



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 **Die Klinik umgeben von Wald – Natur als Ressource**
Elrlinsbach 14–16.30 Uhr | Rundgang in der Natur in fachkundiger Begleitung

6.–12. September **Kreativ sein tut gut**
Aarau 8–20 Uhr | Ausstellung zum Mitmachen: Kreativität in Aarau erleben

10.–20. September **Psychische Gesundheit in der Familie**
Aarau Öffnungszeiten Museum | Eltern-Kind-Treffs mit Kurzinputs, Sinnesparcours und Infostand

ab 10. September **duften – seifen – vertrauen**
online Aktion zum Weltsuizidpräventionstag

11.–29. September **Paargeschichten am Küchentisch – Liebe und Alltag**
Aarau Öffnungszeiten Museum | Ausstellung | 11. September 2024, 18.30 Uhr: Vernissage

12. September **Das ist doch krank – Prävention von Straftaten**
Windisch 18–20 Uhr | Referate, offene Diskussionsrunde und Informationsstände

14./15. September **Aargauer Familientag: Wir feiern Familien!**
Div. Gemeinden Veranstaltung für Familien

17. September **Begegnung mit der Angst – furchtbar oder fruchtbar?**
Baden 18.45–20.30 Uhr | Referate und offene Diskussionsrunde

21. September **Belastender Lebensstart – zu mir selbst zurückfinden**
Windisch 14–15.30 Uhr | Buchvorstellung und Referat

21./22. September **Paarlife-Workshop – was Paare stark macht**
Wislikofen 16.30 Uhr | Workshop

26. September **SuchtTalk «Sucht & Spiritualität»**
Aarau 18.30–20 Uhr | Öffentliche Podcast-Aufzeichnung und Diskussion

27. September **Ver-rückte Liebe – Ein musikalischer Geschichtenabend**
Baden 20.15 Uhr | Performance Storytelling mit Musik

28. September **Was nährt mich im Alter?**
Aarau 9 Uhr | Referate, Intermezzo, Marktstände

15. Oktober **Sucht, und noch viel mehr?**
Rheinfelden 18–19.30 Uhr | Vortrag, Diskussion und Information

19. Oktober **Gestresst? Wir sammeln Tipps & Tricks!**
Aarau 11–15 Uhr | Strassenaktion

21. Oktober **Selbstbewusst älter werden – Lebenskunst des Alterns**
Aarau 19–21 Uhr | Öffentlicher Themenabend

22. Oktober **Esstörungen: Angehörige im Austausch**
online 19–20 Uhr | Online-Gruppenangebot für Angehörige von Menschen mit Essstörungen

25. Oktober **So anders – Demenz stellt jede Beziehung auf die Probe**
Suhr 18–20 Uhr | Referat

30. Oktober **Früh Verantwortung übernehmen – Young Carers**
Brugg 18 Uhr | Hybrider Informationsanlass

2. November **Let's PLAY – Game-Selbsterfahrung zur Erziehungsreflexion**
Baden 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



Interessengemeinschaft für betreuende Angehörige

