



**ALLE VERANSTALTUNGEN
SIND KOSTENLOS**

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

bs.ch/aktionstage

 [@prevent.bs](https://www.instagram.com/prevent.bs)  [prevent_bs](https://www.facebook.com/prevent_bs)

**19. - 30.
OKTOBER 2025**

Gemeinsam stark: die Kraft der Verbundenheit

In unserer heutigen, oft hektischen Welt fühlen wir uns manchmal isoliert, selbst inmitten vieler Menschen. Doch gerade in unsicheren oder überfordernden Zeiten zeigt sich, wie wichtig es ist, verbunden zu sein – mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Gemeinschaft. Diese Verbundenheit ist das unsichtbare Band, das uns Halt gibt und uns durch schwierige Zeiten trägt. Es erinnert uns daran, dass wir nicht allein sind, auch wenn wir uns zeitweise so fühlen mögen. In einer Zeit, in der digitale Verbindungen oft persönliche ersetzen, ist es umso wichtiger, echte, menschliche Bindungen zu stärken.

Lassen Sie uns an den Veranstaltungen der Aktionstage gemeinsam darüber nachdenken, wie wir unser eigenes Wohlbefinden und das unserer Mitmenschen aktiv fördern können. Entdecken wir Wege, wie wir unsere psychische Widerstandsfähigkeit verbessern können, indem wir uns bewusst mit anderen austauschen, zuhören und Verständnis zeigen. Schaffen wir eine Gesellschaft, in der sich niemand mehr scheuen muss, offen über seine Gefühle zu sprechen und bei Bedarf mutig Hilfe zu suchen, statt sich zu isolieren. Mögen wir uns alle ein Stück mehr verbunden fühlen – mit uns selbst und mit den vielfältigen Menschen um uns herum, die uns bereichern und unterstützen.



Balz Herter
Grossratspräsident Kanton Basel-Stadt 2025

- 5 Sonntag, 19. Oktober 2025 | 11.00 – 13.15 Uhr
BILDER IM KOPF
-
- 5 Montag, 20. Oktober 2025 | 19.00 – 20.30 Uhr
«ICH BIN DEPRESSIV» – WAS HEISST DAS ÜBERHAUPT?
-
- 6 Dienstag, 21. Oktober 2025 | 19.30 – 21.00 Uhr
VERBUNDEN – ENDLICH DIGITALE BALANCE FINDEN
-
- 6 Mittwoch, 22. Oktober 2025 | 19.00 – 20.30 Uhr
PSYCHISCHE GEWALT IN BEZIEHUNGEN – EIN BLICK AUF NARZISSTISCHEN MISSBRAUCH
-
- 7 Donnerstag, 23. Oktober 2025 | 19.00 – 20.30 Uhr
«FRANZISKA SCHUTZBACH, WIE WIRKEN GESCHLECHT UND PSYCHE ZUSAMMEN?»
-
- 7 Freitag, 24. Oktober 2025 | 14.30 – 16.30 Uhr
EINSAMKEIT IN UNSERER GESELLSCHAFT – SIND QUEERE MENSCHEN BESONDERS STARK BETROFFEN?
-
- 8 Freitag, 24. Oktober 2025 | 19.00 – 20.30 Uhr
«LIEBESKUMMER LOHNT SICH NICHT, MY DARLING!>
-
- 8 Samstag, 25. Oktober 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr
IMPROVISATION STATT ESKALATION: GEWALTFREIE KOMMUNIKATION
-
- 9 Sonntag, 26. Oktober 2025 | 11.00 – 13.15 Uhr
AFTERSUN
-
- 9 Montag, 27. Oktober 2025 | 19.00 – 20.30 Uhr
KINDHEIT IM SCHATTEN DER SUCHT
-
- 10 Dienstag, 28. Oktober 2025 | 19.00 – 20.30 Uhr
ADHS IM ERWACHSENENALTER: ZU SCHNELL, ZU LAUT, ZU VIEL?
-
- 10 Mittwoch, 29. Oktober 2025 | 19.00 – 20.30 Uhr
WIR SPRECHEN ÜBER RASSISMUS: UNVERBLÜMT UND UNGEFILTERT
-
- 11 Donnerstag, 30. Oktober 2025 | 19.00 – 20.30 Uhr
JULIA STEINER – ZWISCHEN ZUSAMMENBRUCH UND DURCHBRUCH
-

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

10 JAHRE



Alle Räumlichkeiten sind rollstuhlgängig.

 = Hörunterstützung vorhanden

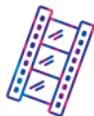
Bei weiteren Anliegen zu Barrierefreiheit und Zugänglichkeit
melden Sie sich bitte bei: prevent@bs.ch

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, 19. Oktober | 11.00 – 13.15 Uhr

kult.kino atelier | Theaterstrasse 7



Bilder im Kopf

Filmvorführung und Gespräch

Ein leerer Raum. Eine Tochter, ihr Vater – und die Diagnose Schizophrenie. Aus einem scheinbar harmlosen Gespräch wächst eine ehrliche Auseinandersetzung mit dem Unsagbaren. Der dokumentarische Film erzählt von Schweigen, psychischer Krankheit und der tiefen Sehnsucht nach Verständnis – direkt, persönlich und ohne Drehbuch. Eleonora Camizzi nähert sich als Regisseurin und Tochter einem schwierigen Thema mit viel Gefühl und Offenheit. Der preisgekrönte Film stellt mutige Fragen: Was ist normal? Was verbindet uns wirklich? Im Anschluss sprechen Eleonora Camizzi und eine Fachperson über Nähe, Verletzlichkeit – und die Kraft des Dialogs.

Gratistickets erhältlich ab 10.30 Uhr an der Kinokasse.
Die Platzzahl ist beschränkt.

Montag, 20. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr

SRF-Studio | Meret Oppenheim-Platz 1b

● REC



«Ich bin depressiv» – was heisst das überhaupt?

Referat und Podiumsgespräch

«Was können erste Schritte nach einer depressiven Phase sein?»,
«Äussert sich eine Depression unterschiedlich je nach Geschlecht?»,
«Woran kann ich erkennen, ob es sich um eine <normale> Verstimmung oder um Anzeichen einer depressiven Episode handelt?»

In ihrem Referat geht Dr. med. Corinna Walter von den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK) auf unterschiedliche Formen von Depressionen ein und bespricht Themen wie Prävention und Früherkennung sowie Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Im Anschluss diskutiert sie gemeinsam mit einer Person mit eigener Depressionserfahrung und einer Angehörigen.

Dienstag, 21. Oktober | 19.30 – 21.00 Uhr

Orell Füssli | Freie Strasse 17

● REC



Verbunden – endlich digitale Balance finden

Lesung und Gespräch

Wie gelingt echte Nähe in einer digitalen Welt? Die Autorin, Positive Psychologin und Journalistin Anna Miller liest aus ihrem Buch *Verbunden* – und nimmt uns dabei ganz analog mit in die digitale Themenwelt. Im anschliessenden Gespräch geht es nicht nur um Probleme wie Dauer-Scrollen und Bildschirmstress, sondern vor allem um konkrete Lösungen: Wie gewinnen wir Fokus, Kreativität und Lebensfreude zurück? Mit wissenschaftlich fundierten Impulsen und persönlichen Anekdoten lädt Anna Miller dazu ein, den eigenen Umgang mit digitalen Medien neu zu gestalten.

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

Mittwoch, 22. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr

Parterre Rialto, Seminarraum | Birsigstrasse 45

● REC



Psychische Gewalt in Beziehungen – ein Blick auf narzisstischen Missbrauch

Referat mit Podiumsdiskussion

Narzissmus wird zunehmend öffentlich thematisiert, obwohl Menschen, die mit dieser Form der Persönlichkeitsakzentuierung oder -störung leben, selbst eher nicht darunter leiden. Stattdessen sind es die ihnen Nahestehenden, die sich kontrolliert, manipuliert oder entwertet fühlen. Narzisstischer Missbrauch hinterlässt oft tiefe seelische Spuren. Im Referat beleuchtet Prof. Dr. med. Marc Walter die Dynamiken narzisstischer Beziehungen und deren Auswirkungen. Im Anschluss wird er zusammen mit einer Fachperson der Opferhilfe beider Basel auf dem Podium über Hilfsangebote und Prävention diskutieren. Eine Veranstaltung für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Donnerstag, 23. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr

SRF-Studio | Meret Oppenheim-Platz 1b



«Franziska Schutzbach, wie wirken Geschlecht und Psyche zusammen?»

Lesung und Sofatalk

Die Soziologin und Geschlechterforscherin Dr. phil. Franziska Schutzbach bespricht in ihren Büchern *Die Erschöpfung der Frauen* (2021) und *Revolution der Verbundenheit* (2024) die vielfältigen Auswirkungen von Geschlechterrollen und -normen auf unser tägliches Leben. In diesem Talk spricht sie anhand ihrer Bücher darüber, wie gesellschaftliche Vorstellungen von Geschlecht und die damit verbundenen Ungleichheiten unsere psychische Gesundheit beeinflussen können. Ein inspirierender Abend über Solidarität, Fürsorge und feministische Perspektiven. Offen für Menschen aller Geschlechtsidentitäten.

Freitag, 24. Oktober 2025 | 14.30 – 16.30 Uhr

Bau- und Verkehrsdepartement | Dufourstrasse 40

● REC



Einsamkeit in unserer Gesellschaft – sind queere Menschen besonders stark betroffen?

Referat

Einsamkeit betrifft viele – besonders Menschen, die nicht der gesellschaftlichen Norm entsprechen. Wer sich etwa in Bezug auf Geschlecht oder sexuelle Orientierung nicht im Mainstream wiederfindet, erlebt häufiger Ausgrenzung, Unsichtbarkeit oder fehlende Zugehörigkeit. Warum ist das so? Und welche Lösungen gibt es?

Der Psychoanalytiker und Psychotherapeut Prof. Dr. Udo Rauchfleisch spricht über Ursachen sowie die gesundheitlichen und sozialen Folgen von Einsamkeit und nennt Möglichkeiten, wie man mit Einsamkeitsgefühlen konstruktiv umgehen kann. Im Anschluss an das Referat können Sie Ihre Fragen direkt an den Referenten richten.

Freitag, 24. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr
SRF-Studio | Meret Oppenheim-Platz 1b



«Liebeskummer lohnt sich nicht, my darling!»

Referat

... und trotzdem kennen wir ihn alle. Liebeskummer kann zu grossem Leidensdruck führen. Gleichzeitig wird er aber oftmals unterschätzt oder gar belächelt. Aber: Was passiert da eigentlich mit dem Körper und der Psyche? Und können wir den Verlauf beeinflussen? Die Psychotherapeutin Dr. Annette Cina beleuchtet in ihrem Referat wissenschaftliche, gesellschaftliche und persönliche Perspektiven auf einseitige Verbundenheit – und lädt zum Nachdenken und Austausch ein.

Samstag, 25. Oktober | 10.00 – 12.00 Uhr
Gesundheitsdepartement | Malzgasse 30



Improvisation statt Eskalation: Gewaltfreie Kommunikation

Workshop

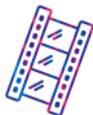
In diesem interaktiven Workshop verbinden wir die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg mit den lebendigen Methoden des Improvisationstheaters. Spielerisch und praxisnah lernen Sie mit Tania Berchtold Dellberg, empathisch zu kommunizieren, Konflikte kreativ zu lösen und authentisch in Kontakt zu treten – mit sich selbst und anderen.

Anzahl Teilnehmende begrenzt.

Anmeldung: prevent@bs.ch

Sonntag, 26. Oktober 2025 | 11.00 – 13.15 Uhr

kult.kino atelier | Theaterstrasse 7



Aftersun

Filmvorführung und Gespräch

Aftersun ist ein feinfühliges Porträt über die Beziehung zwischen der elfjährigen Sophie und ihrem jungen Vater, mit dem sie einen Sommerurlaub in einem türkischen Ferienresort verbringt. Aus der Rückschau der erwachsenen Sophie entfaltet sich ein vielschichtiges Bild: Während sie sich an scheinbar unbeschwerte Momente erinnert, wird zwischen den Zeilen deutlich, dass ihr Vater mit inneren Kämpfen und einer tiefen psychischen Erschöpfung ringt. Anschliessend sprechen wir im Rahmen eines Podiums über die Herausforderungen von Elternschaft im Kontext psychischer Erkrankungen.

Gratistickets erhältlich ab 10.30 Uhr an der Kinokasse.

Die Platzzahl ist beschränkt.

Montag, 27. Oktober 2025 | 19.00 – 20.30 Uhr

Markthalle, Salon | Steinentorberg 20



Kindheit im Schatten der Sucht

Lesung und Podiumsgespräch

Der Bündner Rapper und Autor Gian-Marco Schmid alias Gimma spricht über seine Kindheit mit einer alkoholkranken Mutter – geprägt von Scham, Angst, fehlender gesellschaftlicher Verbundenheit und dem Wunsch nach Normalität. In seinem Buch *Abschiede von Mutter* erzählt er eindringlich vom Leben am Rand der Verwahrlosung. Im anschliessenden Podiumsgespräch mit Fachpersonen werden familiäre Belastungen, gesellschaftliche Tabus und Wege der Aufarbeitung beleuchtet.

Dienstag, 28. Oktober 2025 | 19.00 - 20.30 Uhr

Parterre Rialto, Seminarraum | Birsigstrasse 45

● REC



ADHS im Erwachsenenalter: zu schnell, zu laut, zu viel?

Podiumsgespräch mit Fachinput

Die Gedanken rasen, der Fokus springt: Für viele Erwachsene mit ADHS sind Alltag und Arbeitswelt davon geprägt, anders zu sein – denn das Umfeld versteht oft nur Bahnhof. Dies kann zu Missverständnissen, Spannungen, Frustration und dem Gefühl führen, nicht verstanden zu werden.

In diesem Podiumsgespräch berichten Betroffene offen von diesen Herausforderungen. Wir beleuchten gemeinsam die komplexen Aspekte von ADHS im Erwachsenenalter, bieten eine fachliche Einordnung durch Dr. med. Jeannine Häuptle und schaffen einen Raum für Austausch, Fragen und Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Mittwoch, 29. Oktober 2025 | 19.00 - 20.30 Uhr

Parterre Rialto, Seminarraum | Birsigstrasse 45



Wir sprechen über Rassismus: unverblümt und ungefiltert

Interaktives Referat

Rassismus wirkt. Die Psychologin Lalitha Chamakalayil deckt auf: direkt, subtil, strukturell – und oft unbewusst. Warum sind manche Aussagen verletzend, obwohl sie «nicht so gemeint» sind? Was ist eigentlich rassistisch – und wer bestimmt das? Und was hat das mit unserer psychischen und physischen Gesundheit zu tun?

Anschliessend sind Sie dran: mit Fragen, die Sie noch nie gestellt haben. Das Ziel ist echtes Verstehen für eine nachhaltige Verbundenheit. Ein Abend für alle, die zuhören, lernen, beitragen und sich ehrlich mit Rassismus auseinandersetzen wollen.



Julia Steiner – zwischen Zusammenbruch und Durchbruch

Comedy und Sofatalk

«Wieso warten, bis ich 80 bin, um meine Geschichte zu erzählen, wenn ich auch schon mit 23 genug für ein ganzes Leben erlebt habe?», fragt sich der aufstrebende Star am Schweizer Comedy-Himmel, Julia Steiner. Mit ihrem Programm *Warum du morgen noch leben könntest* gibt sie die Antwort. Es geht um sie, als sie mit sechs ihren Vater verlor, mit 14 eine Angststörung entwickelte – und heute mit Humor, Herz und Haltung auf der Bühne steht. Und ja: Es darf gelacht werden. Danach: ein Sofatalk, der nicht heilt, aber verbindet.

Im Anschluss feiern wir:

10 Jahre Aktionstage Psychische Gesundheit Basel!

Mit Musik, Menschen – und Monsterhits der 2000er-Jahre.

Ohne grossartige Referentinnen und Referenten, gesprächsbereite Betroffene, Angehörige und ein engagiertes Publikum wären die Aktionstage nicht das, was sie heute sind.

Darum sind Sie herzlich eingeladen, im Sudhaus den Abend ausklingen zu lassen. Feiern wir das Leben. Die Gesundheit. Und das Zusammensein.

Sie sind unser Kompass!

Sie waren bei einer unserer Veranstaltungen? Scannen Sie den QR-Code und sagen Sie uns, wie es war! Ihr Feedback hilft uns, zukünftige Planungen noch besser zu machen. Herzlichen Dank!

<https://findmind.ch/c/Aktionstage>

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

Malzgasse 30
CH-4001 Basel
prevent@bs.ch



Träger der
Kampagne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.bs.ch/aktionstage

Kino, Workshop, Lesung, Comedy, Referat, Talk 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.