



BELASTENDER LEBENSSTART – ZU MIR SELBST ZURÜCKFINDEN

AKTIONSTAGE
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT



BUCHVORSTELLUNG UND REFERAT

SAMSTAG, 21. SEPTEMBER 2024, 14 BIS 15.30 UHR, BEGEGNUNGSZENTRUM PDAG, WINDISCH

BELASTENDER LEBENSSTART – ZU MIR SELBST ZURÜCKFINDEN

**BUCHVORSTELLUNG
UND REFERAT**

**SAMSTAG
21. SEPTEMBER 2024
14 BIS 15.30 UHR
KÖNIGSFELDERSTRASSE 1
BEGEGNUNGSZENTRUM
PDAG, RAUM CPF 110
5210 WINDISCH**



«Aufgewachsen mit einem jähzornigen, gewalttätigen Vater. Als Erwachsener rutsche ich langsam, aber unausweichlich in eine tiefe persönliche Krise. 2018 die finale akute Belastungsreaktion. Ich erkrankte psychisch und werde arbeitsunfähig. Es folgen Klinikaufenthalte – Diagnose: Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung. Mangels Unterstützung der Behörden befinde ich mich im freien Fall.» Peter Gross.

«Als Kind einer depressiven und alkoholabhängigen Mutter habe ich früh resiliente Fähigkeiten entwickelt und erfolgreich umgesetzt. Bis 2021 war ich weltweit verantwortlich für die Versicherungsbelange des ABB-Konzerns. Mein Leben hatte ich im Griff, bis ich nicht mehr glücklich war. Durch die Aufarbeitung der Kindheit fand ich zu meiner Lebensfreude zurück und habe mich beruflich neu ausgerichtet.» Nadja Werthmüller.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

VASK Aargau
Verenigung der Angehörigen
von psychisch Kranken



Peter Gross
«Ohne Sprungtuch»
Buchautor



Nadja Werthmüller
Persönlichkeitsentwicklungs-
und Resilienz-Coach

Veranstaltungsprogramm

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

1. September Erllinsbach	Die Klinik umgeben von Wald – Natur als Ressource 14–16.30 Uhr Rundgang in der Natur in fachkundiger Begleitung
6.–12. September Aarau	Kreativ sein tut gut 8–20 Uhr Ausstellung zum Mitmachen: Kreativität in Aarau erleben
10.–20. September Aarau	Psychische Gesundheit in der Familie Öffnungszeiten Museum Eltern-Kind-Treffs mit Kurzinputs, Sinnesparcours und Infostand
ab 10. September online	duften – seifen – vertrauen Aktion zum Weltsuizidpräventionstag
11.–29. September Aarau	Paargeschichten am Küchentisch – Liebe und Alltag Öffnungszeiten Museum Ausstellung 11. September 2024, 18.30 Uhr: Vernissage
12. September Windisch	Das ist doch krank – Prävention von Straftaten 18–20 Uhr Referate, offene Diskussionsrunde und Informationsstände
14./15. September Div. Gemeinden	Aargauer Familientag: Wir feiern Familien! Veranstaltung für Familien
17. September Baden	Begegnung mit der Angst – furchtbar oder fruchtbar? 18.45–20.30 Uhr Referate und offene Diskussionsrunde
21. September Windisch	Belastender Lebensstart – zu mir selbst zurückfinden 14–15.30 Uhr Buchvorstellung und Referat
21./22. September Wislikofen	Paarlife-Workshop – was Paare stark macht 16.30 Uhr Workshop

26. September Aarau	SuchtTalk «Sucht & Spiritualität» 18.30–20 Uhr Öffentliche Podcast-Aufzeichnung und Diskussion
27. September Baden	Ver-rückte Liebe – Ein musikalischer Geschichtenabend 20.15 Uhr Performance Storytelling mit Musik
28. September Aarau	Was nährt mich im Alter? 9 Uhr Referate, Intermezzo, Marktstände
15. Oktober Rheinfelden	Sucht, und noch viel mehr? 18–19.30 Uhr Vortrag, Diskussion und Information
19. Oktober Aarau	Gestresst? Wir sammeln Tipps & Tricks! 11–15 Uhr Strassenaktion
21. Oktober Aarau	Selbstbewusst älter werden – Lebenskunst des Alterns 19–21 Uhr Öffentlicher Themenabend
22. Oktober online	Esstörungen: Angehörige im Austausch 19–20 Uhr Online-Gruppenangebot für Angehörige von Menschen mit Essstörungen
25. Oktober Suhr	So anders – Demenz stellt jede Beziehung auf die Probe 18–20 Uhr Referat
30. Oktober Brugg	Früh Verantwortung übernehmen – Young Carers 18 Uhr Hybrider Informationsanlass
2. November Baden	Let's PLAY – Game-Selbsterfahrung zur Erziehungsreflexion 9 Uhr und 13 Uhr Inputs, Selbsterfahrung und Diskussionsrunde

Rund 25 Institutionen sensibilisieren für das Thema, vermitteln Informationen und schaffen ein Bewusstsein für den Umgang mit psychischer Gesundheit. www.ag.ch/aktionstage

