonsspital Aarau  
Restaurant time out  
Tellstrasse 25  
5001 Aarau

**Wer?**  
**Luzia Stoll**  
Ernährungsberaterin BSc BFH, KSA

**Dr. med. Linda von Ribbeck**  
Leitende Ärztin und Fachleiterin Psychosomatik, PDAG

### Organisationen



Wenn Essen, Gewicht oder das eigene Körperbild Jugendliche stark belasten, sind Eltern, Lehrpersonen und andere nahestehende Personen oft verunsichert. Woran erkennt man frühe Warnzeichen von Anorexie, Adipositas, Binge-Eating oder einer belastenden Gewichtsentwicklung? Welche ersten Schritte sind im Alltag hilfreich und wann braucht es professionelle Unterstützung?

Die Veranstaltung vermittelt praxisnah, wie Auffälligkeiten früh erkannt, sensibel angesprochen und erste unterstützende Massnahmen eingeleitet werden können. Neben Präventionsmöglichkeiten in Elternhaus, Schule und Umfeld stellen die Referentinnen spezialisierte Therapie- und Beratungsangebote im Kanton Aargau vor. Fallbeispiele aus Ernährungsberatung und Psychosomatik geben konkrete Einblicke in den Alltag betroffener Jugendlicher und ihre Behandlung.



Anmeldung erforderlich bis am **13. Oktober 2026** direkt via QR-Code. Die Veranstaltung ist kostenlos. [pdag.ch/anorexie-adipositas](http://pdag.ch/anorexie-adipositas)

## Erfolgsgeschichten – Erfolg hat viele Gesichter

**Was?**  
Podiumsdiskussion und World-Café zum Mitmachen

**Wann?**  
Mittwoch  
21. Oktober 2026  
19–21 Uhr

**Wo?**  
Bullingerhaus  
Jurastrasse 13  
5000 Aarau

**Wer?**  
**Sara Michalik**  
Moderation

**Podiumsgäste** mit unterschiedlichen Erfahrungen im Bereich Sucht, Flucht und psychische Gesundheit

### Organisationen



Was bedeutet Erfolg? Oft wird er daran gemessen, besser oder schneller zu sein als andere. Doch Erfolg zeigt sich auch im individuellen Wachstum – im Überwinden von Hindernissen, im Wiederfinden von Stabilität und im Mut, den eigenen Weg zu gehen.

Auf dem Podium und in Kurzfilmen berichten Menschen von ihren persönlichen Geschichten – berührend und inspirierend. Sie geben Einblick in Erfahrungen, die oft unsichtbar bleiben, und machen deutlich: Erfolg ist nicht immer laut oder offensichtlich. Oft zeigt er sich in kleinen Schritten, im Durchhaltevermögen und im Nicht-Aufgeben.

Was bedeutet «Erfolg» für Sie?

Sie werden im zweiten Teil in Form von Workshops eingeladen, den Begriff «Erfolg» für sich neu zu entdecken.



Türöffnung ab 18.30 Uhr  
Keine Anmeldung notwendig.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

## Lebensübergänge von jungen Menschen aktiv gestalten

**Was?**  
World-Café

**Wann?**  
Donnerstag  
22. Oktober 2026  
11.30 – 13.30 Uhr

**Wo?**  
Bullingerhaus  
Jurastrasse 13  
5000 Aarau

**Wer?**  
Monika Jenni  
Beraterin  
NEVER WALK ALONE

**Barbara Imboden**  
Beraterin  
NEVER WALK ALONE

**Julia Allen**  
Erfahrungsexpertin,  
Vorstand Verein Vera Cruz

**Sandra Wey**  
Präsidentin VABB, Stellenleiterin Jugend- und Familienberatung Bezirk Laufenburg

**Andrea Schneider**  
Vorstandsmitglied VABB,  
Geschäftsleiterin KESD  
Bezirk Bremgarten

**Organisationen**



Wie können wir junge Menschen in entscheidenden Übergangsphasen wirksam begleiten?

Im Rahmen der Aktionstage Psychische Gesundheit laden wir Sie zu einem World-Café ein, das sich zentralen Übergängen widmet – vom Schulabschluss über den Einstieg in Ausbildung und Erwerbstätigkeit bis hin zu Verselbstständigung und eigenständigem Wohnen.

Gemeinsam mit Fachpersonen und Erfahrungsexpertinnen und -experten diskutieren Sie an vier Thementischen anhand konkreter Fallgeschichten typische Herausforderungen, Erfahrungen und Unterstützungsansätze. Ziel ist es, voneinander zu lernen, unterschiedliche Blickwinkel zu verbinden und gemeinsam praxisnahe Perspektiven zu entwickeln. Bringen Sie Ihre Erfahrungen ein und nehmen Sie neue Impulse für Ihren Alltag mit.



Anmeldung erwünscht bis am **12. Oktober 2026** via QR-Code oder per Mail an [team@never-walk-alone.ch](mailto:team@never-walk-alone.ch). Die Veranstaltung ist kostenlos und richtet sich an alle, die junge Menschen in diesen Lebensphasen begleiten.

## Traumafolgestörung und Depression: vom Überleben ins Leben

**Was?**  
Referate,  
Podiumsgespräch  
und offene  
Diskussionsrunde

**Wann?**  
Donnerstag  
29. Oktober 2026  
18 – 20 Uhr

**Wo?**  
PDAG  
Areal Königsfelden  
Hauptgebäude  
5210 Windisch

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

**Dr. med. Nina Schweinfurth-Keck**  
Zentrumsleiterin und  
Leitende Ärztin, Zentrum  
für spezialisierte  
Psychotherapie und  
Psychosomatik, PDAG

**Didem Ekrem**  
Oberpsychologin,  
Zentrum für spezialisierte  
Psychotherapie und  
Psychosomatik, PDAG

**Vivien Wassermann**  
Leiterin Kommunikation  
und Marketing, PDAG  
(Moderation)

**Organisation**



Biographische Belastungen erleben wir alle. Das können beispielsweise Verlusterlebnisse, Unfälle, Ausgrenzungserfahrungen oder wenig emotionale Zuwendung sein. Jede Person kann ein gewisses Mass an Belastung ertragen, wobei dies sehr individuell ist. Die Belastbarkeit nimmt jedoch mit zunehmender Anzahl an früheren Belastungen immer weiter ab, sofern nicht ein Gegengewicht von innerer Stärke oder Stabilität besteht, das dem entgegenwirken kann. Fehlt dieses Gegengewicht oder ist es zu schwach ausgeprägt, kann daraus eine psychische Erkrankung entstehen, beispielsweise Depressionen oder Traumafolgestörungen. Die Vortragenden erklären die Zusammenhänge, die Erkrankungen und wie man sie bewältigen oder lernen kann, mit ihnen umzugehen.



Anmeldung erforderlich bis am **27. Oktober 2026** direkt via QR-Code. Die Veranstaltung ist kostenlos. [pdag.ch/lebenslast-depression](http://pdag.ch/lebenslast-depression)

## Wenn ich für andere da bin: Anlass für Angehörige (65+)

**Was?**  
Referat, Austausch  
mit Betroffenen,  
Marktstände

**Wann?**  
Freitag  
30. Oktober 2026  
14 – 16.45 Uhr

**Wo?**  
Grossratsgebäude Aarau  
Obere Vorstadt 10  
5000 Aarau

**Wer?**  
Alena Frey  
betreuende Angehörige  
**Prof. Dr. Carlo Knöpfel**  
emeritierter Professor  
für Sozialpolitik und  
Sozialarbeit an der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW)

**Organisationen**



**IG für betreuende Angehörige**



Die Betreuung und Pflege von Angehörigen wird oft selbstverständlich geleistet und kann sehr bereichernd sein. Mit der Zeit kann diese Aufgabe jedoch auch anspruchsvoll und belastend werden. Gerade bei älteren betreuenden Angehörigen stossen die eigenen Kräfte manchmal an Grenzen.

Der Anlass bietet Raum für Information, Austausch und konkrete Unterstützung: Nach der Begrüssung durch Regierungsrat Jean-Pierre Gallati berichtet Alena Frey im Interview aus ihrem Alltag als betreuende Angehörige. Anschliessend zeigt Prof. Dr. Carlo Knöpfel auf, welche Herausforderungen besonders häufig sind und welche Entlastungsmöglichkeiten bestehen.

Beim Apéro mit Marktständen lernen Sie Unterstützungsangebote kennen und können Kontakte knüpfen.



Anmeldung erwünscht bis am **20. Oktober 2026** direkt via QR-Code. Nutzen Sie das Kontaktformular auf der Website. Die Veranstaltung ist kostenlos.

## Spiritual Care von A bis Z

**Was?**  
Referat mit anschliessender Diskussion

**Wann?**  
Freitag  
30. Oktober 2026  
19 – 21 Uhr

**Wo?**  
Haus der Reformierten  
Stritengässli 10  
5001 Aarau

**Wer?**  
Prof. Dr. med.  
Eckhard Frick  
Arzt, Psychiater,  
Psychoanalytiker

**Organisation**



Öffentlicher Themenabend im Rahmen der Weiterbildungen in Palliative und Spiritual Care der Aargauer Landeskirchen.

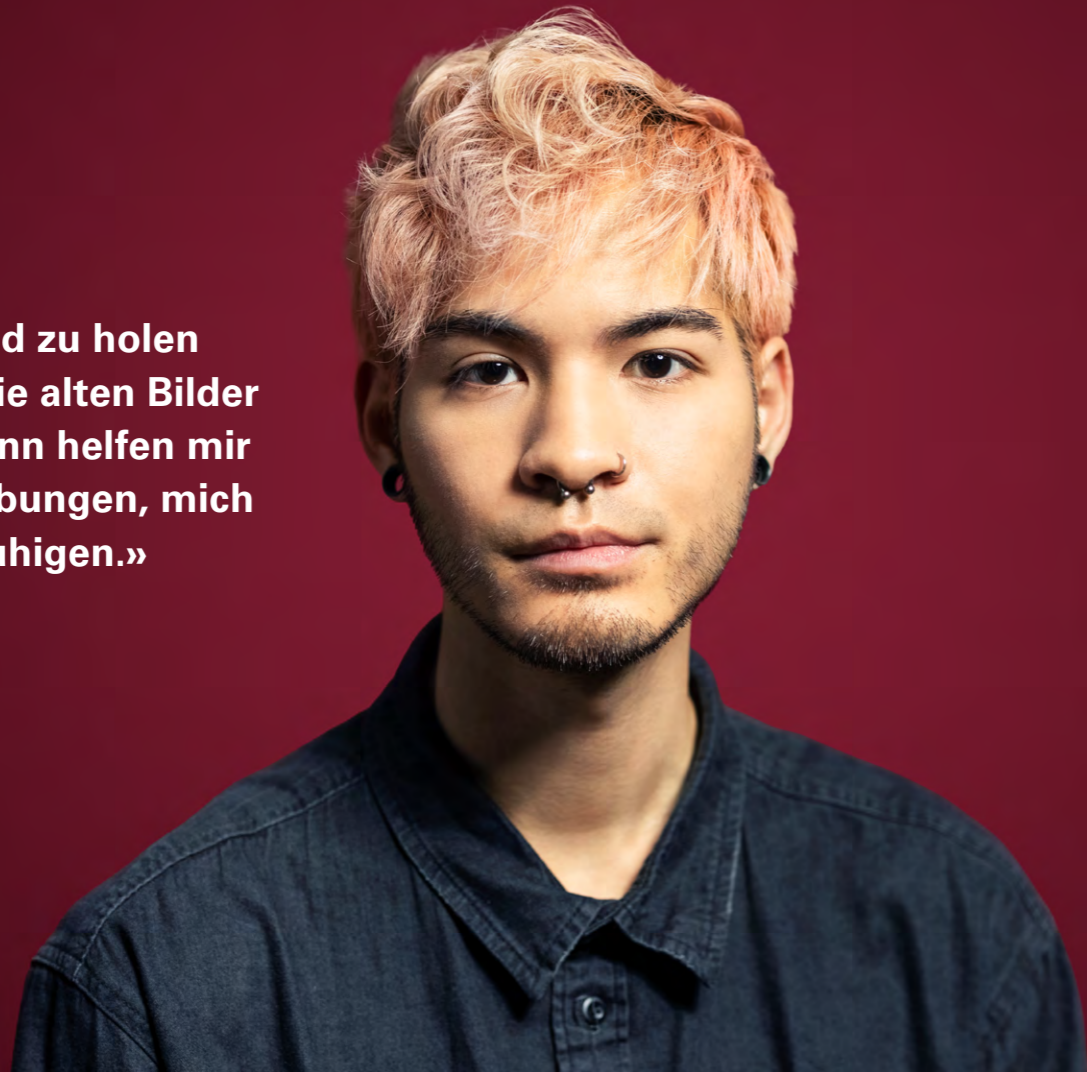
Prof. Dr. Eckhard Frick hat mit anderen das Buch «Spiritual Care von A bis Z» veröffentlicht. Er wird zentrale Begriffe von Spiritual Care erläutern und dabei auch Fragen beantworten.

Prof. Dr. Eckhard Frick ist Leiter der Forschungsstelle Spiritual Care an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München. Seit 2022 ist diese Forschungsstelle erneut eine Stiftungsprofessur. 2011 gründete er mit anderen die Internationale Gesellschaft für Gesundheit und Spiritualität (IGGS), einen gemeinnützigen Verein zur Förderung von Forschung, Lehre und Implementierung von Spiritual Care in allen Bereichen des Gesundheitswesens.



Keine Anmeldung notwendig. Die Veranstaltung ist kostenlos.

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



## Trägerorganisationen



## Gastorganisationen



### **Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau**

Das Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau 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 die kantonalen Gesundheitsförderungsprogramme koordiniert. Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die jeweiligen Träger- und Gastorganisationen verantwortlich.

### **«Wie geht's dir?» Kampagne**

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

### **Unterstützung**

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

## **Impressum**

### **Herausgeber**

Kanton Aargau  
Departement Gesundheit und Soziales  
Abteilung Gesundheit  
Sektion Gesundheitsförderung und Prävention  
5001 Aarau  
[gesundheitsfoerderung@ag.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@ag.ch)  
[www.ag.ch/ggesundundzwäg](http://www.ag.ch/ggesundundzwäg)

### **Gestaltung**

visàvis Kommunikation AG, Baden

### **Text**

Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau,  
Träger- und Gastorganisationen Aktionstage Psychische  
Gesundheit 2026

### **Copyright**

© 2026 Kanton Aargau  
Die Bilder auf den Seiten 1 und 2 sind KI-generiert.

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



