



**ALLE VERANSTALTUNGEN
SIND KOSTENLOS**

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

bs.ch/aktionstage

[@prevent.bs](#) [prevent_bs](#)

**20. - 31.
OKTOBER 2024**

Es ist okay, nicht okay zu sein

Wir haben es alle schon erlebt: Wenn es einfach zu viel ist, wird jedes Hindernis unüberwindbar, geht man unter in einem Meer von Aufgaben, Ängsten und Sorgen.

Ich selber gehe in solchen Situationen ein wie eine Pflanze, die zu lange nicht gegossen wurde. Ich falle sozusagen in mich zusammen und es fällt mir schwer, mich zu rühren und überhaupt noch zu denken. Was mir dann hilft: Ruhe und Schlaf. Danach sieht die Welt oft schon wieder anders aus.

Was aber, wenn man die Ruhe nicht mehr findet, die Kraft für den neuen Anlauf nicht wieder da ist? Vielleicht braucht es dann einfach noch mehr Ruhe und Zeit, obwohl man die nicht hat. Und Hilfe. Zum Glück haben wir viele Institutionen und Menschen, die uns unterstützen können. Wenn es einem nicht gut geht, ist es aber manchmal genauso dringend wie schwierig, die passende Begleitung zu finden.

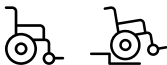
Die Aktionstage Psychische Gesundheit bieten vielfältige Optionen, nicht nur unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten zu erkunden, sondern auch gemeinsam mit Interessierten und Fachpersonen über unseren Umgang mit uns selber, unserem Umfeld und psychischen Erkrankungen nachzudenken. Herauszufinden, wie wir besser über psychische Gesundheit sprechen und ihr Sorge tragen können. Zu erkennen, was uns im Leben Halt gibt und wie wir diesen Halt stärken können.

Danke für dieses vielfältige und wichtige Angebot.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'C', a period, and a series of loops and curves.

Claudio Miozzari
Grossratspräsident Kanton Basel-Stadt 2024

- 4 Sonntag, 20. Oktober 2024 | 11.00–13.45 Uhr
DER RAUSCH
-
- 5 Montag, 21. Oktober 2024 | 19.00–20.30 Uhr
**SUIZIDALITÄT IM JUGENDALTER:
URSACHEN UND LÖSUNGSANSÄTZE**
-
- 5 Dienstag, 22. Oktober 2024 | 18.00–19.30 Uhr
VERRÜCKT NORMAL – GESCHICHTE DER PSYCHIATRIE IN BASEL
-
- 6 Mittwoch, 23. Oktober 2024 | 19.00–20.30 Uhr
IM SINGEN GEMEINSCHAFT ERFAHREN
-
- 6 Donnerstag, 24. Oktober 2024 | 14.30–16.30 Uhr
UNGLEICHE GESUNDHEITSCHANCEN BEI LGBTQ-PERSONEN
-
- 7 Donnerstag, 24. Oktober 2024 | 19.30–21.00 Uhr
ALTE BANDE – GELINGENDE BEZIEHUNGEN ÜBER GENERATIONEN
-
- 7 Freitag, 25. Oktober 2024 | 19.00–21.00 Uhr
EIN KUSS – ANTONIO LIGABUE
-
- 8 Samstag, 26. Oktober 2024 | 10.00–11.30 Uhr
**GEHALTEN SEIN UND INNEHALTEN –
NATUR IM URBANEN RAUM ERLEBEN**
-
- 8 Samstag, 26. Oktober 2024 | 13.30–15.15 Uhr
DER GARTEN ALS RESSOURCE – ACT UND NATURTHERAPIE
-
- 9 Sonntag, 27. Oktober 2024 | 11.00–13.00 Uhr
SPIEGELBILDER
-
- 9 Montag, 28. Oktober 2024 | 19.00–20.30 Uhr
**AUTISMUS – SPANNUNGSFELD ZWISCHEN
DIAGNOSTIK UND INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSEN**
-
- 10 Dienstag, 29. Oktober 2024 | 19.00–20.30 Uhr
ZUSAMMENHALT FINDEN ODER ZUSAMMEN HALT FINDEN?
-
- 10 Mittwoch, 30. Oktober 2024 | 18.30–20.00 Uhr
**RESILIENZ UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT –
WIDRIGKEITEN ZUM TROTZ**
-
- 11 Donnerstag, 31. Oktober 2024 | 19.00–20.30 Uhr
**AUSWIRKUNGEN FRÜHER BINDUNGSERFAHRUNG
AUF UNSERE BEZIEHUNGEN**
-



Die Räumlichkeiten sind rollstuhlgängig bzw. bedingt rollstuhlgängig. Bei weiteren Anliegen zu Barrierefreiheit und Zugänglichkeit melden Sie sich bitte: prevent@bs.ch

Mit **REC** gekennzeichnete Veranstaltungen können per Livestream unter www.bs.ch/aktionstage oder auf YouTube unter **prevent_bs** mitverfolgt werden.

Die Platzzahl ist jeweils beschränkt. Es empfiehlt sich, frühzeitig vor Ort zu sein.

Sonntag, 20. Oktober | 11.00–13.45 Uhr
kult.kino atelier | Theaterstrasse 7



Der Rausch

Filmvorführung und Gespräch

In dieser Sozialsatire starten vier befreundete Lehrer aus Frustration ein «Trinkexperiment», um wieder motiviert vor ihre Schüler:innen treten zu können. Das Experiment entwickelt sich scheinbar zu einem Erfolg. Doch der zunehmende Konsum zeigt auch negative soziale Folgen. Der Film thematisiert sowohl den Umgang mit Alkohol als auch die Suche nach Sinn und Glück im Leben. Im Anschluss unterhalten wir uns mit Suchtexpert:innen über die Rolle von Alkohol. Wo liegt der Übergang vom Genuss zur Sucht? Welche Faktoren können dafür verantwortlich sein, ob eine Person eine Suchterkrankung entwickelt oder nicht? Wann wandeln sich allenfalls zu Beginn vermeintlich positive Effekte des Konsums in eine Belastung? Welche Rolle spielen Familie, Freund:innen oder Arbeit im Umgang mit Alkoholkonsum?

Gratistickets erhältlich ab 10.30 Uhr an der Kinokasse.

Montag, 21. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr
Schweizer Radio und Fernsehen Studio Basel
Meret Oppenheim-Platz 1b



● REC



Suizidalität im Jugendalter: Ursachen und Lösungsansätze

Referat mit Gespräch

Suizidversuche von Jugendlichen haben in den letzten Jahren zugenommen. Die Fachwelt beschäftigt sich intensiv mit der Suche nach Ursachen hierfür: Welche Rolle spielen beispielsweise die vulnerable Lebensphase der Pubertät, soziale Medien oder Leistungsdruck? Es stellt sich zudem die Frage, was wir als Eltern, Lehrpersonen, weitere Bezugspersonen und als ganze Gesellschaft präventiv tun können: Was sind allfällige Warnzeichen und wie können wir suizidale Jugendliche sowie ihr Umfeld optimal begleiten? In diesem Referat erläutert PD Dr. med. Gregor Berger [Chefarzt Krisenzentrum der Kinder- und Jugendpsychiatrie Zürich] die wichtigsten Grundlagen rund um Suizidalität im Jugendalter.

Dienstag, 22. Oktober | 18.00 – 19.30 Uhr
Historisches Museum Basel, Barfüsserkirche | Barfüsserplatz 7



Verrückt normal – Geschichte der Psychiatrie in Basel

Ausstellung mit Führung

Im Rahmen der Ausstellung «Verrückt normal – Geschichte der Psychiatrie in Basel» und im einmaligen Ambiente des Historischen Museums erhalten Sie die Gelegenheit, sich mit Fragen rund um psychische Gesundheit zu beschäftigen: Was hilft heute und was hat früher geholfen? Macht unsere Zeit uns krank? Welche Hoffnungen und Enttäuschungen gab es beispielsweise in Bezug auf Therapien? Diesen und anderen Fragen gehen wir in einem Rundgang durch die Ausstellung nach, unter anderem anhand von historischen Krankengeschichten aus den UPK, den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.

Mittwoch, 23. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr



Waisenhauskirche | Theodorskirchplatz 7



Im Singen Gemeinschaft erfahren

Gemeinsames Singen

Der Chor «SündiCats» lädt uns unter der Leitung von Miro Hanauer in die Waisenhauskirche zum gemeinsamen Singen ein.

Beim Singen in einer Gemeinschaft entstehen oft Momente purer Freude. Die Musik hat die Kraft, Emotionen zu wecken und Stress abzubauen. In schwierigen Zeiten können Musik und Gemeinschaft Trost spenden und Halt und Stütze bieten.

Sie sind herzlich willkommen, auch ohne jegliche Vorkenntnisse oder Gesangserfahrung. Jedes Lied wird kurz eingeführt und Kopien der Liedtexte werden verteilt.

Donnerstag, 24. Oktober | 14.30 – 16.30 Uhr



Bau- und Verkehrsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Dufourstrasse 40



Ungleiche Gesundheitschancen bei LGBTQ-Personen

Vortrag und Podiumsgespräch

LGBTQ-Personen sind spezifischen und weitreichenden Gesundheitsbelastungen ausgesetzt. Diese haben oft mit Stigmatisierung, Diskriminierung und Ausgrenzung zu tun. Auch das Gesundheitswesen ist davon [noch] nicht frei. Welche Herausforderungen und Probleme bestehen im Alltag, die einen Einfluss auf die psychische und die allgemeine Gesundheit von LGBTQ-Personen haben? Nach einem Vortrag von Dr. Jacqueline Frossard [eidg. anerkannte Psychotherapeutin und Juristin] wird diese Frage zusätzlich in einer Podiumsdiskussion mit dem Verein «queerAltern Region Basel» genauer betrachtet.

Donnerstag, 24. Oktober | 19.30 – 21.00 Uhr | Türöffnung: 19.00 Uhr
Orell Füssli | Freie Strasse 17



● REC



Alte Bande – Gelingende Beziehungen über Generationen

Lesung

Durch die Veränderung der Demografie erleben Eltern und Kinder heute eine gemeinsame Lebenszeit, die länger ist als je zuvor. Dies bringt nicht nur gesellschaftliche, sondern auch familiäre Herausforderungen mit sich. Wie bewältigen wir die komplexen Rollen, die wir als erwachsene Kinder, Eltern und Grosseltern einnehmen? In ihrem Werk «Alte Bande» zeigen Cornelia Kazis und Bettina Ugolini, wie das späte Miteinander trotz grosser Herausforderungen gelingen kann. Sie beleuchten Themen wie alte Rollenbilder und Gebrechlichkeit, Chaos und Ordnung, Scham und Ekel, Selbstbestimmung und Bevormundung. Bei dieser Lesung nimmt uns Cornelia Kazis mit auf eine Reise durch Höhen und Tiefen dieser besonderen Lebensphase.

Gratistickets gibt es unter <https://bit.ly/OF-Basel-Kazis>



Freitag, 25. Oktober | 19.00 – 21.00 Uhr
kHaus, 2. OG | Kasernenhof 8



Ein Kuss – Antonio Ligabue Theatervorstellung



Diese theatralische Ausnahmeleistung wurde 2018 als «Best International One-Man-Show» des United Solo Festival New York ausgezeichnet. Die Theaterproduktion erzählt vom Leben des schweizerisch-italienischen Malers Antonio Ligabue (1899–1965), der trotz schwerer psychischer Erkrankung und Stigmatisierung sein eigenes Universum aus Bildern und Plastiken schuf. Über seine Kunst konnte er eine Brücke zur Aussenwelt schlagen. Die Themen Ausgrenzung, Wahnsinn und Isolation werden unmittelbar erleb- und spürbar. Im Anschluss unterhalten wir uns mit dem Schauspieler Marco Michel sowie Dr. phil. Franziska Rabenschlag (UPK Basel) über die Vorstellung.

Hinweis: Aufgrund des Aufbaus der Herbstmesse ist das kHaus erschwert zugänglich. Der Eingang wird ausgeschildert.

Samstag, 26. Oktober | 10.00 – 11.30 Uhr | nicht barrierefrei
Restaurant Seergarten Grün 80 | Rainstrasse 6, Münchenstein



Gehalten sein und innehalten – Natur im urbanen Raum erleben

Workshop

Inspiziert vom japanischen Shinrin Yoku, auch Waldbaden genannt, wollen wir anhand eines Spaziergangs durch die Grün 80 und die Meriangärten unsere Wahrnehmung für natürliche Kraftquellen im öffentlichen und urbanen Raum schärfen. Die Praxis des Waldbadens hat wissenschaftlich nachgewiesene Effekte auf unsere psychische Stabilität, unser Immunsystem und unsere Schlafqualität. Dieser Workshop mit Beàta Szablics kann uns ermöglichen, die Natur als Kraftquelle zu erkennen und Halt in ihr zu finden. Wir besprechen konkrete, leicht umsetzbare Methoden, die uns im Alltag eine Stütze sein können.

Anzahl Teilnehmende begrenzt. Anmeldung: prevent@bs.ch

Samstag, 26. Oktober | 13.30 – 15.15 Uhr
Hotel Odelya | Missionsstrasse 21a



Der Garten als Ressource – ACT und Naturtherapie

Workshop

In diesem Workshop bringen wir die Wirkweisen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) sowie der Natur- und Gartentherapie zusammen. In der ACT geht es nicht darum, Symptome und Beschwerden loszuwerden, sondern sein Leben so zu gestalten, dass es Sinn und Wert erhält. Dies kann manchmal auch bedeuten, Symptome zu akzeptieren, statt wertvolle Lebenszeit im Kampf mit ihnen zu verbringen. Die Natur und die Arbeit im Garten als ein Ort des sinnvollen Tätigseins können hierbei Halt und Unterstützung bieten. Unter der Leitung von Veronika Kuhweide (Gartentherapeutin, UPK) können Sie eigene Erfahrungen mit dem gesundheitsfördernden Potenzial der Natur erleben und sammeln.

Anzahl Teilnehmende begrenzt. Anmeldung: prevent@bs.ch

Sonntag, 27. Oktober | 11.00 – 13.00 Uhr

kult.kino atelier | Theaterstrasse 7



Spiegelbilder

Filmvorführung und Gespräch

Der Kurzfilm «Spiegelbilder» [35 Min.] porträtiert fünf junge Frauen, die von ihren Erfahrungen rund ums Erwachsen- und Frau-Werden erzählen. Es werden Themen besprochen wie Körpergefühl, Schönheitsideale und die Rolle von Social Media. Es geht aber auch um Einsamkeit, psychische Krisen und um die Frage, was Weiblichkeit genau ausmacht. Im anschließenden Podiumsgespräch mit Psychologin und Social-Media-Spezialistin Ronia Schiftan, Filmemacherin Alexa Meyer und Psychotherapeutin Miriam Wieteska vertiefen wir die im Film angeschnittenen Themen und besprechen, wie Eltern und Fachpersonen jugendliche Mädchen bei den Herausforderungen des Erwachsenwerdens am besten begleiten können.

Gratistickets erhältlich ab 10.30 Uhr an der Kinokasse.

Montag, 28. Oktober | 19.00–20.30 Uhr

Markthalle, Salon | Steinentorberg 20



REC



Autismus – Spannungsfeld zwischen Diagnostik und individuellen Bedürfnissen

Referat und Gespräch

Im Rahmen dieses Vortrags spricht PD Dr. med. Evelyn Herbrecht [Chefärztin Klinik für Kinder und Jugendliche UPKKJ] über Veränderungen im Verständnis, aber auch über die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten bei Autismus im Wandel der Zeit. Sie beleuchtet und erläutert anschaulich die Übergänge und Grenzen des Konzeptes Autismus-Spektrum. Im Anschluss folgt ein Gespräch mit einer betroffenen Person, die über ihre persönlichen Erfahrungen und ihr Erleben berichtet. Gemeinsam werden die Übergänge und Grenzen des Konzeptes Autismus-Spektrum sowie die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen thematisiert.



Zusammenhalt finden oder zusammen Halt finden?

Podiumsgespräch

Ist Heimat Sprache, ein Haus, ein Ort, eine bestimmte Art von Humor und Höflichkeit oder eher ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit? Was, wenn sich dieses Gefühl von Heimat nicht einstellt? Wenn jemand sich fremd fühlt, kaum zugehörig, die Sprache und die kulturellen Codes nicht gänzlich versteht? Was kann in dieser oftmals überfordernden und krisenhaften Situation helfen, Halt zu finden? Wir wollen an diesem Podiumsgespräch diskutieren, wie Beheimatung, Zugehörigkeit und [gesellschaftlicher] Zusammenhalt angesichts der Vielfalt unterschiedlicher Lebens- und Migrationserfahrungen gelingen kann. Im Gespräch sind Menschen mit Migrationsgeschichte, Inés Mateos [Expertin für Diversitätsfragen] und Prof. Dr. med. Serena Galli [Leiterin transkulturelle Ambulanz UPK].

Mittwoch, 30. Oktober | 18.30 – 20.00 Uhr
Auditorium SUVA | Gartenstrasse 53



Resilienz und psychische Gesundheit – Widrigkeiten zum Trotz

Referat und Podiumsgespräch

Im Laufe des Lebens stehen wir oft vor schwierigen Situationen, die wir nur begrenzt beeinflussen können, wie etwa chronische Erkrankungen, plötzliche Behinderungen oder der Verlust eines geliebten Menschen. Was kann uns helfen, solche Situationen zu akzeptieren und neue Lebensfreude zu schöpfen? Nach einem Fachinput von Christine Bühler [Psychologin und Präsidentin des Behindertenforums] zu Resilienz, Ressourcen und Akzeptanz diskutieren auf dem Podium betroffene Menschen und Fachpersonen darüber, was ihnen bei der Bewältigung von Herausforderungen und schmerzhaften Ereignissen Halt gibt. Zudem werden konkrete und leicht umsetzbare Methoden vorgestellt, mit denen Sie Ihre Resilienz im Alltag stärken können.



Auswirkungen früher Bindungserfahrung auf unsere Beziehungen

Referat

Die Beziehung, die wir als Kind zu unseren Eltern haben, hat einen grossen Einfluss darauf, wie wir als Erwachsene Beziehungen leben. In diesem Referat tauchen wir in die Bindungstheorie ein und erkunden, wie unsere frühen Bindungserfahrungen unser Verhalten und unser Sein als Erwachsene beeinflussen. Wir lernen die verschiedenen Bindungsstile kennen, wie sie sich entwickeln und welche Auswirkungen sie auf unser emotionales Wohlbefinden und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen – insbesondere auf unsere Paarbeziehungen – haben können. Stephanie Karrer (Psychologin, Psychotherapeutin und bekannt aus dem SRF-Format «we, myself & why») wird uns die Wirkmechanismen von Bindung näherbringen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und nährendes Referat mit vielen Anregungen für den Alltag.

**Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste**

Malzgasse 30
CH-4001 Basel
E-Mail: prevent@bs.ch



Träger der
Kampagne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.bs.ch/aktionstage

Kino, Ausstellung, Theater, Workshop, Lesung, Referat, Führung und mehr – die Basler Aktionstage Psychische Gesundheit bieten Interessierten, Angehörigen, Betroffenen und Fachpersonen eine interaktive Plattform für einen offenen Austausch. Mithilfe der informativen Veranstaltungen können Vorurteile abgebaut, Tabus gebrochen und Brücken geschlagen werden.

Die Basler Aktionstage Psychische Gesundheit werden organisiert von:



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste



PSYCHIATRIEKOMMISSION
BEIDER BASEL

UPK

Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel

Mobile Basel

ivbs

preVent.bs
Gesundheit für alle.