



# BEGEGNUNG MIT DER ANGST – FURCHTBAR ODER FRUCHTBAR?

REFERATE UND OFFENE DISKUSSIONSRUNDE  
17. SEPTEMBER 2024, 18.45 BIS 20.30 UHR  
REFORMIERTES KIRCHGEMEINDEHAUS BADEN



# BEGEGNUNG MIT DER ANGST – FURCHTBAR ODER FRUCHTBAR?

REFERATE UND  
OFFENE DISKUS-  
SIONSRUNDE

DIENSTAG  
17. SEPTEMBER 2024  
18.45 BIS 20.30 UHR

REFORMIERTES  
KIRCHGEMEINDEHAUS  
OELRAINSTRASSE 21  
5400 BADEN

Wir haben Angst vor der Schule, vor Spinnen, vor dem Dunkeln, Lampenfieber, Höhenangst, Angst vor der Zukunft, vor Krieg, Tod oder Angst, zu versagen. Manchmal spüren wir die Angst ohne ersichtlichen Grund als Kloss im Hals, Bauchweh oder an feuchten Händen.

«Angsthasen» haben es schwer in unseren Zeiten, in denen viel verlangt wird und alles möglich scheint. Dabei hat Angst auch eine positive Seite. Sie kann auf Gefahren oder verborgene Bedürfnisse hinweisen.

Doch wo bekomme ich Hilfe, wenn die Angst mein Leben, wie ich es gerne leben möchte, einschränkt, beherrscht oder gar unmöglich macht? Wie kann diese Hilfe aussehen? Was will mir meine Angst sagen?

Wir ergründen das Phänomen Angst und lernen Mittel und Methoden kennen, wie wir die Angst beherrschen können, damit sie nicht uns beherrscht.

Anmeldung bis Mittwoch, 11. September 2024 direkt mit dem QR-Code oder via [www.pdag.ch/angst](http://www.pdag.ch/angst). Die Veranstaltung ist kostenlos.



**Dr. phil. Armin Blickenstorfer**  
Zentrumsleiter und Leitender  
Psychologe, Zentrum für  
spezialisierte Psychotherapie  
und Psychosomatik der PDAG



**Dr. theol. Christine Stuber**  
Spitalseelsorgerin der PDAG



**Mirjam Wittwer**  
Peerfachperson

# 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

