



**ALLE VERANSTALTUNGEN  
SIND KOSTENLOS**

# **AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

**18.-28.**

**OKTOBER 2020**

[allesgutebasel.ch](http://allesgutebasel.ch)

© alles\_gute\_basel

## I weiss nid, was es isch

Wer je versucht hat, den Satz «Mich plagt die Sehnsucht» in eine andere Sprache zu übersetzen, wird festgestellt haben, wie schwierig das ist. Ähnliche Wörter in anderen Sprachen gibt es viele, aber so richtig trifft man das deutsche Wort nie. Dieses treffende Wort für das ureigene Gefühl und die unbändige Kraft, welche mit dem Wort Sehnsucht so gut umschrieben werden. Dieses Gefühl wird hervorgerufen durch teilweise benennbare Wünsche und Hoffnungen, aber zu einem anderen Teil ist es auch unbestimmt und schwer zu fassen. Man kann Sehnsucht empfinden nach einem bestimmten Menschen, einem Ort oder einer Zeit und vielem mehr. Das Gefühl kann aber auch wenig geformt sein und wird dann schwer benennbar. Wenn Stephan Eicher in einem seiner Lieder singt «I weiss nid, was es isch, aber das möcht i sii», dann trifft er diesen Weltschmerz mitten ins Herz.

Die Sehnsucht ist eine Botschaft tief aus der psychischen Innerlichkeit, welche unsere Bedürfnisse, aber auch Ängste spiegelt. Sie kann dabei zu einer starken, konstruktiven Kraft werden, welche uns unterstützt und zu neuen Horizonten führen kann. Hingegen kann sie ebenso zu einer lähmenden oder gar destruktiven Kraft werden, wenn Energie und Möglichkeiten zur Entfaltung fehlen oder wenn das Signal aus der eigenen Psyche missinterpretiert wird.

Im diesjährigen Programm der Aktionstage Psychische Gesundheit wagen wir uns deshalb wieder einmal an diese Urkraft, welche im deutschen Sprachraum so treffend mit dem Wort Sehnsucht wiedergegeben wird. Das Programm nähert sich dem Phänomen Sehnsucht unter verschiedenen Blickwinkeln an und fragt dabei immer nach der Bedeutung für unsere psychische Gesundheit. Denn wer seine Sehnsüchte kennt, kann daraus die nötige Kraft für neue Wege schöpfen.



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel positive Erfahrungen im Rahmen der Aktionstage und alles Gute.

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

4	<b>INSTAGRAM-CHALLENGE</b>
5	Sonntag, 18. Oktober 2020   11.00–13.30 Uhr <b>PLATZSPITZBABY</b>
5	Montag, 19. Oktober 2020   19.00–20.30 Uhr <b>HEILSAME BEZIEHUNGEN – DIE SEHNSUCHT NACH VERBUNDENHEIT</b>
6	Dienstag, 20. Oktober 2020   19.00–20.30 Uhr <b>SEHNSUCHT NACH WERTEN</b>
6	Mittwoch, 21. Oktober 2020   19.30–21.00 Uhr <b>MARIANENGRABEN</b>
7	Donnerstag, 22. Oktober 2020   19.00–21.00 Uhr <b>SEHNSUCHTSORTE KREATIV GESTALTEN</b>
7	Freitag, 23. Oktober 2020   19.30–21.00 Uhr <b>FLIRTWORKSHOP – SEHNSUCHT NACH BEZIEHUNG UND SEXUALITÄT</b>
8	Samstag, 24. Oktober 2020   11.00–12.30 Uhr <b>WUTENTBRANNT UND LIEBESTOLL</b>
8	Samstag, 24. Oktober 2020   11.00–12.30 Uhr <b>EXZENTRIKER UND HELDINNEN</b>
9	Sonntag, 25. Oktober 2020   11.00–13.30 Uhr <b>JAGDZEIT</b>
9	Montag, 26. Oktober 2020   19.30–21.00 Uhr <b>IM KAUFRAUSCH – WOHIN GEHÖRE ICH UND WAS BIN ICH BEREIT, DAFÜR AUSZUGEBEN?</b>
10	Dienstag, 27. Oktober 2020   17.30–19.30 Uhr <b>PSYCHISCHE PROBLEME UND SCHLAF – WIE WICHTIG IST GESUNDER SCHLAF IM BERUFLICHEN KONTEXT?</b>
11	Mittwoch, 28. Oktober 2020   19.00–21.00 Uhr <b>JUBILÄUMSVERANSTALTUNG «GOLD»</b>

Aufgrund der aktuellen Situation rund um Covid-19 kann es zu Anpassungen des Programms kommen. Bitte informieren Sie sich frühzeitig unter [allesgutebasel.ch](https://allesgutebasel.ch). Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.



## Instagram-Challenge

@alles\_gute\_basel  
#sehnsuchtsorte2020  
#aktionstagepsychischegesundheit

### Challenge

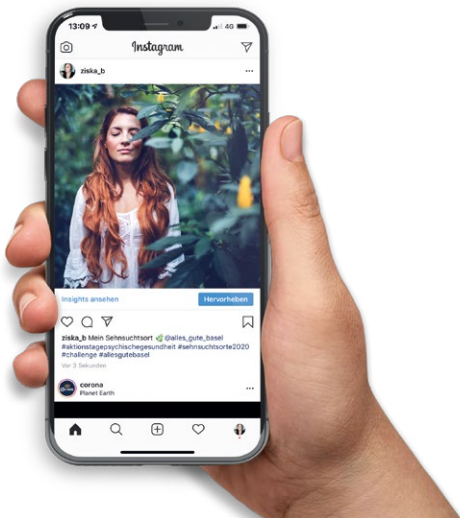
Setzt eure Sehnsuchtsorte ins Bild und beschreibt eure Gedanken dazu.

Wilde Fahrt mit dem Velo, prachtvolle Paradiesgärten, Weitblick auf der Dachterrasse, ein geschützter Platz an murmelnden Flusssauen, Zitronenduft im Süden oder Grillieren im Wald. Teilt mit uns eure Sehnsuchtsorte. Orte, die ihr gerne besuchen würdet, Orte, an denen ihr euch wohlfühlt, oder Orte, nach denen ihr euch seht, wenn ihr Trost sucht. Postet auf Instagram ein Bild von eurem Sehnsuchtsort und beschreibt, was diesen für euch speziell macht.

Markiert unseren Account **@alles\_gute\_basel**, wir werden euren Beitrag teilen und am Ende eine Zusammenstellung aller Beiträge machen.

In Kooperation mit

**Radio  
loco-motivo**



**Sonntag, 18. Oktober | 11.00–13.30 Uhr**

kult.kino atelier | Theaterstrasse 7



## Platzspitzbaby

Grusswort, Filmvorführung und Diskussion

Frühling 1995: Die elfjährige Mia zieht bei der Schliessung der offenen Zürcher Drogenszene mit ihrer drogenabhängigen Mutter in ein Dorf im Zürcher Oberland. Für eine kurze Weile scheint es, als würde die Mutter ihre Sucht in den Griff bekommen. Doch Sandrine wird rückfällig. Obwohl Mia mit aller Kraft um ihre Mutter kämpft, beginnt die Situation zunehmend zu eskalieren. Die Drogen werden immer stärker sein. Sogar stärker als die Liebe zum eigenen Kind. Die Veranstaltung wird mit einem Grusswort von Regierungsrat Dr. Lukas Engelberger eröffnet. Nach dem Film folgt eine moderierte Podiumsdiskussion mit der Schauspielerin Sarah Spale, Diana Michaelis [Stiftung Rheinleben], Regine Steinauer [Leiterin Abteilung Sucht] und weiteren Gästen.

**Grattickets erhältlich unter [www.kultkino.ch/specials](http://www.kultkino.ch/specials)**

**Montag, 19. Oktober | 19.00–20.30 Uhr**

Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



## Heilsame Beziehungen – die Sehnsucht nach Verbundenheit

Referat und Diskussion

Auch wenn sich die meisten Menschen gelingende Beziehungen wünschen, erleben wir gerade in nahen und wichtigen Beziehungen immer wieder Frustrationen, Enttäuschungen und Verletzungen. Dr. med. Luca Hersberger nimmt das Modell der Schematherapie zur Hand, um die ablaufenden Muster näher zu beleuchten und verstehbarer zu machen. Wie sich die Beziehungsebenen zu sich selbst, zu anderen und (ggf.) zu Gott gegenseitig beeinflussen und letztlich heilsam ergänzen können, wollen wir an diesem Abend gemeinsam herausfinden.

**Dienstag, 20. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr**  
Union, oberer Saal | Klybeckstrasse 95



## Sehnsucht nach Werten

Referat und Diskussion

Neben unseren Gefühlen und Emotionen ist auch das rationale Denken anfällig für verzerrte Wahrnehmungen und Denkfehler. In psychischen Krisen greift der fortwährende Kampf mit kurzfristigen Emotionen wie mit langwierigen Gedankenspiralen oft zu kurz. Weshalb die Arbeit an einem persönlichen Wertekompass ein erster Schritt aus Krisen sein kann und wieso Werte weder mit Zielen zu verwechseln sind noch mit aus der Mode gekommenen starren Grundsätzen, ist Gegenstand des Referats mit anschliessender Diskussion von Dr. Carlo Huber, Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie, Klinik Sonnenhalde in Riehen.

**Mittwoch, 21. Oktober | 19.30 – 21.00 Uhr | Türöffnung: 19.00 Uhr**  
Orell Füssli | Freie Strasse 17



## Marianengraben

Lesung und Diskussion mit anschliessendem Apéro

Jasmin Schreiber gilt als die Autorin der Stunde – jüngst hat sie mit ihrem erfolgreichen Debütroman grosse Aufmerksamkeit erregt. Im 2020 erschienenen «Marianengraben» schreibt sie humorvoll, feinfühlig und ungewohnt erfrischend über schwere Themen wie Verlust, Trauer und Depression. Sie ist zudem Bloggerin und berichtet online offen und differenziert über den Umgang mit ihrer eigenen Depression. Nach der Lesung moderiert Regula Lüthi (UPK Basel) die interaktive Diskussion zu Umgang mit Trauer, Verlust und Sehnsucht.

**Gratistickets im Vorverkauf (061 264 26 55 oder [basel@orellfuessli.ch](mailto:basel@orellfuessli.ch)).**

**Donnerstag, 22. Oktober | 19.00 – 21.00 Uhr**  
Seminarzentrum Parterre Rialto | Birsigstrasse 45



## Sehnsuchtsorte kreativ gestalten

Workshop

Ein Ort im Süden, ein verwünschtes Eckchen im Garten, der behagliche Sessel vor dem Kamin oder die Schaukel unter dem alten Apfelbaum – all diese Plätze können Sehnsuchtsorte sein. Wir begeben uns gemeinsam mit Ihnen auf die Suche nach Ihren realen oder verborgenen Sehnsuchtsorten, die wir in einem kreativen Prozess unter Verwendung der unterschiedlichsten Materialien lebendig werden lassen. Wir bauen, konstruieren, improvisieren, malen, formen unsere «Garten Eden»/sehnsüchtesten Wünsche und tauschen uns anschliessend dazu aus. Post- und Motivkarten sowie persönliche Fundstücke können gerne mitgebracht werden. Alle anderen Materialien zum kreativen Gestalten stellen wir zur Verfügung.

**Freitag, 23. Oktober | 19.30 – 21.00 Uhr**  
Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



## Flirtworkshop – Sehnsucht nach Beziehung und Sexualität

Workshop

«Entschuldige? Könntest du mir verraten, wie du gerne angesprochen werden möchtest?» Die Sehnsucht nach Beziehung und Sexualität ist allgegenwärtig und prägt unseren Umgang miteinander. Wir alle kennen die Hürden, sich mit den damit verbundenen Wünschen auseinanderzusetzen und diese zu realisieren. In diesem Flirtworkshop bieten wir Ihnen neben Informationen die Gelegenheit, auf spielerische Weise zu flirtieren und auszuprobieren, wie Wunsch und Realität einander angenähert werden können. Geleitet wird der Workshop von einer Arbeitsgruppe, die sich mit dem Zusammenhang von sexueller und psychischer Gesundheit beschäftigt.

**Samstag, 24. Oktober | 11.00 – 12.30 Uhr**  
Treffpunkt: Spalentor | Ende: Leonhard-Schulhaus



## Wutentbrannt und liebestoll

Stadtrundgang

Gefühlsgeschichte(n) in Basel: Warum sang Walter von Klingen von der Liebe? Wie schrieben die Leute im 18. Jahrhundert Freundschaftsbriefe? Und wie können wir Hass historisch besser verstehen? Erfahren Sie, wie und warum Emotionen an FCB-Spielen hochkochen und was die Lehrerinnen am Gymnasium Leonhard 1959 so wütend machte, dass sie in den Streik traten. Wir werden die historische Dimension von Emotionen genauer unter die Lupe nehmen und erkunden, wie Gefühle Geschichte machten.

**Samstag, 24. Oktober | 11.00 – 12.30 Uhr**  
Treffpunkt: Elisabethenkirche | Ende: Martinskirchplatz



## Exzentriker und Heldinnen

Stadtrundgang

Träume und Ideale der Basler Geschichte: Der Modeschöpfer Fred Spillmann, die Ärztin und moderne Mystikerin Adrienne von Speyr, der Hochstapler Graf Cagliostro oder der Fussballer Seppe Hügi brachten ihre Zeitgenossen zum Träumen! Welche Qualitäten machten sie begehrenswert? Kann das Abscheuliche erotisch wirken? Und wie fragil darf ein Haudegen sein? Der Rundgang zeigt auf, inwiefern Traumfrauen und Traumänner eben auch Projektionsflächen für die Wünsche, Sehnsüchte und Ängste ihrer Zeit sind.

**Sonntag, 25. Oktober | 11.00 – 13.30 Uhr**  
kult.kino atelier | Theaterstrasse 7



## Jagdzeit

Filmvorführung und Diskussion

Machtkämpfe, Mobbing, Spionage. Ein perfektionistischer Finanzchef, der sein ganzes Leben der Arbeit unterordnet, und ein arroganter Topmanager wollen - jeder auf seine Weise - die Firma retten. Als ein entscheidender Deal platzt, entwickelt sich ein unerbittlicher Machtkampf. Der Finanzchef realisiert, dass er alles verloren hat, und sieht nur noch eine Möglichkeit, um sich zu rächen ... Nach dem Film diskutieren unter der Leitung von Caroline Doka [Co-Leitung Psychiatriekommission] die Filmregisseurin Sabine Boss, Niklas Baer [Leiter Workmed] und weitere Gäste über psychische Konflikte und Mobbing am Arbeitsplatz.

**Gratistickets erhältlich unter [www.kultkino.ch/specials](http://www.kultkino.ch/specials)**

**Montag, 26. Oktober | 19.30 – 21.00 Uhr**  
Reactor | Dornacherstrasse 192



## Im Kaufrausch – wohin gehöre ich und was bin ich bereit, dafür auszugeben?

Interaktives Theater

«Wie und was ich kaufe, zeigt, wer ich bin.» Der Konsum ist Kommunikation – Kaufen hat mit Identität und Zugehörigkeit zu tun. Am Beispiel von Jugendlichen wird das Publikum auf eindringliche und doch unterhaltsame Art und Weise darauf sensibilisiert, dass Kaufsucht eine vorkommende Krankheit ist, von der man selbst betroffen sein kann. Die Kriterien, die Folgen wie auch ein möglicher Umgang mit einer solchen Sucht werden beleuchtet und analysiert. Ausserdem werden die Zuschauerinnen und Zuschauer dazu angeregt, das eigene Kaufverhalten zu reflektieren. Ein interaktives Theater mit dem Theaterwerk Reactor.

**Dienstag, 27. Oktober | 17.30–19.30 Uhr**  
SUVA Basel, Auditorium | Gartenstrasse 53



## **Psychische Probleme und Schlaf – wie wichtig ist gesunder Schlaf im beruflichen Kontext?**

**Input und Podiumsdiskussion mit anschliessendem Apéro**

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 einer 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.

**Die Platzzahl ist begrenzt.**

**Anmeldung per E-Mail an: [veranstaltung@ivbs.ch](mailto:veranstaltung@ivbs.ch)**

**Mittwoch, 28. Oktober | 19.00–21.00 Uhr**  
Druckereihalle Ackermannshof | St. Johannis-Vorstadt 19/21



## **Jubiläumsveranstaltung «GOLD»** Slam-Poetry

**Die Aktionstage Psychische Gesundheit feiern dieses Jahr den fünften Geburtstag mit der Slam-Poetry-Show «Gold» von und mit Laurin Buser und Fatima Moumouni zum Thema Sehnsucht nach Wohlstand und Statussymbolen.**

Die beiden Performer gehen in ihrer dynamischen Show mit überraschenden, ausgefeilten und tiefgreifenden Texten der Frage nach, was wirklich wertvoll ist.

Laurin Buser und Fatima Moumouni sind in Basel und international bestens bekannt und haben bereits etliche Preise gewonnen. Wir sind gespannt und freuen uns sehr darauf, was und wie die beiden «Slammer» Sehnsucht und Werte in Zusammenhang mit psychischer Gesundheit diskutieren.

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

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

Wie  
geht's  
dir?

Träger der  
Kampagne

**allesgutebasel.ch**

**Kino, Stadtführung, Flirtworkshop, Theater, Slam-Poetry, Lesung 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:**



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Medizinische Dienste



PSYCHIATRIEKOMMISSION  
BASEL

**UPK**

Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Basel

Mobile Basel



stiftung rheinleben

**ivbs**