

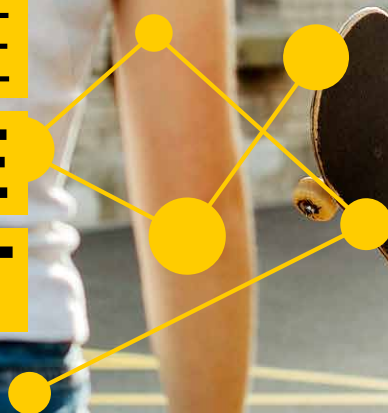
Wie
geht's
dir?



KANTON AARGAU

2. September bis
1. November 2021
www.ag.ch/aktionstage

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT



PROGRAMM IM ÜBERBLICK	S. 4
VERANSTALTUNGEN	S. 7
TRÄGER	S. 36
AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM KANTON SOLOTHURN	S. 45



8. Aktionstage Psychische Gesundheit im Aargau

Liebe Leserinnen und Leser

Nach einer Zeit, in der wir auf viele Anlässe verzichten mussten, freut es mich besonders, die neuen Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau anzukündigen. Die vielfältigen Projekte dienen der Entspannung, der Bildung in psychologischen Themen, der Selbsthilfe sowie der Prävention von Sucht, Suizid und Einsamkeit – kurz, der Gesundheit der Psyche.

Das Familienleben hat in den vergangenen Monaten an Bedeutung gewonnen. So behandeln einige Veranstaltungen Themen wie Patchworkfamilie, wie die Herkunftsfamilie uns prägt, psychische Gesundheit von Jugendlichen in der Lehre – oder Ideen für Eltern, deren Kinder bald ausziehen. Ebenso werden generationenverbindende Kontakte gefördert, etwa mit einer Fragestunde für Jung und Alt oder einer Aktionswoche für pflegende und betreuende Angehörige. Die Pandemie hat auf verletzte Personen einen besonders grossen Einfluss. Für

Betroffene oder Angehörige von suchtkranken, einsamen oder suizidgefährdeten Personen ist es wichtig, sich mit der Thematik auseinanderzusetzen, sich bei Fachpersonen weiterzubilden – und im Austausch mit anderen Betroffenen für die Zukunft besser gewappnet zu sein. Dieses Jahr legen wir unser Augenmerk auch auf die Hinterbliebenen nach einem Suizid: Es finden eine Ausstellung und eine Lesung mit einer Überlebenden statt sowie die Ausstrahlung des Filmes «Dem Himmel zu nah» der Regisseurin Annina Furrer mit anschliessender Diskussionsrunde. Vorträge zur psychosomatischen Medizin sowie die psychische Gesundheit bei Krebs – aber auch Anlässe zur Entspannung mit Yoga im Wald runden die diesjährigen Angebote ab. Wir freuen uns über 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.

September und Oktober 2021	Teile deine Genussmomente und gewinne! Onlinealbum	S. 7
September und Oktober 2021	Was das Glücksspiel mit uns macht Online	S. 8
2. September Windisch	Offene Psychiatrie – Miteinander statt Bevormundung 18–20 Uhr Referate und Diskussion	S. 9
6. September 16. September	Patchworkfamilie und die häufigsten Fehler 19 Uhr Referat Karussell Baden 17 Uhr offene Tür HotA und 19 Uhr Referat Stadtmuseum Aarau	S. 10
9. September Aarau	«Leben, was geht!» – Suizid im Gespräch mit Hinterbliebenen 18 Uhr Lesung und 19 Uhr Film & Diskussion	S. 11
9. September Aarau	Beistandschaft – Befähigung statt Einschränkung 18.30–20 Uhr Referat mit anschliessender Podiumsdiskussion	S. 12
10. September Aarau	Alltagsfarbentauglich 11–13 Uhr Strassenaktion	S. 13
10. September Baden	Aufeinander zugehen – Können wir's noch? 19.30–21.30 Uhr Ein ermutigender Anlass	S. 14
11. September Wislikofen	Wieder zu zweit – Wenn Kinder flügge werden 9.30–16.30 Uhr Workshop	S. 15
18. September Lenzburg	Den Wald erleben – mit allen Sinnen 14 Uhr Waldspaziergang	S. 16
18. September Lenzburg	Yoga im Wald – Entspannung für Körper und Geist 14 Uhr Yoga	S. 17
21. September Rheinfelden	Psychische Gesundheit und Krebs 19 Uhr Vortrag	S. 18

25. bis 26. September Seengen	Wo die Seele Atem holt 11 Uhr Seminar	S. 19
1. Oktober Baden	Das doppelte Tabu – Sucht und Häusliche Gewalt 13.30–15.30 Uhr Forumtheater für Schüler*innen und Lehrpersonen	S. 20
2. Oktober Aarau	Einsamkeit hat viele Gesichter 8.30 Uhr Film mit Podiumsgespräch	S. 22
8. Oktober 15. Oktober	Wie unsere Herkunftsfamilie uns prägt 19 Uhr Referat Karussell Baden 17 Uhr offene Tür HotA und 19 Uhr Referat Stadtmuseum Aarau	S. 23
11. Oktober Baden	LGBTIQ* – Bunte Welt geschlechtlicher und sexueller Vielfalt 19.30 Uhr Theater und Podiumsdiskussion	S. 24
19. Oktober Windisch	«get lucky» – psychische Gesundheit bei Lernenden 18–20 Uhr Inputreferat und Austausch	S. 25
21. Oktober Aarau	Widerstand zwecklos – Ja sagen zu dem, was ist 18–19.30 Referat	S. 26
21. Oktober diverse Standorte	5x hereinspaziert 14–19 Uhr Kooperationsevent	S. 27
23. bis 24. Oktober Wislikofen	PAARLIFE Kurs – Was Paare stark macht 16.30 Uhr Workshop	S. 28
27. Oktober Aarau	Psychosomatische Medizin – die Sprache des Körpers 17.30–19 Uhr Referat, Gespräch mit Betroffenen und Diskussion	S. 29
28. Oktober Wettingen	Vom Hammer zum Tablet – das Digitale transformiert alles! 13.30–17.30 Uhr Kantonale BGM-Tagung	S. 31
28. Oktober Bad Zurzach	Psychische Gesundheit und Bewegung im Alltag 17–19 Uhr Referat mit interaktivem Teil	S. 32
25. bis 31. Oktober	Tag für pflegende und betreuende Angehörige Aktionswoche	S. 33
1. November	Sag mal ... Fragen, die Generationen verbinden 20–21 Uhr Gespräch	S. 34



**ONLINEALBUM MIT
PREISVERLOSUNG**

**1. SEPTEMBER BIS
31. OKTOBER 2021**



TEILE DEINE GENUSSMOMENTE UND GEWINNE!

Genussfähigkeit hat einen grossen Stellenwert für unsere Gesundheit und für unser Wohlbefinden. Gesellschaftlicher Genuss wurde jedoch im letzten Jahr durch die Pandemie stark eingeschränkt, was vor allem die jüngere Generation getroffen hat.

Umso herzhafter laden wir nebst der breiten Aargauer Bevölkerung insbesondere Jugendliche, Schulklassen und Jugendgruppen ein, an dieser Aktion teilzunehmen.

Setze deinen Fokus wieder auf Genussmomente, ob individuell oder mit der Familie, mit Freunden, in der Schule oder in der Freizeitgruppe und lade diese auf unser Album, um sie mit Freunden zu teilen.

Zu gewinnen gibt es tolle Preise für regionalen Genuss oder Barbeiträge an die Jugendgruppen- oder Klassenkasse.

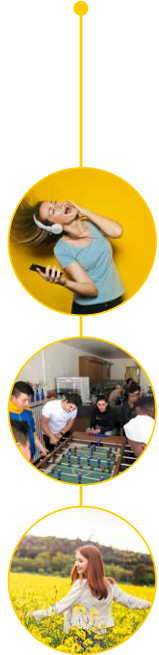
Weitere Infos und Teilnahmebedingungen findest du unter www.genussmomente-ag.ch

anker
Verein für psychisch Kranke Aargau

pro infirmis

**Budget- und
Schuldenberatung**
Aargau – Solothurn

**HEKS
EPER**



WAS DAS GLÜCKSSPIEL MIT UNS MACHT

**INTERAKTIVE
ERLEBNISREISE
UND DIGITALER
AUSTAUSCH**

ONLINE

**WÄHREND DEN
AKTIONSTAGEN**

Die Nutzung legaler Glücksspiele ist in der Schweiz weit verbreitet. Durch die neuen Online-Casinos kann immer und überall gespielt werden. Die Auswirkungen von exzessivem Glücksspiel betreffen nicht nur die Spielenden selbst, sondern oft auch deren Angehörigen. Aber was sind alles Glücksspiele und wie wirken sich diese auf unser psychisches Wohlbefinden aus?

In unserem Actionbound möchten wir von der Suchthilfe ags Ihnen einen digitalen Einblick in die Welt der Glücksspiele geben. Sie können sich während den Aktionstagen jederzeit online auf eine Tour begeben. Dabei erwarten Sie spannende Facts, Videos und Quizfragen rund um das Glücksspiel. Im Anschluss an die Aktionstage freuen wir uns über einen digitalen Erfahrungsaustausch mit Ihnen.

Besuchen Sie unseren Link und los gehts!
www.suchtprevention-aargau.ch/aktionstage2021

SUCHT
beratung ags
beratung verändert.

suchthilfe ags
perspektiven geben



Starten Sie die
Erlebnistour!

OFFENE PSYCHIATRIE – MITEINANDER STATT BEVORMUNDUNG

**REFERATE UND
DISKUSSION MIT
FACHEXPERTEN**

**DONNERSTAG
2. SEPTEMBER 2021
18–20 UHR**

**PSYCHIATRISCHE
DIENSTE AARGAU
WINDISCH
AREAL
KÖNIGSFELDEN**



Die Öffnung der Psychiatrie ist Ausdruck einer gesellschaftlichen Entwicklung, die auch bei den Psychiatrischen Diensten Aargau (PDAG) gelebt wird. Das Konzept der offenen Psychiatrie beinhaltet nicht nur das Ermöglichen offener Strukturen, sondern auch das Bekenntnis zu einer offenen Haltung, die im Umgang mit den Patientinnen und Patienten und in den Behandlungsprozessen zum Ausdruck kommt.

PD Dr. Patrik Roser gibt einen Überblick über die historischen und rechtlichen Hintergründe. Thomas Sutter zeigt auf, wie das Konzept der offenen Psychiatrie im klinischen Alltag realisiert wird. Dirk Flörchinger erzählt seine Geschichte und wie er als Betroffener die offene bzw. geschlossene Psychiatrie erlebt hat. In der anschliessenden Diskussion haben Sie die Möglichkeit, mit den Fachpersonen zu diskutieren.

Anmeldung bis 26. August 2021 direkt über den QR-Code oder über
www.pdag.ch/ueber-die-pdag/veranstaltungen-fuer-alle-interessierten

PDAG
Für Ihre psychische
Gesundheit



PD Dr. med. Patrik Roser
Klinikleiter und Chefarzt,
Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie

Thomas Sutter
Leiter Pflege und Fachtherapien,
Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie

Dirk P. Flörchinger
Peer (Experte aus Erfahrung)

PATCHWORKFAMILIE UND DIE HÄUFIGSTEN FEHLER

**MONTAG
6. SEPTEMBER 2021**

**19 UHR
REFERAT**

**KARUSSEL
FAMILIENZENTRUM
REGION BADEN**

**DONNERSTAG
16. SEPTEMBER 2021**

**AB 17 UHR
OFFENE TÜR BEI HOTA
19 UHR
REFERAT**

**STADTMUSEUM
AARGAU**

In Patchworkfamilien werden verschiedene Familiensysteme zusammengewürfelt. Dabei wird ein Elternteil stets in die Rolle des «Stiefvaters» oder der «Stiefmutter» gedrängt, was zu Verwerfungen im System führt. Sowohl die leibliche Mutter als auch der leibliche Vater haben das Bedürfnis, dass der neue Partner/die Partnerin von den eigenen Kindern möglichst schnell akzeptiert wird. Sie pflegen eine nahe Beziehung zu beiden Seiten und können gefühlsmässig schlecht verstehen, dass sich ihre Kinder gegen die Annäherung an das neue Familienmitglied sträuben. Die Problematik und die Konflikte, die bei einer solchen Zusammenführung entstehen können, sollen besprochen und entsprechend nach Konfliktlösungen gesucht werden.



HotA
Hometreatment Aargau



**Dr. med.
Ursula Davatz**
FMH Psychiatrie
und Psychotherapie,
Kompetenzzentrum für
ADHS & Schizophrenie,
Familiensysteme nach
Murray Bowen

LEBEN, WAS GEHT! SUIZID IM GESPRÄCH MIT HINTERBLIEBENEN

**AUSSTELLUNG
17. AUGUST BIS
24. SEPTEMBER 2021**

**LESUNG & FILM
DONNERSTAG
9. SEPTEMBER 2021**

**LESUNG
18 UHR**

**FILM & DISKUSSION
19 UHR**

**GRABEN 15
STADTBIBLIOTHEK
AARGAU**

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 in der Bibliothek versucht, Antworten auf diese Fragen zu finden.

Die Lesung einer Überlebenden sowie der Filmbeitrag von Annina Furrer («Dem Himmel zu nah») mit jeweils anschließender Diskussion am Abend des 9. September sollen Schlaglichter auf die vielfältigen Facetten des Themas Suizid werfen.



SUIZID-NETZ AARGAU

lic.phil. I Martin Steiner
Dipl. Mittelschullehrer und
freischaffender Kulturmensch
Projektleiter Leben was geht!
Suizidgespräch mit Hinter-
bliebenen

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

BEISTANDSCHAFT – BEFÄHIGUNG STATT EINSCHRÄNKUNG

**REFERAT MIT
ANSCHLIESSENDER
PODIUMS-
DISKUSSION**

**DONNERSTAG
9. SEPTEMBER 2021
18.30 – 20 UHR**

**GEMEINSCHAFTS-
ZENTRUM TELLI
GIRIXWEG 12
AARAU**

Eine Beistandschaft stellt das Wohl und den Schutz einer hilfsbedürftigen Person sicher. Eine Massnahme nach dem Kindes- und Erwachsenenschutzrecht greift dabei unweigerlich in die Persönlichkeitsrechte ein. Oberstes Ziel jeder Beistandschaft ist aber immer die Wahrung der grösstmöglichen Selbstbestimmung und Handlungsmöglichkeit der Betroffenen: Befähigung statt Einschränkung.

Wir laden Sie ein, hinter die Kulissen der Berufsbeiständigen und -beistände, ihrer Aufgaben und den damit einhergehenden Herausforderungen zu blicken. Anschliessend an ein Referat der Vereinigung Aargauischer Berufsbeiständigen und -beistände (VABB) diskutieren in einer Podiumsdiskussion eine betroffene Person, deren Beistand sowie die Leiterin des Rotkreuz-Tageszentrums über ihre Erfahrungen.

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



Monika Wiederkehr
Leiterin Tageszentrum
SRK Kanton Aargau

Carmen Strassburg
Berufsbeiständin, KESD Lenzburg,
Vorstandsmitglied VABB

Myriam Hartmann
Leiterin Soziale Dienste,
Gemeinde Oberentfelden,
Vorstandsmitglied VABB

Ueli Zweifel
Berufsbeistand,
Gemeinde Oberentfelden

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

ALLTAGSFARBEN- TAUGLICH

STRASSENAKTION

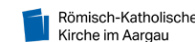
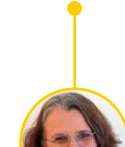
**FREITAG
10. SEPTEMBER 2021
11 – 13 UHR**

IGELWEID AARAU

Vor Ort ermutigen wir Passant*innen dazu, im persönlichen Umfeld die psychische Gesundheit ins Sichtfeld zu rücken. Bei unserer Aktion kommt Farbe ins Spiel und ein unbeschriebenes Blatt wartet auf Ihren Farbtupfer. Zusammengefügt entsteht ein einmaliges Kunstwerk.

Informationen verschiedener Fachstellen liegen für Sie bereit, damit Sie mitten im grauen Alltag wissen, wo Hilfe zu holen ist. Vertretungen der Fachstellen Suizid-Netz Aargau, Tel 143 – Die Dargebotene Hand, der Römisch-Katholischen Kirche im Aargau und des Verbands Aargauer Psycholog*innen VAP arbeiten bei dieser Aktion zusammen. Dürfen wir mit Ihrer Mitgestaltung rechnen?

Ab 11 Uhr können Sie an der Igelweid in Aarau Ihre Farbe ins Spiel bringen.



Josefine Krumm
Suizid-Netz
Peter Michalik
Röm. Kath Kirche im Aargau
Sara Michalik
VAP
Christina Hegi
Tel. 143

AUFEINANDER ZUGEHEN – KÖNNEN WIR'S NOCH?

**EIN ERMUTIGENDER
ANLASS**

**FREITAG
10. SEPTEMBER 2021
19.30 – 21.30 UHR**

**REFORMIERTES
KIRCHGEMEINDEHAUS
OELRAINSTRASSE 21
BADEN**

Diese Veranstaltung zum Weltsuizidpräventionstag lädt Sie zur physischen oder virtuellen Teilnahme ein. Der Grund: Wir fragen, wie wir das Aufeinander-Zugehen üben können und wie es trotz Abstandhalten gelingt. Ungewissheit, schlechtes Gewissen, Unsicherheit lassen uns einer Begegnung entgegenfeiern oder diese gar vermeiden. Welche Steine legen sich der Begegnung in unserer heutigen Welt in den Weg?

Vertretungen der Fachstellen Suizid-Netz Aargau, Tel 143 – Die Dargebotene Hand, der katholischen Landeskirche und des Verbands Aargauer Psycholog*innen VAP laden Sie zu diesem Austausch ein. Ihre Reaktionen nimmt das Playback-theater gehdicht.ch entgegen und spielt diese ad hoc zurück. Lassen Sie uns wissen, ob Sie physisch oder virtuell teilnehmen werden.

Anmeldungen: info@suizid-netz-aargau.ch
Ab 19.30 Uhr vor Ort oder im Livestream. Link und weitere Informationen finden Sie hier: www.suizid-netz-aargau.ch



 Römisch-Katholische
Kirche im Aargau



 **VAP**
Verband Aargauer
Psychologinnen und Psychologen

 Reformierte
Kirche Baden plus

 **Tel 143**
Die Dargebotene Hand
Aargau/Solothurn-Ost

 **geh
dicht**

Josefine Krumm
Suizid-Netz
Peter Michalik
Röm. Kath Kirche im Aargau
Sara Michalik
VAP
Christina Hegi
Tel. 143

WIEDER ZU ZWEIT – WENN KINDER FLÜGGE WERDEN!

WORKSHOP

**SAMSTAG
11. SEPTEMBER 2021
9.30 – 16.30 UHR**

**PROPSTEI
WISLIKOFEN**

Neue Perspektiven entdecken und der Liebe eine neue Dimension geben.

Sie stehen in der Lebensmitte. Ihre Kinder sind keine Kinder mehr. Die Elternrolle verwandelt sich. Andere Bedürfnisse treten in den Vordergrund. Eine Zeit des Umbruchs, des Loslassens und Neu-Entdeckens. Eine Herausforderung, aber auch eine Chance, die Sie ergreifen sollten.

Nicht nur das, *was* Sie tun können, sondern *wie* Sie es im Alltag umsetzen können, steht im Fokus dieses Tages. Ihre Beziehungsqualität wird sich dadurch nachhaltig verbessern.

Anmeldung bis 05.09.21: Propstei Wislikofen
056 201 40 40, info@propstei.ch, www.propstei.ch

 Römisch-Katholische
Kirche im Aargau



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

DEN WALD ERLEBEN – MIT ALLEN SINNEN

WALDSPAZIERGANG

SAMSTAG
18. SEPTEMBER 2021
14 UHR

(**VERSCHIEBEDATUM:**
SAMSTAG
25. SEPTEMBER 2021)

TREFFPUNKT:
BUSHALTESTELLE
«FÜNFWEIHER»
IN LENZBURG

Kennen Sie das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung, je hastiger es im Alltag wird und je mehr virtuelle Welten unsere Aufmerksamkeit erfordern? Ja? Dann wird es Zeit, innezuhalten. Dabei hilft uns die positive Wirkung des Waldes auf unsere Gesundheit: Waldbesuche helfen gegen psychischen Stress, heben die Stimmung und stärken das Immunsystem.

Auf einem Waldspaziergang riechen, sehen, fühlen und hören wir den Wald auf eine neue Art und Weise. Anregungen und kleine Übungen unterstützen Sie dabei. Dabei erholen sich nicht nur Ihre Sinne, sondern das ganze Nervensystem und Sie tanken neue Energie für die Herausforderungen des Alltags.

Parallel dazu startet am gleichen Treffpunkt die Veranstaltung «Yoga im Wald – Erholung für Körper und Geist».

Die Veranstaltung wird von der Abteilung Wald organisiert:
Anmeldung an antonia.ulmann@ag.ch, 062 835 27 97.
Wir werden uns im Wald aufhalten. Bitte entsprechende Kleidung anziehen.



Suzanne Pellaux
lic. phil. Fachpsychologin
FSP und Körper-
therapeutin

YOGA IM WALD – ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

YOGA

SAMSTAG
18. SEPTEMBER 2021,
14 UHR

(**VERSCHIEBEDATUM:**
SAMSTAG
25. SEPTEMBER 2021)

TREFFPUNKT:
BUSHALTESTELLE
«FÜNFWEIHER» IN
LENZBURG

Die frische Waldluft, das Rauschen der Blätter sowie das Gezwitscher der Vögel wirken sich nachweislich positiv auf unsere Gesundheit aus. Waldbesuche wirken entspannend und stärken unser Immunsystem. Sie sind Quellen der Regeneration und der Inspiration.

Auf einem zweistündigen Rundgang im Lütisbuech in Lenzburg tauchen wir gemeinsam in den Wald ein und begeben uns zu ausgewählten Plätzen, an welchen wir einfache Körperübungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen praktizieren. Begleitet durch leichte Atemübungen lassen wir den Wald auf uns wirken und Sie erhalten Impulse für Yoga im eigenen Alltag.

Parallel dazu startet am gleichen Treffpunkt die Veranstaltung «Den Wald erleben – mit allen Sinnen».

Die Veranstaltung wird von der Abteilung Wald organisiert:
Anmeldung an antonia.ulmann@ag.ch, 062 835 27 97.
Leichte, jahreszeitlich angepasste Bekleidung und geeignete Schuhe anziehen.
Eigene, leichte Yogamatte mitbringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Urs Becker
Yogalehrer & Coach
yogacompany.ch

PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND KREBS

VORTRAG
DIENSTAG
21. SEPTEMBER 2021
19 UHR

HOTEL SCHIFF
AM RHEIN
RHEINFELDEN

Nebst der körperlichen Belastung stellt eine Krebserkrankung auch für die Psyche eine enorme Herausforderung dar. Vielfältige Gefühle wie Angst, Unsicherheit, Wut, Mutlosigkeit und viele mehr müssen bewältigt werden. Was kann dabei helfen? Wie kann ein Leben mit oder nach einer Krebserkrankung in psychischer Gesundheit möglich sein? Der Vortrag versucht, Antworten auf diese wichtigen Fragen zu finden.

Keine Anmeldung nötig.
Bei Fragen tagungssekretariat@klinikschuetzen.ch
www.klinikschuetzen.ch

Im Anschluss laden wir Sie gerne zum Austausch und Apéro ein.

KLINIK SCHÜTZEN
Rheinfelden



Dr. med. Christine Szinnai
Oberärztin,
Fachärztin für Innere
Medizin FMH,
Psychosomatische und
Psychosoziale Medizin

WO DIE SEELE ATEM HOLT

SEMINAR
VOM SAMSTAG
25. SEPTEMBER 2021
(11.00 UHR)
BIS SONNTAG
26. SEPTEMBER 2021
(15.00 UHR)

TAGUNGSHAUS
RÜGEL
SEENGEN

Die Seele: Eine geheimnisvolle Dimension, die sich dem rationalen Zugriff entzieht. Ein geheimnisvolles Etwas, das wir nicht dingfest machen können. Und dennoch: Wir spüren, dass uns etwas fehlt, wenn wir auf die Seele im Nachdenken und Sprechen über uns selbst verzichten. In uns allen schlummert eine Ahnung von dem, was mit Seele gemeint ist: Ganzheit, Sehnsucht und Verbundenheit. Ganzheit im Bezug auf uns selbst, Sehnsucht nach dem göttlichen Ursprung, Verbundenheit mit dem Leben um uns herum.

Wie finden wir Zugang zu unserer Seele? Wie können wir uns in ihr verwurzeln? Wie ihr unsere Achtsamkeit schenken? Mit verschiedenen Übungen und Impulsen spüren wir dem Geheimnis unserer Seele nach.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit Interesse an Mystik, Meditation und Kontemplation.

Kosten: Programmbeitrag Fr. 120.–,
Vollpension inkl. Mittagessen am Abreisetag ab Fr. 140.–
Anmeldung unter: www.ref-ag.ch/Veranstaltungen

Reformierte
Kirche Aargau



Martin Keller
pens. Pfarrer und
Spiritual (Ausbildung in
geistlicher Begleitung),
Buchs AG

Ursina Bezzola
Pfarrerinnen mit Fortbildung
im Herzensgebet/Kon-
templation, Windisch

DAS DOPPELTE TABU – SUCHT UND HÄUSLICHE GEWALT

**FORUMTHEATER
FÜR SCHÜLER*INNEN
UND LEHRPERSONEN**

**FREITAG
1. OKTOBER 2021
13.30 – 15.30 UHR**

**BERUFSFACHSCHULE
BADEN**

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 auch 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!

BbB
Berufsfachschule

REACTOR



EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER

**FILM MIT
PODIUMSGESPRÄCH
SAMSTAG
2. OKTOBER 2021**

**TÜRÖFFNUNG
8.30 UHR
BEGINN 9.30 UHR**

**KULTUR &
KONGRESSHAUS
SCHLOSSPLATZ 9
AARAU**

Über die eigene Einsamkeit spricht man nicht gerne. Es ist ein Tabu-Thema. Einsamkeit ist ein subjektives Empfinden und hat viele Facetten. Einsamkeit gilt als eine der Hauptbelastungen, die das Alter mit sich bringt. Durch die Corona-Pandemie wurde diese Problematik zusätzlich akzentuiert. Doch wie äussert sich Einsamkeit im Alltag? Was löst Isolation im Leben eines Menschen aus? Der Film soll dieses Gefühl für die Allgemeinheit, insbesondere aber auch für Fachpersonen aus dem Altersbereich, fassbar machen. Christina Zweifel spricht mit Romana Lanfrancini, Regisseurin, über den Film und die Begegnungen mit den porträtierten Menschen.

Nach dem Film wird Pirmin Kaufmann mit Bernadette Bernasconi, Seelsorgerin Pfarrei Schöftland und Thomas Jenelten, Präsident ALZ und Seelsorger Regionales Pflegezentrum Baden über die Erfahrungen während der Corona-Pandemie sprechen.

Marktplatz «Rund ums Alter(n)» ab 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr.
Die Veranstaltung ist kostenlos.

Bitte um eine Anmeldung bis 27. September 2021 an info@ag.prosenectute.ch,
www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen, 062 837 50 70



WIE UNSERE HERKUNFTS- FAMILIE UNS PRÄGT

**FREITAG
8. OKTOBER 2021
19 UHR
REFERAT**

**KARUSSEL
FAMILIENZENTRUM
REGION BADEN**

**FREITAG
15. OKTOBER 2021**

**AB 17 UHR
OFFENE TÜR BEI HOTA
19 UHR
REFERAT**

**STADTMUSEUM
AARAU**

Eine enttäuschte Erwartungshaltung an unser Gegenüber ist eines der grössten und oft schwer verdaubaren emotionalen Probleme, sei dies gegenüber unserer Partnerin, unserem Partner oder auch gegenüber unseren Kindern.

Laut Ivan Boszormenyi-Nagy entsteht aus dieser Haltung der Anspruchsberechtigung eine innere Kampfhaltung, welche zu seelischen Verwerfungen und Krankheitssymptomen auf psychischer wie auf körperlicher Ebene führt.

Diese Erwartungshaltungen rühren stets aus der eigenen Biografie und sind meist unbewusst. Daher gilt es diese Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und sich davon zu lösen. Nur wer «loslässt», hat den Kopf frei für eine neue Entwicklung.



HOTA
Hometreatment Aargau



Dr. med. Ursula Davatz

FMH Psychiatrie und
Psychotherapie,
Kompetenzzentrum für ADHS
& Schizophrenie, Familien-
systeme nach Murray Bowen

LGBTIQA* – BUNTE WELT GESCHLECHTLICHER UND SEXUELLER VIELFALT

THEATER UND
PODIUMS-
DISKUSSION

MONTAG
11. OKTOBER 2021
19.30 UHR

TEATRO PALINO
RATHAUSGASSE 7 & 22
BADEN

Zum internationalen Coming-Out-Tag laden wir ein zum Theater «Sex, Liebe und andere Bagatellen» von und mit Stella Luna Palino. In der anschliessenden Gesprächsrunde thematisieren wir mit weiteren Gästen spannende Aspekte der Geschlechtervielfalt, Auflösung von Stereotypen, Fluidität von Identität. Wir sprechen aber auch darüber, dass es immer schwieriger wird, keine Fehler zu machen, beispielsweise beim Gebrauch der richtigen Pronomen und Bezeichnungen, oder wie wir als Gesellschaft einen natürlichen Umgang mit den Themen Geschlechtsidentität und Geschlechterdiversität finden können.

Unter der Moderation von Sandra Stamm diskutieren Stella Luna Palino, Sunil Mann sowie die Mutter einer jungen Transfrau, ein junger schwuler Ostafrikaner und die Mutter in einer Regenbogenfamilie.

Reservation Tickets:
unvermeidbar@gmail.com, 056 210 49 15, www.teatropalino.com
Reguläre Theaterpreise

Bei genügend Sitzplätzen kann auch ohne Theaterbesuch an der Diskussion teilgenommen werden.



SELBSTHILFE AARGAU

FZ

se
ges sexuelle
gesundheit
aargau

TEATRO
unvermeidbar
PALINO

Sandra Stamm
Stella Luna Palino
Sunil Mann (Foto:
Eke Miedaner)

«GET LUCKY» – PSYCHISCHE GESUNDHEIT BEI LERNENDEN

INPUTREFERAT
UND AUSTAUSCH
AN INFORMATIONEN-
STÄNDEN

DIENTAG
19. OKTOBER 2021
18 – 20 UHR

PSYCHIATRISCHE
DIENSTE AARGAU
WINDISCH
AREAL
KÖNIGSFELDEN



Was tun mit Lernenden bei psychosozialen Krisen?

Lernende werden erwachsen – die Adoleszenz ist ein fragiler Lebensabschnitt. Lehrbetriebe und Bezugspersonen begegnen Lernenden in Krisen unterschiedlichen Ursprungs, bei Lernschwierigkeiten oder Motivationsverlust. Die Ursachen sind meist schnell gefunden, eine Lösung gemeinsam zu erarbeiten, kann jedoch für Lernende und Bezugspersonen sehr herausfordernd sein.

Wie können Berufsbildnerinnen und Berufsbildner die Lernenden unterstützen? Welche Verantwortung tragen die Lehrbetriebe und was brauchen Lernende in diesem Lebensabschnitt? In einem Inputreferat und an Informationsständen geben wir einen Überblick aus verschiedenen Blickwinkeln und schaffen Klarheit. Denn: «get lucky» in der Ausbildung zahlt sich später im Beruf aus!

Anmeldung bis 8. Oktober 2021 direkt über den QR-Code oder über
www.pdag.ch/ueber-die-pdag/veranstaltungen-fuer-alle-interessierten

PDAG
Für Ihre psychische
Gesundheit



Aline Montandon
Leiterin Pflege, Fachtherapien
und Sozialdienst

Mario Müller
Leiter Bildung Pflege

WIDERSTAND ZWECKLOS – JA SAGEN ZU DEM, WAS IST.

REFERAT

**DONNERSTAG
21. OKTOBER 2021
18–19.30 UHR**

**STADTMUSEUM
AARAU
SCHLOSSPLATZ 23
AARAU**

Wie wäre es, wenn wir das Leben so annehmen, wie es ist? Nur das Leben selbst schreibt die besten Geschichten. Ungeplantes wie ein verregneter Urlaub, eine Krankheit oder ein Schicksalsschlag trüben schnell den Blick für neue Lebensperspektiven. Das Annehmen was ist, um dadurch frische Kraft für neue Chancen zu nutzen, wird zur spannenden Entdeckungsreise.

Andreas Knuf beschreibt in seinem Referat, wie wir die Fähigkeit entwickeln, unser Leben und uns selbst anzunehmen – mitsamt der grossen und kleinen Katastrophen, die es mit sich bringt. Indem wir nämlich loslassen und den Widerstand beenden.

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

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau



Andreas Knuf
Psychologischer Psycho-
therapeut in Konstanz,
Dozent und Autor

5 × HEREINSPAZIERT!

KOOPERATIONS- EVENT

**DONNERSTAG
21. OKTOBER 2021
14–19 UHR**

**DIVERSE
STÄNDE
AARAU***

5 Schauplätze* zwischen Bleichematt- und Bachstrasse.
5 unterschiedliche Erlebniswelten mit einer Gemeinsamkeit – der Gesundheit von Menschen. Dafür geben die 5 alles!
Bei «5 × hereinspaziert» erleben Sie den Alltag und die Arbeit der 5 Institutionen. Dabei entdecken Sie Kreatives, schnuppern Handwerksluft, degustieren Feines, kommen miteinander ins Gespräch, halten inne, lernen Neues kennen, tanken auf. Zudem erfahren Sie auf einem Trail Vielfältiges und Interessantes über psychische Gesundheit und erhalten Inputs, wie Sie gesund bleiben und dazu beitragen können, psychischen Erkrankungen vorzubeugen.

Lassen Sie sich überraschen! Spazieren Sie 5 × herein! Wir freuen uns auf Sie.

*

Heimgärten Aargau/Standort Aarau Konradstrasse 11, www.heimgarten-aarau.ch
Stiftung Töpferhaus Aarau Bleichemattstrasse 15, www.toepferhaus.ch
HEKS Regionalstelle Aargau/Solothurn Augustin-Keller-Strasse 1, www.heks.ch
PDAG, Ambulatorium und Tagesklinik Aarau Bleichemattstrasse 16, www.pdag.ch
Blaues Kreuz Aargau/Luzern Herzogstrasse 50, www.blaueskreuz-aglu.ch

Es ist keine Anmeldung erforderlich.
Trail «Psychische Gesundheit» zwischen 14–19 Uhr an einem der 5 Schauplätze starten und nach Gusto begehen.



PAARLIFE® – WORKSHOP WAS PAARE STARK MACHT

WORKSHOP

23. OKTOBER 2021
16.30 UHR
BIS 24. OKTOBER 2021
16.45 UHR

PROPSTEI
WISLIKOFEN

Eine 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 15.10.21: Propstei Wislikofen
056 201 40 40, info@propstei.ch, www.propstei.ch
Samstag 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.



Peter Michalik,
lizenzierter Paarlife®-
Workshopleiter
Fachstelle Bildung
und Propstei

Römisch-Katholische
Kirche im Aargau

paarlife®

PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN – DIE SPRACHE DES KÖRPERS

REFERAT
GESPRÄCH MIT
BETROFFENEN UND
DISKUSSION

MITTWOCH
27. OKTOBER 2021
17.30 – 19 UHR

KULTUR &
KONGRESSHAUS
SCHLOSSPLATZ 9
AARAU

«Psychosomatik» leitet sich aus dem altgriechischen «Psyche» für Atem und Seele und «Soma» für Körper, Leib und Leben ab. Die medizinische Forschung hat es möglich gemacht, diese bereits seit der Antike vermuteten Zusammenhänge wissenschaftlich zu belegen. Stress und psychische Belastungen führen durch die Ausschüttung von Stresshormonen zu körperlichen Veränderungen wie Herzklopfen, Zittern oder Druck auf der Brust. Traumatische Erfahrungen können im Organismus also Spuren hinterlassen. Ob solche Spuren überwunden werden können oder sich als Störungen «einnisten», hängt von individuellen Faktoren, aber auch der Schwere und Dauer einer traumatischen Erfahrung ab. Die Psychosomatische Medizin bietet hier Hilfe an. Nach einem Impulsreferat kommen auch Betroffene zu Wort.

Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldung bis 20. Oktober 2021 unter barmelweid.ch/veranstaltungen
oder telefonisch unter 062 857 21 11.

BARMELWEID



Dr. med. Esther Hindermann,
Konsiliarärztin und
ehemalige Chefärztin
(1992 bis 2014) Psycho-
somatische Medizin und
Psychotherapie, Klinik
Barmelweid



PD Dr. med. Joram Ronel,
Chefarzt Psycho-
somatische Medizin und
Psychotherapie, Klinik
Barmelweid



VOM HAMMER ZUM TABLET – DAS DIGITALE TRANSFORMIERT ALLES!

**KANTONALE
BGM-TAGUNG**

**DONNERSTAG
28. OKTOBER 2021
13.30 – 17.30 UHR**

**«TÄGI»
WETTINGEN**

Die digitale Transformation wird zu tiefgreifenden Veränderungen von Geschäftsmodellen, Organisationen und Arbeitsgestaltung führen. Es findet in vielen Berufen eine Verschiebung von vormals physischen zu überwiegend psychischen Anforderungen statt. Hinzu kommen tätigkeitsübergreifende Entwicklungen wie Entgrenzung, Verdichtung, Flexibilisierung und mobiles Arbeiten. Mit der Digitalisierung nehmen die Arbeitsbelastung, der Zeitdruck und die Überwachung tendenziell zu. Problemlösungsstrategien, Anpassungsfähigkeit, soziale Fähigkeiten und Kreativität sind zunehmend wichtige Kompetenzen. Wie also muss die Digitalisierung gestaltet werden, dass sie den Menschen dient und sie nicht krank macht? Die 11. Kantonale BGM-Tagung widmet sich dieser Fragestellung.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.bgm-ag.ch/veranstaltungen

Forum BGM
Betriebliches Gesundheitsmanagement
im Kanton Aargau



Prof. Dr. Sita Mazumder
Professorin IT + Business,
Unternehmerin, mehrfaches
Boardmitglied



Christian Gotter
Leiter Partners und Operations,
Mitglied der Unternehmens-
leitung, APG SGA Allg.
Plakatgesellschaft AG



Nicole Kamm Steiner
Country HR Manager,
ABB Switzerland



Nils Planzer
CEO und VRP,
Planzer Transport AG

PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND BEWEGUNG IM ALLTAG

REFERAT MIT INTER-
AKTIVEM TEIL

DONNERSTAG
28. OKTOBER 2021
17–19 UHR

ZURZACH CARE
VORTRAGSSAAL
SOLITÄR

QUELLENSTRASSE 34
BAD ZURZACH

Unsere Veranstaltung widmet sich dem Thema «Psychische Gesundheit und Bewegung im Alltag». Während zwei Stunden werden Ihnen drei unserer medizinischen und therapeutischen Spezialisten ein spannendes Programm präsentieren, eines bei dem Sie nicht nur zuhören und Fragen stellen können – ein Programm bei dem Sie selbst aktiv werden. Im Fokus steht dabei der Einfluss der Pandemie auf unseren Körper und Geist. Corona hat unser berufliches und privates Leben in vielen Bereichen stark eingeschränkt, unter anderem auch in unseren Aktivitäten. Viele arbeiten seit über einem Jahr im Homeoffice, persönliche Treffen waren phasenweise nicht möglich und in vielen Fällen wurde weniger Sport getrieben oder sich bewegt. Wir zeigen Ihnen bei unserer Veranstaltung, wie man Bewegung (nach der Pandemie) im Alltag integriert.

Ab 17 Uhr offene Türen
Anmeldung bis 30. September 2021 via marketing@zurzachcare.ch
oder unter 056 269 54 59
Parkplätze sind rund um den Veranstaltungsort vorhanden

ZURZACHCare



**Dr. med. Komossa
Katja**
Leitende Ärztin
Psychiatrie und
Psychosomatik
Leiterin Schmerz-
zentrum Bad Zurzach

Dr. med. Sandor Peter
Ärztlicher Direktor
Neurologie

TAG FÜR PFLEGENDE UND BETREUENDE ANGEHÖRIGE

AKTIONSWOCHE

25. OKTOBER
BIS
31. OKTOBER 2021

Aktionen 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 25.10. bis 31.10. direkt bei den Angehörigen ihrer Klientinnen und Klienten. Angeschlossene Organisationen: Fachstelle Alter und Familie Kanton Aargau, Fachstelle für Angehörige PDAG, Entlastungsdienst Schweiz – Aargau-Solothurn, Pro Infirmitas 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



SAG MAL ... FRAGEN, DIE GENERATIONEN VERBINDEN

GESPRÄCH

MONTAG
1. NOVEMBER 2021
20 – 21 UHR

ONLINE (VIA ZOOM)

Zuhören ist eine Kunst. Gute Fragen stellen genauso. Besonders, wenn zwischen Gesprächspartnern Generationen liegen, wie bei Grosseltern und Enkelkindern. Kennen Sie das laute Schweigen am Familientisch auch? Oder das Gefühl, nicht richtig in Kontakt zu kommen? An unserer Veranstaltung bekommen Sie Anregungen von Fachpersonen.

Gemeinsam sinnieren wir über Fragen, die helfen sollen, sich näher zu kommen und sich besser zu verstehen. Fragen, die im besten Fall zu spannenden Gesprächen und einer innigen Verbindung zwischen Alt und Jung führen – mit positiver Wirkung für die psychische Gesundheit. Etwa: Warum sprühen Jugendliche eigentlich Aussagen an die Wand? Oder: Wie hast du die Welt erlebt, als du jung warst? Wir freuen uns über Ihre Teilnahme. Vielleicht sogar gemeinsam mit den Enkeln?

Anmeldung über www.ag.ch/momo
Hinweis: Nach der Anmeldung wird Ihnen ein ZOOM-Link zugeschickt.
Weitere Infos zu Mo-Mo auf S. 47 des Booklets.

(QR-Code) Kurzfilm: «Sag mal... Fragen, die Generationen verbinden»



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

VAP
Verband Aargauer
Psychologinnen und Psychologen

**NICHTEN
&
NEFFEN**
Stärkung und
Begleitung

Ruth Treyer,
Pro Senectute Aargau,
Bereichsleiterin
Soziales.



Sara Michalik-Imfeld,
lic. phil., Verband Aar-
gauer Psychologinnen
und Psychologen (VAP),
Fachpsychologin für
Psychotherapie FSP



Josefine Krumm,
Verein Nichten &
Neffen, Dipl. Kunst-
therapeutin (ED)



Träger



**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.



**anker – Verein für
psychisch Kranke Aargau**
info@anker-aargau.ch
www.anker-aargau.ch
www.apika.ch

Der Verein anker besteht seit über 140 Jahren. Hauptzweck des Vereins ist die finanzielle Unterstützung aller Bestrebungen zur gesellschaftlichen und beruflichen Integration von Menschen mit einer psychischen Krankheit oder Behinderung. Er fördert und unterstützt hauptsächlich Projekte aus dem Umfeld der PDAG. Auf www.apika.ch sind alle Angebote im Bereich psychische Erkrankungen im Kanton Aargau vereint. Betroffene, Angehörige und Fachpersonen profitieren von dieser Serviceleistung.



**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 mit psychotherapeutischer Ausbildung tätig. Die Beratungen finden in Aarau, Baden oder online statt.



**Blaues Kreuz
Aargau/Luzern**
062 837 70 10
Herzogstrasse 50
5000 Aarau
aglu@blaueskreuz.ch
www.blaueskreuz-aglu.ch

Das Blaue Kreuz ist eine international tätige, christlich orientierte Organisation zur ganzheitlichen Unterstützung von Menschen mit Suchtmittelrisiken, insbesondere Alkohol. Die Arbeitsbereiche des Verbands Blaues Kreuz Aargau/Luzern sind: Prävention. Beratung. Begleitung.



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 an. Für den Kt. Aargau erbringt das BZBplus umfassende ambulante Suchtberatung. Ergänzt wird das Angebot durch den 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
058 585 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 gesundheitsförderlichen Massnahmen am Arbeitsplatz. Ziel davon 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.

HotA unterstützt mehrfach belastete Familien daheim. Wenn ambulante Behandlungen nicht ausreichen, bietet HotA ein Hometreatment an, das auf dem Prinzip der systemischen ressourcenorientierten Beratung und Begleitung der Familie als System basiert. Die Betroffenen mit psychiatrischer Erkrankung werden mit spezifischen therapeutischen Interventionen unterstützt. Durch Förderung der Selbstwirksamkeit und Stärkung der Elternkompetenz werden so heilsame Prozesse für die ganze Familie möglich.

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 nachhaltige Nutzung von Wild- und Wassertieren.

Mit den vier Schwerpunktprogrammen «Psychische Gesundheit», «Bewegung und Ernährung», «gesund und zwäg i 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 gefördert und gestärkt werden. Die Aktionstage Psychische Gesundheit werden vom Schwerpunktprogramm «Psychische Gesundheit» koordiniert.

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».

Die Fachstelle Alter und Familie Kanton Aargau, die Fachstelle für Angehörige PDAG, der Entlastungsdienst Schweiz - Aargau-Solothurn, die Pro Infirmis Aargau-Solothurn, die Pro Senectute Aargau, das Schweizerische Rotes Kreuz Kanton Aargau und der Verband Spitex Aargau haben sich zur IG für pflegende und betreuende Angehörige zusammengeschlossen. In einer gemeinsamen Kommunikation stehen die Information und Orientierung gegenüber pflegenden und betreuenden Angehörigen im Vordergrund.

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, Psychokardiologie und das neue Long-Covid-Angebot.

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.

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 die 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

Pro Infirmis berät, begleitet und unterstützt Menschen mit körperlichen, kognitiven und psychischen Beeinträchtigungen und ihre Angehörigen bei der selbstbestimmten Lebensgestaltung und der Teilhabe in wichtigen Lebensbereichen wie Wohnen, Arbeit und Freizeit. Unsere Angebote: Sozialberatung, Assistenzberatung, Administrative Unterstützung, Begleitetes Wohnen.

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, Hilfe zu Hause richten sich an Personen ab dem 60. Altersjahr. Wir setzen uns für ein selbstbestimmtes, lebens- und liebenswertes 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.

**Schuldenberatung
Aargau-Solothurn**
062 822 82 11
ag-so@schulden.ch
www.schulden-ag-so.ch

Die 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. In unseren Präventionsangeboten 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 steht immer der Mensch und seine Bedürfnisse. Unser Ziel ist es, Menschen in Not zu unterstützen und so allen Aargauern und Aargauern die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Selbsthilfe Aargau
056 203 00 20
info@selbsthilfezentrum-ag.ch
www.selbsthilfezentrum-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 und sexuelle Bildung. 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. Bei uns finden Sie Unterlagen zu den wichtigsten Beratungsthemen im Zusammenhang mit Sexualität, Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Infektionen.



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, der 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.



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.



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.

ZurzachCare
Quellenstrasse 34
5330 Bad Zurzach
+41 56 269 51 51
badzurzach@zurzachcare.ch
www.zurzach.ch

Die Rehaklinik Bad Zurzach bietet Rehabilitation in allen Facetten auf hohem medizinischem Niveau. Das rehabilitative Angebot reicht von Neurologie über Muskuloskelettal/Rheumatologie, Kardiologie und Angiologie bis hin zur Schlafmedizin (Klinik für Schlafmedizin). Im Schmerzzentrum Bad Zurzach werden im Rahmen von Spezialprogrammen Schmerzbehandlungen angeboten, die Schmerzdiagnostik, -beratung und -therapie umfassen.



Programm Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn 2021

Sonntag, 10. Oktober 2021
Living Museum – Kunst in der Altstadt Solothurn
vom 10. bis 27. Oktober 2021
Vernissage
14 Uhr, «HeimArt» Laden Solothurn

Mittwoch, 27. Oktober 2021
Trans Menschen in der heutigen Gesellschaft
17.30 Uhr, Restaurant La Couronne Solothurn

Donnerstag, 28. Oktober 2021
Neiden und Gönnen – Spannungsfeld mit Entwicklungspotenzial
18 Uhr, Landhaus Solothurn

Freitag, 29. Oktober 2021
We stay strong – Romano Solano and friends
18 Uhr, Altstadt Solothurn

Samstag, 30. Oktober 2021
Spagat zwischen Betreuungs- und Hausaufgaben – der Alltag von Young Carers
13.30 Uhr, Berufsbildungszentrum Olten

Sonntag, 31. Oktober 2021
«Matt trotz Glanz – Depression im Spitzensport, ein Tabuthema»
10.30 Uhr, Kultur-Historisches Museum Grenchen

Montag, 1. November 2021
«Tabu Einsamkeit – Geschichten über das Alleinsein»
17 Uhr, Kino Capitol Solothurn

Dienstag, 2. November 2021
Flexibel aber verletzlich – wenn Jugendlichen Strukturen und Sozialkontakte fehlen
18 Uhr, Kantonsschule Solothurn

Mittwoch, 3. November 2021
«Elena mischt sich ein» – ein Workshop für mutige Kinder und deren Eltern
13.30 Uhr, Jugendbibliothek Olten 16 Uhr, Katholisches Pfarrheim Balsthal

Mittwoch, 3. November 2021
Leben nach einem Suizid
18 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

Donnerstag, 4. November 2021
«Meine Mutter» – über den Charme und Fluch des Vergessens
14.30 Uhr, Altes Spital Solothurn

Donnerstag, 4. November 2021
Träume – eine Wissenschaft für sich
18 Uhr, Psychiatrische Klinik Solothurn

Freitag, 5. November 2021
Vom Traum der Schwerelosigkeit: Ein Gespräch mit der Kosmologin Lavinia Heisenberg
18 Uhr, Landhaus Solothurn

In welcher Form die Anlässe stattfinden, hängt von den im Herbst geltenden Corona-Bestimmungen ab. Weitere Infos auf hin hoeren-so.ch.
Die Aktionstage werden finanziell unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz.



Mo-Mo: Anregungen für Ihre psychische Gesundheit

Reservieren Sie sich jeden ersten Montag im Monat für die Mo-Mo-Stunde: Von 20 bis 21 Uhr beleuchten wir jeweils ein Thema, das für die psychische Gesundheit relevant ist. Fachpersonen aus verschiedenen Gebieten berichten aus ihrem Wirkungskreis, kommen mit Ihnen ins Gespräch und nehmen sich Zeit für Ihre Fragen. Sie können dabei Neues lernen und Anregungen gewinnen, wie Sie Ihrer psychischen Gesundheit Sorge tragen.

Für alle Altersgruppen ist etwas Passendes dabei: Spannendes zu den Themen Erziehung, Alter, Achtsamkeit – sowie geistiger und seelischer Fitness. Mit etwas Glück gewinnen Sie bei Ihrer Teilnahme einen Mo-Mo-Zwerg vom Gärtnerhaus.

Die Mo-Mo-Stunden finden online statt und sind kostenlos.

Die monatlichen Angebote wurden durch das Schwerpunktprogramm «Psychische Gesundheit Kanton Aargau» ermöglicht und von der Kerngruppe des gleichnamigen Netzwerkes ins Leben gerufen.

Das Programm sowie die Anmeldung für die Mo-Mo-Angebote finden Sie hier: www.ag.ch/momo

Programm 2021

6. September

Susanne Aeschbach:
Musse und Reise in die Stille.

4. Oktober

Petra Volpe: Die Geschichte vom Finden
(Regisseurin von «Die göttliche Ordnung»,
aufgewachsen in Suhr).

1. November

Pro Senectute, VAP und Nichten & Neffen:
Sag mal... Fragen, die Generationen verbinden.

6. Dezember

Mütter- und Väterberatung Bezirk Baden:
Grenzen. Nähe. Respekt: Ihr Kind braucht Ihre
Unterstützung, um gross zu werden.

Träger



Gastpartner

Höhere Fachschule Gesundheit und Soziales, HFGS
 Psy4Asyl
 Paarlife
 Stiftung Töpferhaus
 Heimgärten Aargau
 Familienzentrum Karussell Baden
 Verein Nichten und Neffen

Entlastungsdienste Schweiz Aargau-Solothurn
 Gehdicht - Playbacktheater
 Teatro Palino
 Reformierte Kirche Baden Plus
 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 koordiniert durch das kantonale Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit.

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 2021

Bilder

Valentina Verdesca, Aarau
Die Bilder wurden für die Aktionstage Psychische Gesundheit grösstenteils im Kanton Aargau und mit Aargauerinnen und Aargauern aufgenommen.

Druck

Sprüngli Druck AG, Villmergen

Copyright

© 2021 Kanton Aargau

