



KANTON AARGAU

Wie  
geht's  
dir?

# FRÜH VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN – YOUNG CARERS

AKTIONSTAGE  
PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT



HYBRIDER INFORMATIONSANLASS  
MITTWOCH, 30. OKTOBER 2024 , 18 UHR, SALZHAUS BRUGG

# FRÜH VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN – YOUNG CARERS

**HYBRIDER  
INFORMATIONSANLASS**

**MITTWOCH  
30. OKTOBER 2024  
18 UHR**

**SALZHAUS BRUGG  
SCHULTHESS-ALLEE 25  
5200 BRUGG**

Young Carers sind junge Menschen, die sich regelmässig um jemanden in ihrem Umfeld kümmern, dem es nicht gut geht. Im Jahr 2024 rückt die IG für betreuende Angehörige diese unsichtbaren Heldinnen und Helden des Alltags in den Mittelpunkt. Oft sind sie sich ihrer wichtigen Rolle nicht bewusst.

Die Veranstaltung beginnt mit einem wissenschaftlichen und thematischen Input durch die Careum Hochschule Gesundheit. Es folgen Interviews mit zwei ehemaligen Young Carers und einer Vertrauten, die eine Selbsthilfegruppe dazu geleitet hat. Anschliessend gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und beim Apéro mit allen Referierenden und Anwesenden in Kontakt zu treten. Zielpublikum sind neben den Young Carers auch deren Vertraute und Berufsgruppen, die potenziell mit ihnen in Kontakt stehen.

Anmeldung bis Freitag 18. Oktober 2024 per E-Mail an [familie@ag.ch](mailto:familie@ag.ch) ist erwünscht. Mehr Informationen via QR-Code oder via [www.ag.ch/youngcarers](http://www.ag.ch/youngcarers). Die Veranstaltung ist kostenlos.



**Eva Schellenberg**  
Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin, Careum

**Josip Jurisic**  
Wissenschaftlicher  
Mitarbeiter, Careum

**Nadja Werthmüller**  
Persönlichkeitsentwicklungs-  
und Resilienz-Coach,  
ehemals Young Carer

**Natasha Hunziker**  
ehemals Young Carer

**Nil Tinar Melcher**  
Fachlehrerin und Mompreneur  
für Angehörigenarbeit

# 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](http://www.ag.ch/aktionstage)



Interessengemeinschaft für betreuende Angehörige

