

## Eine Veranstaltung von



Zum Internationalen Tag der Psychischen Gesundheit

## Verpixelte Gedanken? Mentale Gesundheit im Onlinekosmos

Vernetzung, Fachimpulse und kreative Inspiration zur Stärkung der psychischen Gesundheit in einer digitalen Welt.

Donnerstag, 23. Oktober 2025 | 15–19 Uhr |  
Haus Liebestrasse, Liebestrasse 3, 8400 Winterthur

Die Veranstaltung richtet sich an Angehörige, Betroffene, Fachpersonen und alle Interessierten. Der Besuch ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen unter [www.ipw.ch](http://www.ipw.ch) > Veranstaltungen.

### Veranstaltungsort

Haus Liebestrasse, Theatersaal, Liebestrasse 3, 8400 Winterthur

### Anreise

Zu Fuss: Vom HB Winterthur in knapp 10 Gehminuten erreichbar.

Bus: Mit verschiedenen Buslinien bis Haltestelle "Stadthaus" in 2 Minuten erreichbar.

Auto: In der Stadt Winterthur stehen öffentliche, teils gebührenpflichtige Parkplätze sowie Parkhäuser bereit.

### Kontakt

Koordinations- und Beratungsstelle ipw, T 052 264 37 64,  
[koordinationsstelle@ipw.ch](mailto:koordinationsstelle@ipw.ch)

## Liebe Gäste

Digitalität und Künstliche Intelligenz prägen unseren Alltag. Sie eröffnen neue Chancen, werfen aber auch Fragen auf. Welche digitalen Helfer können meine psychische Gesundheit stärken? Was kann ich tun, wenn mich die digitalen Welten überfordern? Und wie gehen wir verantwortungsvoll mit digitalen Medien um?

In unserer Diskussionslounge geben Fachpersonen Impulse zu drei Themen und laden zum Austausch ein. Diskutieren Sie mit, stellen Sie Fragen oder hören Sie einfach zu. Vernetzen Sie sich am Marktplatz mit regionalen Angeboten aus dem Sozial- und Gesundheitswesen und probieren Sie digitale Helfer aus. Lassen Sie sich in der Kreativinsel inspirieren oder gönnen Sie sich in der Offline Oase einen Achtsamkeits-Spaziergang.

Entdecken, mitdiskutieren, zuhören, ausprobieren: Alles ist möglich. Kommen Sie vorbei, wann es für Sie passt, und gestalten Sie Ihren eigenen Weg durch die Entdeckungslandschaft.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## Programm

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15.00 Uhr           | Begrüssung                                                                                                                                                                                                                                                |
| 15.15 Uhr           | Impuls-Beitrag                                                                                                                                                                                                                                            |
| 15.45 Uhr           | <b>Start Entdeckungslandschaft</b>                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | <b>Diskussionslounge</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15.45 bis 16.30 Uhr | <b>KI Escape Game</b><br>Verantwortungsvoller Umgang mit KI erspielen   Nathalie Klausser, Intersections                                                                                                                                                  |
| 16.35 bis 17.20 Uhr | <b>Resilienz im digitalen Alltag</b><br>Innere Stärke im digitalen Kosmos entdecken   Julia Wegmann, Dipl.-Psych., Eidg. anerk. Psychotherapeutin                                                                                                         |
| 17.25 bis 18.10 Uhr | <b>Therapie digital? Beziehung + Ressourcen im Fokus</b><br>Diskutieren, wie Digitalisierung in der Therapie eine Rolle spielen kann   Raffaella Witting, Eidg. Psychotherapeutin + Daniela Giger, Peermitarbeiterin ipw + Guido Cueni, Präsident VASK ZH |
|                     | <b>Vernetzungsmarkt</b>                                                                                                                                                                                                                                   |
| 15.45 bis 18.10 Uhr | Digitale Helfer & regionale Angebote aus dem Sozial- und Gesundheitswesen entdecken                                                                                                                                                                       |
| 15.45 bis 18.10 Uhr | <b>Kreativinsel</b><br>Digitalisierung neu denken mit Kunst und Inspirationen                                                                                                                                                                             |
|                     | <b>Offline Oase</b>                                                                                                                                                                                                                                       |
| Start 16 + 17 Uhr   | Geführte Achtsamkeits-Spaziergänge à 40 Minuten   Roland Lüthi, zertifizierter Waldachtsamkeitstrainer, Waldbüro                                                                                                                                          |
| 18.15 Uhr           | Improvisations-Show<br>anundpfirsich, Europameister im Improvisationstheater                                                                                                                                                                              |