



**ALLE VERANSTALTUNGEN
SIND KOSTENLOS**

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

allesgutebasel.ch

© alles_gute_basel

**24. OKTOBER-
3. NOVEMBER 2021**

Das Leben ist dazwischen

Können Sie sich noch erinnern an die oft endlos erscheinenden Mathematiklektionen? Es waren doch diese Stunden, wo aus verstreuten Punkten mit viel Kreide Geraden und Flächen an der Wandtafel erschienen und daraus wurden dann wieder Gleichungen. Eine eigene Welt aus Punkten, Linien und umschriebenen Flächen und Räumen. Wir wussten es immer, die meisten brauchten das im Leben fast nie mehr. Die beiden Nägel für das Bild schlägt man später auch ohne viel Geometrie schief in die Wand.

Später entdeckt man dann aber erstaunt, dass das Leben sich auch gefühlt zwischen Lebens- und Themenschwerpunkten aufspannt. Wir brauchen solche Wegmarkierungen, um unser Lebensschiff gut steuern zu können. Ziel und Weg verbinden sich im Dazwischen zum einzigartigen Leben mit seinen vielen Farbtönen, Schattierungen und Nuancen. Es lohnt sich zweifellos, bewusst immer wieder diesem Leben «dazwischen» nachzugehen, um aus vielen Punkten das eigene, ganz persönliche Lebenswerk zu schaffen.

Die diesjährigen Aktionstage Psychische Gesundheit nehmen das Dazwischen als Thema auf und wollen bei der Erforschung der eigenen Lebenspunkte helfen. Ich wünsche allen Teilnehmenden und den Organisatoren viel Erfolg bei diesem Erkunden der eigenen Möglichkeiten.



Dr. med. Thomas Steffen
Kantonsarzt Basel-Stadt, Leiter Medizinische Dienste,
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

- 4 **KURZGESCHICHTEN – ZWISCHEN HEIMWEH UND FERNWEH**
- 5 Sonntag, 24. Oktober 2021 | 11.00–13.30 Uhr
I’LL BE YOUR MIRROR
- 5 Montag, 25. Oktober 2021 | 19.00–20.30 Uhr
**DIE PSYCHISCHE RESILIENZ STÄRKEN –
ZWISCHEN INNEREM KAMPF UND ACHTSAMER AKZEPTANZ**
- 6 Dienstag, 26. Oktober 2021 | 18.00–20.00 Uhr
SCHLAF – ZWISCHEN MITTERNACHT UND SONNENAUFGANG
- 6 Mittwoch, 27. Oktober 2021 | 14.00–15.30 Uhr
EINSAMKEIT – ZWISCHEN ALT UND JUNG (K)EIN UNTERSCHIED?
- 7 Mittwoch, 27. Oktober 2021 | 19.30–21.00 Uhr
ICH DENK, ICH DENK ZU VIEL
- 7 Donnerstag, 28. Oktober 2021 | 19.00–21.00 Uhr
ZWISCHEN SCHWERE UND LEICHTE
- 8 Donnerstag, 28. Oktober 2021 | 18.30–20.30 Uhr
**VOM GENUSS BIS ZUR SUCHT –
ZWISCHEN AKZEPTANZ UND GEWÖHNUNG**
- 8 Freitag, 29. Oktober 2021 | 19.00–20.30 Uhr
DAS PAAR-DATE – ZWISCHEN KRIBBELN UND GEWOHNHEIT
- 9 Samstag, 30. Oktober 2021 | 09.00–10.30 Uhr | 11.00–12.30 Uhr
ZWISCHEN-RÄUME – ACHTSAMKEIT IN DER NATUR
- 9 Samstag, 30. Oktober 2021 | 11.00–12.30 Uhr
**MADAME LA MORT IM GARTEN DER EWIGKEIT –
ZWISCHEN DIESESSEITS UND JENSEITS**
- 10 Sonntag, 31. Oktober 2021 | 11.00–13.00 Uhr
THE SCENT OF FEAR
- 10 Montag, 1. November 2021 | 19.00–20.30 Uhr
MIKROKONTAKTE – ZWISCHEN SCHUTZMASKE UND NÄHE
- 11 Dienstag, 2. November 2021 | 19.00–20.30 Uhr
UMGANG MIT TRAUER – ZWISCHEN NICHT MEHR UND NOCH NICHT
- 11 Mittwoch, 3. November 2021 | 19.00–20.30 Uhr
**JUGENDLICHE UND SEXUALITÄT –
ZWISCHEN KIND- UND ERWACHSENSEIN**



Aufgrund der aktuellen Situation rund um Covid-19 kann es zu Anpassungen des Programms kommen.

Bitte informieren Sie sich vor der Veranstaltung über die aktuellen Corona-Bestimmungen auf allesgutebasel.ch

Mit **REC** gekennzeichnete Veranstaltungen können per Livestream unter allesgutebasel.ch mitverfolgt werden.



Kurzgeschichten – zwischen Heimweh und Fernweh

Mitmach-Aktion

Schreiben Sie gerne? Oder haben Sie noch nie geschrieben und möchten unsere Aktionstage erstmalig zum Anlass dafür nehmen und eine Kurzgeschichte schreiben? Wir suchen Texte zum Thema psychische Gesundheit mit dem Titel «dazwischen»; konkret rund um das Spannungsfeld zwischen Heimweh und Fernweh. Packen Sie Gefühle und Erlebnisse, die Sie mit Heimweh oder Fernweh, mit dem Wunsch wegzugehen oder heimzukommen, geprägt haben oder gefühlsmässig beschäftigen, in eine Kurzgeschichte.

Senden Sie Ihre Geschichte **bis spätestens am 10. Oktober 2021** an allesgute@bs.ch und geben Sie an, ob die Geschichte bei einer allfälligen Veröffentlichung anonymisiert werden soll oder nicht. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt. Ausgewählte Kurzgeschichten werden im Oktober von Radio X live gesendet.

Titel Zwischen Heimweh und Fernweh – prägende Gefühle oder Erlebnisse

Umfang 1,5 bis max. 2 A4-Seiten mit Schriftgrösse 11

In Kooperation mit



Sonntag, 24. Oktober | 11.00 – 13.30 Uhr

kult.kino atelier | Theaterstrasse 7



I'll be your mirror

Filmvorführung und Interview

Wie weit lässt sich Mutterschaft mit Selbstverwirklichung vereinbaren? Johanna Faust spielt mit dem Gedanken, ihre Kinder und ihren Mann zu verlassen, um sich voll ihrer Kunst zu widmen. Doch jetzt, wo eine konkrete Einladung für ein Kunststudium in Oxford auf dem Tisch liegt, regen sich Zweifel. Vage erinnert sich Johanna an Erzählungen aus der Kindheit ihrer Mutter. Hatte diese als Kind nicht dasselbe erlebt, was Johanna nun ihren Kindern antun möchte? Auf der Suche nach einer Antwort begibt sich Johanna auf eine Reise in die Vergangenheit ihrer Familie, die sie bis in die Wüste Mexikos führt. Nach dem Film folgt ein Interview mit der Regisseurin Johanna Faust.

Gratistickets erhältlich unter www.kultkino.ch/specials

Montag, 25. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr



Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



Die psychische Resilienz stärken – zwischen innerem Kampf und achtsamer Akzeptanz

Interaktives Referat

Nicht erst seit der Pandemie fühlen sich viele Menschen zunehmend von Stresszuständen, Ängsten und Sorgen geplagt, können nicht mehr so richtig abschalten und fühlen sich im Alltag wie in einem Hamster-rad. Während wir in unserer Gefühls- und Gedankenwelt verstrickt sind und gegen sie ankämpfen, entfernen wir uns meistens von dem, was unser Leben eigentlich reich und erfüllend macht. Wir vernachlässigen uns selbst, unsere Beziehungen und was uns sonst im Leben wichtig ist. In diesem interaktiven Referat mit Dr. Klaus Bader (UPK Basel) gehen wir den Fragen nach, was uns Menschen für mentalen Stress so anfällig macht und wie wir mit achtsamer Akzeptanz unsere psychische Flexibilität stärken können.

Dienstag, 26. Oktober | 18.00 – 20.00 Uhr
Tagungszentrum Parterre Rialto | Birsigstrasse 45

● REC



Schlaf – zwischen Mitternacht und Sonnenaufgang

Input und Podiumsdiskussion

Nach einem Input aus der Forschung von Dr. Carolin Reichert und Stefanie Urech (beide UPK Basel) wollen wir gemeinsam im Rahmen einer Podiumsdiskussion den folgenden Fragen nachgehen: Welche Faktoren begünstigen einen erholsamen Schlaf und welche behindern diesen?

Was müssen von Erschöpfungsdepression oder Burn-out betroffene Personen hinsichtlich der Schlafhygiene wissen? Gibt es medizinisch-therapeutisch schlafverbessernde Behandlungsansätze, die für eine erfolgreiche Wiedereingliederung am Arbeitsplatz von Bedeutung sind? Am Podium werden die beiden Expertinnen, eine betroffene Person, ein IV-Arzt und weitere Beteiligte der beruflichen Eingliederung teilnehmen.

Anmeldung per E-Mail an: veranstaltung@ivbs.ch

Mittwoch, 27. Oktober | 14.00 – 15.30 Uhr
Union, Grosser Saal | Klybeckstrasse 95

● REC



Einsamkeit – zwischen Alt und Jung

(k)ein Unterschied?

Referat und Diskussion

Einsamkeit ist ein Leiden, das jeden Menschen betreffen kann, unabhängig von Alter, Geschlecht oder sozialem Status. Doch Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches Problem. In der Podiumsdiskussion wollen wir uns dem Thema «Einsamkeit» widmen und dabei folgenden Fragen nachgehen: Wie entsteht Einsamkeit? Was kann ich dagegen machen? Sind ältere Menschen stärker betroffen als jüngere Menschen? Wie wirkt sich die Digitalisierung aus und welche Folgen hatte die Pandemie auf die Einsamkeit? Die Veranstaltung wird moderiert von Prof. Dr. Andreas Brenner (Universität Basel / FHNW). Am Podium nehmen zudem der Soziologe Prof. em. Dr. Ueli Mäder und der Psychiater / Psychotherapeut Prof. em. Dr. med. Daniel Hell teil.

Mittwoch, 27. Oktober | 19.30 – 21.00 Uhr | Türöffnung: 19.00 Uhr
Orell Füssli | Freie Strasse 17

●REC



Ich denk, ich denk zu viel

Lesung und Diskussion

Was sollen diese ewigen Gedankenschlaufen? Was haben schlaflose Nächte auf Instagram zu bedeuten? Und wie kann Jean-Paul Sartre bei Panikattacken helfen? Persönlich und präzise schreibt Nina Kunz – Schweizer Kolumnistin des Jahres 2020 – über das Unbehagen der Gegenwart und geht der Frage nach, warum sich ihr Leben, trotz aller Privilegien, oft so beklemmend anfühlt. Ein Buch über Leistungsdruck, Workism, Weltschmerz, Tattoos, glühende Smartphones, schmelzende Polkappen und das Patriarchat.

Gratistickets im Vorverkauf (061 264 26 55 oder basel@orellfuessli.ch)

Donnerstag, 28. Oktober | 19.00 – 21.00 Uhr

Quartierzentrum Bachletten QuBa | Bachlettenstrasse 12



Zwischen Schwere und Leichte

Workshop

Der Gegensatz von Schwere und Leichte ist vieldeutig und lässt sich in zahlreichen Lebenssituationen erfahren. Ist das Schwere schrecklich und das Leichte herrlich? Ist das Leichte positiv und das Schwere negativ? Verkörpert das Leichte Wärme, Beweglichkeit und Lebensfreude? Das Schwere Kälte, Stillstand und Sorgen? Diesen Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen. Wir nutzen Bewegung, Farben und formgebende Materialien wie Ton oder Draht, um individuelle Antworten zu den Gegensätzen Schwere und Leichte zu finden und uns darüber auszutauschen. Materialien stehen zur Verfügung. Kommen Sie in bequemer Bekleidung.

Donnerstag, 28. Oktober | 18.30 – 20.30 Uhr

Halle 7 | Dornacherstrasse 192



Vom Genuss bis zur Sucht – zwischen Akzeptanz und Gewöhnung

Ausstellung, Referat und Diskussion

Ist das tägliche Bier am Feierabend zu viel? Wie geht es dir, wenn dein Handy nicht funktioniert? Ist Entspannung ohne einen Joint undenkbar? Die Übergänge vom Genuss über die Gewöhnung bis hin zur Sucht sind fließend. Was als angenehmer Spass begann, kann später mit grossem Leid verbunden sein. Übersteigertes Konsumverhalten wird von unserer Gesellschaft nur schwer toleriert und führt zu Ablehnung und Isolation. Auch Nahestehende und Kinder von Menschen mit Suchtproblemen sind davon betroffen. In 3 Kurzreferaten von Suchtexpert*innen werden Aspekte der Themen Genuss, Gewöhnung und Sucht beleuchtet und zur Diskussion gestellt. Zusätzlich zeigen künstlerische Fotografien verschiedene Lebenswelten von Menschen mit einer Suchtproblematik.

Freitag, 29. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr



Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



Das Paar-Date – zwischen Kribbeln und Gewohnheit

Referat

Langes Liebesglück lebt von Beziehungspflege und einer guten Kommunikation. Aber wie genau lebt man diese Dinge im Alltag? In Langzeitbeziehungen nimmt der Gesprächsbedarf erfahrungsgemäss ab und Termine sowie vielleicht auch lebhafter Familienalltag konkurrieren die gemeinsame Zeit. Das Paar-Date ist eine bewährte Gesprächsmethode, die sicherstellt, dass sich ein Paar über viele Jahre nah bleiben kann. In diesem Referat erfahren Sie, warum es auch in Ihrer Beziehung Zeit für ein Paar-Date ist und wie sich diese Methode durchführen lässt. Als Psychologin und Sexologin begleitet die Referentin Caroline Fux Menschen durch den Dschungel von Lust und Leidenschaft.

Samstag, 30. Oktober | 09.00 – 10.30 Uhr | 11.00 – 12.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Kunsteisbahn Margarethen | Margarethenpark 10



Zwischen-Räume – Achtsamkeit in der Natur

Outdoor-Workshop

Sie werden in den 90 Minuten die Gelegenheit haben, draussen an der frischen Luft zu sein und sich gleichzeitig mit der jahrtausendealten Tradition der Achtsamkeit durch Übungen und Meditationen vertraut zu machen. Die Natur bietet uns einen idealen Ort, um achtsam zu sein, die Wahrnehmung aller Sinne und das Bewusstsein selbst zu schulen. Die achtsame Begegnung mit uns selbst draussen im Wald, im Park, im Garten oder auf einer Wiese ermöglicht uns, die Verbindung in uns und zwischen Mensch und Umgebung – das Dazwischen – zu spüren. Angeleitet werden Sie von Regula Saner, Achtsamkeitslehrerin und Psychotherapeutin.

Samstag, 30. Oktober | 11.00 – 12.30 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Friedhof Hörnli | Hörnliallee 70, Riehen



Madame la Mort im Garten der Ewigkeit – zwischen Diesseits und Jenseits

Friedhofspaziergang

Wer über das Hörnli spaziert, ist überrascht und fasziniert von der Vielfalt dieser mystischen Parkanlage am Rande der Stadt! Traditionelle Grabstätten wechseln ab mit Kunstwerken und gläsernen Urnennischen, da und dort äst ein Reh, der Wind streicht über Blumenwiesen und mächtige Bäume werden zum letzten Ruheplatz. Tod und Leben geben einander hier die Hand. Auf dem Rundgang begegnen wir der Sensenfrau, steigen in Gedanken die Himmelsleiter hoch und philosophieren mit dem Klagemann über die Kunst des Sterbens. Ausserdem, wie sehen Bestattungsrituale in den verschiedenen Kulturen und Religionen aus? Ob berühmt oder gänzlich unbekannt, ob Frau oder Mann, ob christlich, muslimisch oder atheistisch – auf dem Hörnli sind alle gleich!

Sonntag, 31. Oktober | 11.00 – 13.00 Uhr
kult.kino atelier | Theaterstrasse 7



The Scent of Fear

Filmvorführung

Hätte Angst einen Geruch, wonach würde sie riechen? «The Scent of Fear» ist eine Reise rund um den Globus, auf der wir Menschen treffen, die vor Angst erstarren, Menschen, die sie suchen, die sie finden, die sie lieben. Unterwegs begegnen wir Expert*innen aus Neurowissenschaft, Psychologie, Politik, die uns aufzeigen, wie unsere Gesellschaft von Angstbotschaften gesteuert wird. Der Film analysiert spannend und klug die universelle Frage, weshalb der Mensch Angst vor der Angst hat.

Gratistickets erhältlich unter www.kultkino.ch/specials

Montag, 1. November | 19.00 – 20.30 Uhr
Haupteingang Theater Basel | Theaterplatz



Mikrokontakte – zwischen Schutzmaske und Nähe

Workshop

Maske tragen, Abstand halten und auf das Händeschütteln verzichten, sind Beiträge zur Coronaprävention. Diese und andere Schutzmassnahmen haben aber auch unsere gewohnte Spontaneität und Unbefangenheit in Begegnungen eingedämmt. Freundliche Mikrokontakte tun uns gut, sei es ein Lächeln des Nachbarn, ein kurzer Wortwechsel am Altglascontainer oder ein Blickkontakt beim Warten aufs Tram. Die Fähigkeit, sich im öffentlichen Raum frei zu bewegen und einander unverkrampft zu begegnen, wollen wir mit dieser Veranstaltung stärken. Patrick Oes [Co-Leiter Foyer Public, Theater Basel] führt uns auf kreative Weise in die Kunst der bewussten und positiven Mikrokontakte ein und unterstützt uns beim spielerischen Ausprobieren.

Dienstag, 2. November | 19.00 – 20.30 Uhr

● REC

Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



Umgang mit Trauer – zwischen nicht mehr und noch nicht

Podiumsgespräch

Wie gehen wir als Gesellschaft mit Trauer, Verlust und Tod um? Welchen Erwartungen begegnen Trauernde? Gibt es eine «richtige» oder «gute» Art zu trauern? Und wie können wir einen warmen Umgang mit Trauer finden? Diesen und ähnlichen Fragen versuchen wir uns im Rahmen eines Gesprächs mit Expert*innen anzunähern. Dazu eingeladen sind Vreni Grether [Trauerbegleiterin und Gründerin des Hospizes in Arlesheim], Frank Lorenz [Pfarrer und Leiter der Offenen Kirche Elisabethen] und der Psychologe / Seelsorger Marek Dolata. Umrahmt wird der Abend von Gedichten von Anja Rogausch, welche der Ernsthaftigkeit des Themas mit einer gewissen Leichtigkeit zu begegnen versuchen.

Mittwoch, 3. November | 19.00 – 20.30 Uhr

● REC

Bürgerliches Waisenhaus Basel, Kartäusersaal | Theodorskirchplatz 7



Jugendliche und Sexualität – zwischen Kind- und Erwachsensein

Sofa-Talkrunde

Der Umgang mit Sexualität hat sich besonders in den letzten Jahren drastisch verändert. Die rege Nutzung digitaler Medien beeinflusst die junge Generation und stellt Bezugspersonen, insbesondere Eltern und Lehrkräfte, vor neue Fragen. Welche Hilfestellungen rund um Liebe, Freundschaft und Sexualität können und sollen den jungen Menschen mit auf den Weg gegeben werden? Nach einem Fachinput geht eine kunterbunte Gesprächsrunde, gemeinsam mit dem Publikum, solchen und ähnlichen Fragen nach. Moderiert wird der Anlass von Dominique Zimmermann [Philosophin und Sexualpädagogin].

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

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



Träger der
Kampagne



allesgutebasel.ch

Kino, Stadtführung, Paar-Date, Workshop, Lesung, Kurzgeschichten 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 geschaffen werden.

Die Basler Aktionstage Psychische Gesundheit werden organisiert von:



Mobile Basel



ivbs