



GESUNDHEITS  
FÖRDERUNG  
& INTEGRATION  
NIDWALDEN

10. September  
bis 24. Oktober 2025

# AKTIONSTAGE

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT

**kostenlose  
Veranstaltungen:**

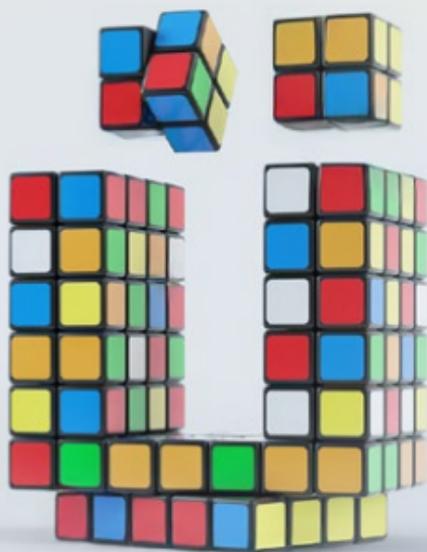
**AUSSTELLUNG:  
«LEBEN, WAS GEHT»**

**WORKSHOPS**

**THEATER**

**LESUNGEN**

**ONLINE-  
VERANSTALTUNGEN**



**Wie  
geht's  
dir?**

**ÜBERFORDERT?**

**Wann haben Sie das letzte Mal jemanden ehrlich gefragt: «Wie geht es dir?» – und sich wirklich Zeit genommen für die Antwort?**

Psychische Gesundheit betrifft uns alle. Belastende Ereignisse wie eine Trennung, der Verlust der Arbeit, eine Krankheit oder der Tod eines nahestehenden Menschen können jede und jeden von uns aus dem Gleichgewicht bringen. Wer darüber spricht, entlastet sich, und öffnet Türen für Unterstützung und Verständnis.

Die Aktionstage Psychische Gesundheit laden ein, das Thema offen anzusprechen. Denn unsere psychische Gesundheit verdient ebenso viel Aufmerksamkeit und Pflege wie unser Körper. Mit Ausstellungen, Workshops, Theaterstücken, Lesungen und einem Themenspaziergang werden unterschiedliche Perspektiven beleuchtet und Impulse zur Stärkung vermittelt.

Der Kanton Nidwalden setzt sich gemeinsam mit regionalen Partnerinnen und Partnern für das Wohl der Bevölkerung – körperlich und psychisch – ein. Die Aktionstage sind Teil der schweizweiten Kampagne «Wie geht's dir?» und entstehen in enger Zusammenarbeit mit vielen engagierten Organisationen. Die Veranstaltungen sind kostenlos und stehen allen offen. Wir freuen uns, wenn auch Sie dabei sind, es warten spannende, berührende und stärkende Momente auf Sie.

Herzlichst



Peter Truttmann, Regierungsrat  
Gesundheits- und Sozialdirektion

## **Wichtige Hinweise**

**Veranstaltungen, die eine Anmeldung erfordern, sind mit einem QR-Code versehen, über den du dich direkt anmelden kannst.** Optional kannst du auch ein Mail an [gfi@nw.ch](mailto:gfi@nw.ch) mit dem Titel der Veranstaltung, deinem Vor- und Nachnamen sowie deiner vollständigen Adresse schicken.

- Deine Anmeldung ist verbindlich. Solltest du unerwartet verhindert sein, bitten wir um eine schnellstmögliche Abmeldung per Mail an [gfi@nw.ch](mailto:gfi@nw.ch). Dadurch ermöglichst du anderen Interessierten eine Teilnahme.
- Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt. Eine Teilnahme ist nicht garantiert. Für die Teilnahme erhältst du ein Bestätigungsmail. Sind die Plätze bereits ausgebucht, informieren wird dich ebenfalls per Mail.
- Teilnehmende aus dem Kanton Nidwalden haben Vorrang. Falls du dich aus einem anderen Kanton anmeldest, wirst du am Tag nach Anmeldeschluss informiert, ob du teilnehmen kannst.
- Für Auskünfte bezüglich barrierefreiem Zugang wende dich bitte an: [gfi@nw.ch](mailto:gfi@nw.ch) oder 041 618 75 90

**Die Ausstellung bricht ein Tabu und macht Suizid zum Thema. Interaktive Ausstellungsmodulare und Audioaufnahmen ermöglichen, in den «Dialog» mit Überlebenden, Fachpersonen und Hinterbliebenen zu treten. Das Gespräch als Weg, das Wortlose und Verschwiegene aufzubrechen.**



## **Ausstellung «Leben, was geht!»**

**Vernissage**

**Mittwoch, 10. September, 17 Uhr**

**Museum, Winkelriedhaus  
Engelbergstrasse 54A, Stans  
mit anschliessendem Apéro**

Die Vernissage ist zugleich der Start für die Aktionstage Psychische Gesundheit 2025.

**Regierungsrat Peter Truttman  
und Kurator Martin Steiner**

eröffnen die Ausstellung und laden anschliessend zum Apéro ein.

Wir freuen uns auf dich!

# Ausstellung

**10.9 bis 16.10.**

Museum geöffnet:

Mi, 14–20 Uhr

Do, Fr, Sa 14–17 Uhr

So, 11–17 Uhr

Museum, Winkelriedhaus  
Engelbergstrasse 54A, Stans

## Leben, was geht!

Die Wanderausstellung «Leben, was geht!» bricht ein Tabu, indem sie das Thema Suizid in den Fokus rückt.

Lass dich auf verschiedene Perspektiven ein – von Betroffenen, Fachpersonen und Hinterbliebenen – persönlich, berührend und ehrlich.

---

Gruppenführungen ausserhalb der Öffnungszeiten  
Reservation: [museum@nw.ch](mailto:museum@nw.ch), 041 618 73 60

# 2

# Workshop

---

Hier anmelden  
bis 11. September



**Sa, 13. September**

10–12.30 Uhr

Nägeligasse 29, Stans  
Raum Bürgenstock I + II

## Ist dein Kind ein/e Tausendfühler/in?

Ist dein Kind empfindsam, oft überreizt und denkt häufig intensiv über Erlebnisse nach? Dann könnte es hochsensibel sein – ein/e «Tausendfühler/in»! In diesem Kurs entdecken wir die Herausforderungen und Chancen für hochsensible Kinder. Eltern und Bezugspersonen lernen, hochsensible Kinder besser zu erkennen, zu verstehen und zu begleiten.

---

Fachpersonen: Philippe Hollenstein, Coach  
und Berater für hochsensible Menschen IFHS/  
Bianca Braun, Coach

[hs-schweiz.ch/stans](https://hs-schweiz.ch/stans)

# 3

Hier anmelden  
bis 15. September



# Workshop

Di, 16. September

14 – 16 Uhr

Waldfriedhof Buochs  
bei der Ribikapelle, Bawald

## Lass uns über Abschied reden ...

Tod und Abschied gehören zum Leben. Wie wir trauern und loslassen, ist ein sehr persönlicher Prozess. Vor der stimmungsvollen Kulisse des Waldfriedhofs Buochs kommen wir miteinander ins Gespräch über dieses bewegende Thema.

Wer den **Shuttlebus** ab Buochs Seeplatz um 13.40 Uhr nutzen möchte, meldet sich **bis am 11.9.** unter [gfi@nw.ch](mailto:gfi@nw.ch)

---

Referentin: Romy Hüppi, Pflegefachfrau HF, dipl. Sterbe- und Trauerbegleiterin, Dozentin für Palliative Care

# 4

# Workshop

---

Hier anmelden  
bis 15. September



**Mi, 17. September**

13.30 – 17 Uhr

Hans-von-Matt-Weg 9  
Spritzenhaus Stans

## **No Worries? #wir reden darüber**

Du lernst, wie du für dein eigenes  
psychisches Wohlbefinden und das  
der anderen sorgen kannst.

Wir zeigen dir, welche Unterstützungs-  
angebote es gibt und

welche Strategien dich in  
psychischen Belastungsphasen  
unterstützen können.

Für Jugendliche ab 13 Jahren, die sich  
in einem sicheren, authentischen Raum  
mit anderen austauschen wollen.

# 5

# Theater

---

Reservation



**Fr, 19. September**

19.30 Uhr

Alter Postplatz 3

Chäslager Stans

## **CHLÖISU**

### **Die Wirklichkeit ist nicht alles**

Das Theaterstück erzählt aus dem bewegten Leben des Berner Musikers Chlöisu Friedli (1949–1981). Chlöisu verarbeitete Erfahrungen mit psychischer Belastung und Klinikaufenthalten durch die einzigartigen Rhythmen des Blues und setzte sich ausserdem mit dem Thema Suizid auseinander. Das Podiumsgespräch im Anschluss bietet die Gelegenheit, das Erlebte anhand verschiedener Perspektiven einzuordnen und zu vertiefen. Eine Veranstaltung der Kantone Ob- und Nidwalden

---

Schauspiel / Podium: Marco Michel, Schauspieler und Regisseur / Jörg Weisshaupt, Moderation, Experte für Suizidprävention und Nachsorge nach Suizid / betroffene, hinterbliebene Person

# 6

# Online

ohne  
Anmeldung



**Di, 23. September**

Psychisch belastet bei der Arbeit

**Mo, 6. Oktober**

Rückkehr in die Arbeitswelt

jeweils 18–19 Uhr, Online

**«säg ~~nüt!~~»**

**Belastet bei der Arbeit**

Bist du psychisch belastet  
und hast Fragen zur Arbeit  
oder Stellensuche?

In unseren Online-Veranstaltungen  
von Pro Mente Sana beantworten  
Fachleute wichtige Fragen zu rechtlichen  
und sozialen Aspekten.

Die Teilnahme ist anonym!  
Teilnahmelink über QR-Code

---

Fachpersonen Pro Mente Sana:

Thomas Augst, Pflegefachmann

Sandra Joos, Juristin

7

ohne  
Anmeldung

Lesung

Do, 9. Oktober

19.30 Uhr

Alter Postplatz 3

Chäslager Stans



# Was ich dir nicht sage

In ihrem Buch setzt sich die schweiz-ghanaische Autorin Anja Nunyola Glover

intensiv mit ihrer persönlichen Geschichte und den Strukturen von Rassismus auseinander.

Die anschliessende Diskussion wird moderiert von Noëmi Grütter, Feministin und Aktivistin.

---

Referentinnen: Anja Glover, Rassismus Expertin, Soziologin, Autorin, Dozentin und Vieles mehr und Noëmi Grütter, Feministin und Aktivistin

# 8

# Workshop

---

Hier anmelden  
bis 9. Oktober



**Sa, 11. Oktober**

9 – 13.30 Uhr

Die Bunte Spunte  
Stansstaderstrasse 9, Stans

## Was für ein Vater willst du sein?

Vater werden ist aufregend – und bringt Fragen mit sich. Viele Männer wollen heute mehr als nur Ernährer sein:

**präsent, engagiert, mittendrin!**

Du wirst bald Papa oder bist es gerade geworden? Dann hol dir im Vatercrashkurs von niudad.ch kompaktes Wissen und profitiere vom Austausch mit anderen (werdenden) Vätern!

---

Referent:

Volkan Yazir, Sozialpädagoge HF und Fachmann  
in geschlechterreflektierter Väterarbeit

9

# Workshop

---

ohne  
Anmeldung

Di, 14. Oktober

19.30–21 Uhr

Musikraum Breitli

Schulstrasse 15, Buochs



## Pubertät + Medien = Anstrengend?

Bist du auch gefordert durch TikTok,  
BrawlStars, Fortnite & Co?

Hast du zuhause häufig Diskussionen,  
weil dein Kind zu viel am Handy ist?

Die Fachpersonen von [zischtig.ch](https://www.zischtig.ch)  
zeigen mit Humor, Verständnis  
und ohne Moralkeule, wie Jugendliche  
medienkompetent begleitet werden  
können.

---

Teilnahme: vor Ort oder per Video-Stream  
unter [zischtig.ch/buochs](https://www.zischtig.ch/buochs)

Fachperson: von [zischtig.ch](https://www.zischtig.ch)

# 10

# Workshop

---

Hier anmelden  
bis 12. Oktober



**Do, 16. Oktober**

18–21 Uhr

Hof Neufallenbach

Grafenort

## **Pflanzenkraft für innere Stärke**

Entdecke die kraftvolle Wirkung  
des Räucherns mit Heilpflanzen  
für Körper und Geist.

Draussen am Feuer erlebst du den Effekt  
ausgewählter Heilpflanzen und erfährst,  
wie sich traditionelles Pflanzenwissen in  
den Alltag integrieren lässt.

---

Referentin:

Beatrice Bissig-Odermatt, Ethnobotanikerin  
und Heilpflanzenspezialistin



ohne  
Anmeldung

# Lesung

**Do, 23. Oktober**

19.30 Uhr

Bücher von Matt  
Tellenmattstrasse 1, Stans

## **Suizid – Reden wir darüber**

Wenn jemand Suizid begeht, bleiben Mitmenschen meist sprachlos zurück. Céline Humm verlor mit 34 Jahren ihre Mutter und fühlte, dass diese Geschichte aufgearbeitet werden muss. In ihrem Buch trägt sie Geschichten von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten zusammen. Sie fand Antworten, lernte loszulassen und Frieden zu finden.

---

### Fachpersonen:

Céline Humm, Autorin / Tabea Kobel, Sprecherin /  
Jörg Weisshaupt, Moderation, Experte für  
Suizidprävention und Nachsorge nach Suizid

# 12

Das Theater ist Teil der  
Aktionswoche Demenz.

3.–7. Nov.:



# Theater

**Fr, 24. Oktober**

19.30 Uhr

Alter Postplatz 3

Chäslager Stans

Theater ohne  
Anmeldung

## **Demenz und die Angehörigen mittendrin!**

Dies ist eine Einladung zum Mit-  
fühlen, Mitdenken und Dabeisein!

Das interaktive Theater bringt berüh-  
rende und hoffnungsvolle Szenen auf die  
Bühne und führt uns mitten ins Leben  
von Menschen mit Demenz und ihren  
Angehörigen.

In Zusammenarbeit mit «Dr Heimäbblibä»-Organisationen

---

Referentin:

Dr. med. Irene Bopp-Kistler, Demenzexpertin,  
ehemalige Leiterin Memory Clinic  
Stadthospital Zürich

10. September  
bis 24. Oktober 2025  
**AKTIONSTAGE**  
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

10. September bis 16. Oktober

- 1 AUSSTELLUNG**  
Leben, was geht!

Samstag 13. September

- 2 WORKSHOP**  
Ist dein Kind ein/e  
Tausendfühler/in?

Dienstag 16. September

- 3 WORKSHOP**  
Lass uns über Abschied  
reden ...

Mittwoch 17. September

- 4 WORKSHOP**  
No Worries?  
#wir reden darüber

Freitag 19. September

- 5 THEATER**  
CHLÖISU – Die Wirklich-  
keit ist nicht alles

Dienstag 23. 9. und Montag 6. 10.

- 6 ONLINE-VERANSTALTUNGEN**  
«säg ~~n~~!»  
Belastet bei der Arbeit

Donnerstag 9. Oktober

- 7 LESUNG**  
Was ich dir nicht sage

Samstag 11. Oktober

- 8 WORKSHOP**  
Was für ein Vater  
willst du sein?

Dienstag 14. Oktober

- 9 WORKSHOP**  
Pubertät + Medien  
= Anstrengend?

Donnerstag 16. Oktober

- 10 WORKSHOP**  
Pflanzenkraft  
für innere Stärke

Donnerstag 23. Oktober

- 11 LESUNG**  
Suizid – Reden  
wir darüber

Freitag 24. Oktober

- 12 THEATER**  
Demenz – und die  
Angehörigen mittendrin!