



# ERSTE HILFE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

REFERAT UND PODIUMSDISKUSSION  
DIENSTAG, 4. OKTOBER 2022, 18 BIS 20 UHR  
ALTER GEMEINDESAAL, METZGPLATZ 2, LENZBURG



# ERSTE HILFE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

**REFERAT UND  
PODIUMSDISKUSSION**

**DIENSTAG  
4. OKTOBER 2022  
18 BIS 20 UHR**

**ALTER  
GEMEINDESAAL  
METZGPLATZ 2  
LENZBURG**

Wohl fast alle kennen in ihrem persönlichen Umfeld Personen, denen es psychisch nicht gut geht. Wie kann jede und jeder von uns psychische Probleme rechtzeitig erkennen, aktiv auf den Freund, die Angehörige oder den Arbeitskollegen zugehen und Unterstützung leisten – und dies auch als «Laie»?

Nach einem Fachinput «Was ist eigentlich psychische Gesundheit und wie kann ich erkennen, dass jemand meine Unterstützung benötigt?» gehen wir in einer Podiumsdiskussion mit Fachpersonen und einem Betroffenen den praktischen Fragen nach: Was hilft und was nicht? Warum ist es so wichtig, dass jede und jeder auch bezüglich der psychischen Gesundheit Erste Hilfe leisten kann?

Anmeldung: [kurse@srk-aargau.ch](mailto:kurse@srk-aargau.ch) oder 062 835 70 47  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

**Regula Kiechle**

Geschäftsführerin SRK Kanton Aargau, ensa Instruktorin

**Ariana Ramisch**

Dr.med. Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychologie

**Margrit Volkart**

ensa Ersthelferin

**Marie-Theres Keller**

VASK Aargau, Vorstandsmitglied

