

Veranstaltungsprogramm

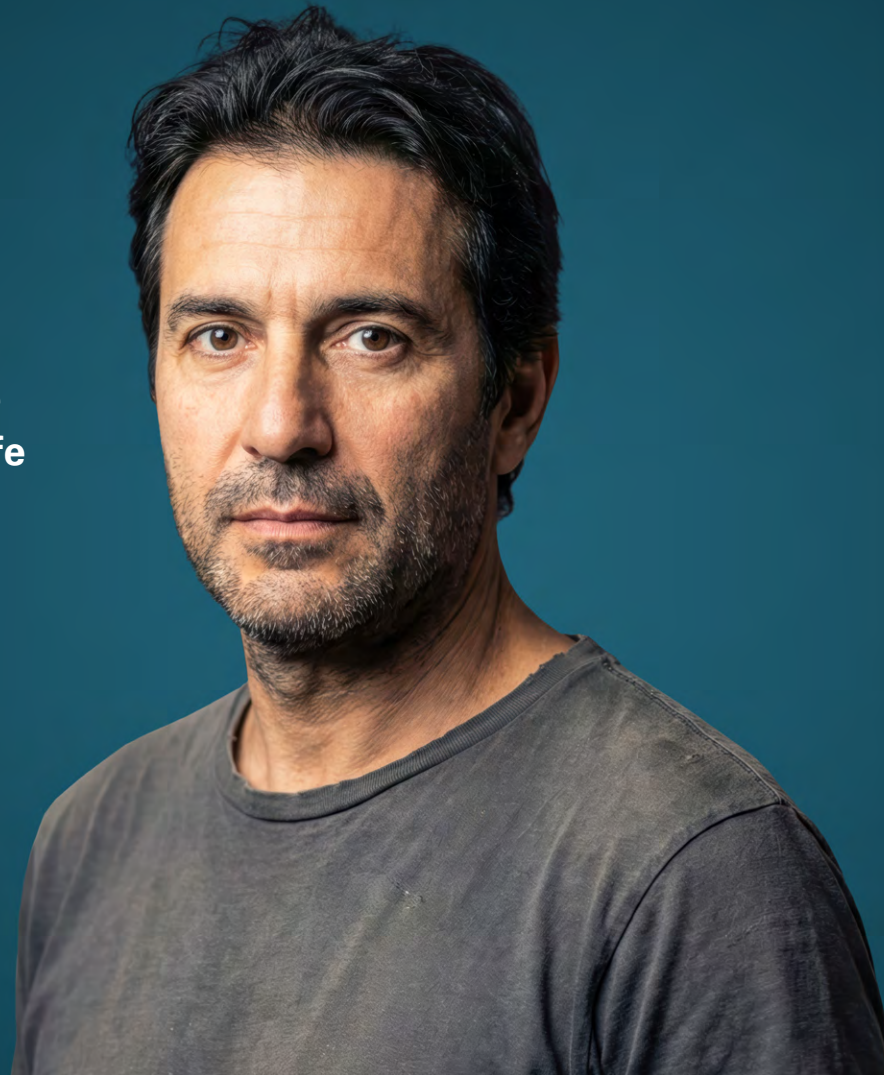
AKTIONSTAGE
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT

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



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

Veranstaltungsprogramm

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

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

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. 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 Organisationen 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



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?
Charlotta 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/praevention-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/praevention-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.

Organisationen



**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.

Wer?

Marline Seger
Ernährungsberaterin
BSc SVDE

Sarah Steiner
Sozialarbeiterin FH

Nicole Weller
Psychologin M. Sc.

Organisationen



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



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

«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. 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

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, Stellen-
leiterin Jugend- und Familien-
beratung 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. 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

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 Fach-
hochschule Nordwest-
schweiz (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 anschlies-
sender 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.

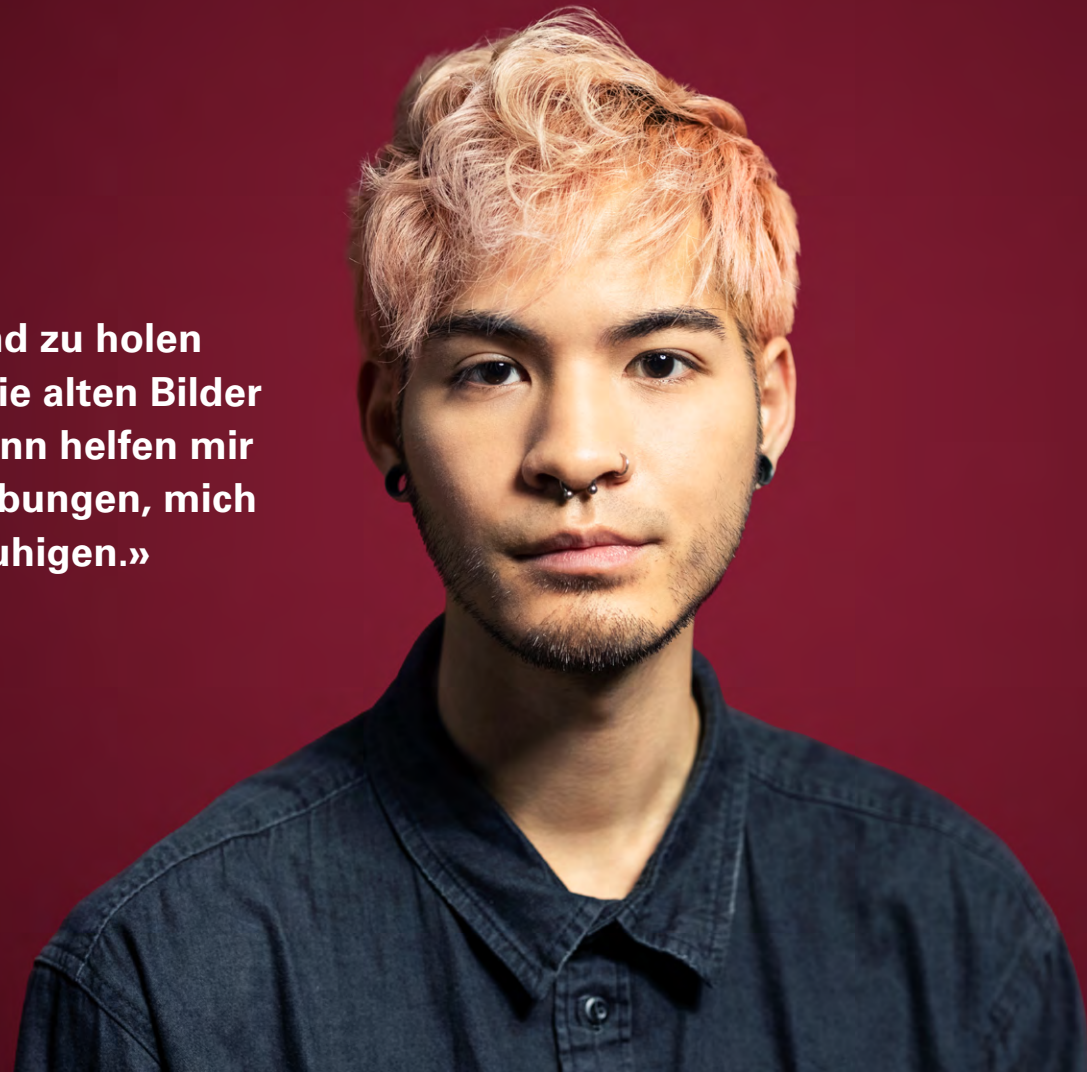
Prof. Dr. Eckhard Frick hat mit anderen das Buch «Spiritual Care von A bis Z» veröffentlicht. Er wird zentrale Begriffe von Spiritual Care erläutern und dabei auch Fragen beantworten.

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

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
www.ag.ch/gsundundzwäg

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.»



