



**ALLE VERANSTALTUNGEN  
SIND KOSTENLOS**

# **AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

[bs.ch/aktionstage](https://bs.ch/aktionstage)

 prevent.bs  prevent\_bs

**18. – 29.  
OKTOBER 2026**

# **Spielräume für Begegnung, Verständnis und Teilhabe**

Psychische Gesundheit geht uns alle an. Sie ist für unser Wohlbefinden ebenso wichtig wie die körperliche Gesundheit. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, über psychische Belastungen oder Erkrankungen zu sprechen – oft aus Angst vor Vorurteilen oder Unverständnis. Gerade deshalb sind die Aktionstage Psychische Gesundheit von grosser Bedeutung. Sie fördern den Austausch, vermitteln Wissen und helfen, Vorurteile abzubauen. Gleichzeitig stärken sie das Verständnis für Menschen, die mit psychischen Herausforderungen leben.

Psychische Erkrankungen können jede und jeden treffen. Umso wichtiger sind Früherkennung, niederschwellige Unterstützung und ein Umfeld, das hinschaut, zuhört und Hilfe ermöglicht. Als Gesellschaft dürfen wir Betroffene nicht an den Rand drängen. Inklusion, Respekt und Wertschätzung müssen für alle gelten. Die zunehmende Einsamkeit vieler Menschen zeigt zudem, wie eng psychische Gesundheit mit sozialer Teilhabe verbunden ist. Die Aktionstage sensibilisieren, schaffen Verständnis und machen Mut, über psychische Gesundheit zu sprechen. Damit stärken sie den gesellschaftlichen Zusammenhalt und fördern eine offene und solidarische Gesellschaft.

Allen Beteiligten danke ich herzlich für ihr grosses Engagement. Den Aktionstagen Psychische Gesundheit wünsche ich viele interessierte Besucherinnen und Besucher, bereichernde Begegnungen und nachhaltige Impulse.



A handwritten signature in black ink, which appears to read 'G. Hablützel-Bürki'.

Gianna Hablützel-Bürki  
Grossratspräsidentin Kanton Basel-Stadt  
Amtsjahr 2026/2027

|    |                                                                                                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | Sonntag, 18. Oktober 2026   11.00 – 13.15 Uhr<br><b>I LOVE YOU, I LEAVE YOU</b>                                                                |
| 5  | Montag, 19. Oktober 2026   19.00 – 20.30 Uhr<br><b>WORTE WIRKEN WUNDER</b>                                                                     |
| 6  | Dienstag, 20. Oktober 2026   19.00 – 20.30 Uhr<br><b>WAS EIN LEBEN LEBENSWERT MACHT</b>                                                        |
| 6  | Mittwoch, 21. Oktober 2026   17.00 – 21.00 Uhr<br><b>STOFF ZUM FEIERN?!</b>                                                                    |
| 7  | Mittwoch, 21. Oktober 2026   19.00 – 20.30 Uhr<br><b>MANOSPHERE:<br/>WENN MÄNNLICHKEIT RADIKAL WIRD</b>                                        |
| 7  | Donnerstag, 22. Oktober 2026   19.00 – 20.30 Uhr<br><b>WAS MACHT MOBBING MIT UNS –<br/>UND WAS MACHT UNS ZU TÄTER:INNEN?</b>                   |
| 8  | Freitag, 23. Oktober 2026   19.00 – 20.30 Uhr<br><b>ZWISCHEN HOFFNUNG, HYPE UND EVIDENZ:<br/>WAS LSD UND STROM WIRKLICH KÖNNEN</b>             |
| 8  | Samstag, 24. Oktober 2026   10.30 – 11.30 Uhr<br><b>DIE KRAFT DER STIMME</b>                                                                   |
| 9  | Sonntag, 25. Oktober 2026   10.00 – 11.45 Uhr<br><b>MEHR ALS JÖÖ: TIERE IN DER THERAPIE</b>                                                    |
| 9  | Montag, 26. Oktober 2026   19.00 – 20.30 Uhr<br><b>SOCIAL MEDIA IM KOPF</b>                                                                    |
| 10 | Dienstag, 27. Oktober 2026   19.00 – 20.30 Uhr<br><b>RESILIENZ IN GLOBALEN KRISEN: HANDLUNGSSPIELRÄUME<br/>IM UMGANG MIT DEM WELTGESCHEHEN</b> |
| 10 | Mittwoch, 28. Oktober 2026   19.00 – 20.30 Uhr<br><b>SUIZID. REDEN WIR DARÜBER.</b>                                                            |
| 11 | Donnerstag, 29. Oktober 2026   19.00 – 20.30 Uhr<br><b>SCHIZOPHRENIE VERSTEHEN LERNEN</b>                                                      |



Alle Räumlichkeiten sind rollstuhlgängig.

 = Hörunterstützung vorhanden

Bei weiteren Anliegen zu Barrierefreiheit und Zugänglichkeit  
melden Sie sich bitte unter [prevent@bs.ch](mailto:prevent@bs.ch).

Mit **REC** gekennzeichnete Veranstaltungen können  
per Livestream unter **[www.bs.ch/aktionstage](http://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, 18. Oktober 2026 | 11.00 – 13.15 Uhr**

kult.kino atelier | Theaterstrasse 7



## **I Love You, I Leave You**

**Filmvorführung und Podium mit Grusswort  
von Grossratspräsidentin G. Hablützel-Bürki**

Mehr als fünfzehn Jahre nach seinem letzten Aufenthalt kehrt der Schweizer Musiker Dino Brandão für ein Konzert nach Angola zurück, in das Heimatland seines Vaters. Die Begegnung mit dessen Vergangenheit und die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität führen bei ihm zu einer manischen Episode. Was passiert, wenn ein naher Freund psychisch erkrankt? Wie lässt sich damit umgehen – und wie erlebt die betroffene Person diesen Ausnahmezustand selbst? Der intime Dokumentarfilm zeichnet das Bild einer langjährigen Freundschaft zwischen dem Filmemacher und Dino Brandão. Im Anschluss sprechen Dino Brandão und Regisseur Moris Freiburghaus über Nähe und Verletzlichkeit und beantworten Fragen aus dem Publikum.

**Der Film wird auf Mundart und mit deutschen Untertiteln gezeigt.  
Gratistickets erhältlich ab 10.30 Uhr an der Kinokasse.**

**Montag, 19. Oktober 2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

SRF-Studio | Meret Oppenheim-Platz 1b

● REC



## **Worte wirken Wunder**

**Referat**

Ein falscher Satz, ein schiefer Ton – und plötzlich kippt die Stimmung. Kommunikation kann verletzen, trennen, aber auch klären und verbinden. In diesem Referat lernen Sie die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg kennen. GfK-Trainerin Angela Gohl zeigt anhand alltagsnaher Beispiele, wie wir sagen können, was uns wichtig ist, ohne anzugreifen – und wie wir auch in schwierigen Gesprächen mit uns selbst und mit anderen in Kontakt bleiben. Ein besonderer Fokus liegt auf Partnerschaften sowie auf der Kommunikation mit psychisch belasteten oder erkrankten Menschen. Ein inspirierender Abend für alle, die Konflikte nicht vermeiden, sondern konstruktiver gestalten möchten.



## **Was ein Leben lebenswert macht**

**Referat**

Psychisch krank, gelähmt oder dement – ist so ein Leben lebenswert? Die Philosophin und Autorin Barbara Schmitz geht dieser existenziellen Frage nach und nimmt das Publikum in ihrem interaktiven Referat mit auf eine persönliche und philosophische Spurensuche.

Ihr Essay «Was ist ein lebenswertes Leben? Philosophische und biographische Zugänge» [2022] hat grosse Aufmerksamkeit erhalten. Seither ist Barbara Schmitz eine gefragte Referentin, weil sie philosophische Fragen verständlich, alltagsnah und berührend vermittelt.

Im Zentrum stehen Fragen nach Hoffnung, Mut, Sinn, Autonomie und dem Umgang mit Verletzlichkeit. Das Referat lädt dazu ein, gemeinsam darüber nachzudenken, was Menschen auch in schwierigen Lebenssituationen trägt – und was ein Leben lebenswert macht.

**Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 17.00 – 21.00 Uhr**

**Sommercasino | Münchensteinerstrasse 1**



## **Stoff zum Feiern?!**

**Fachinput und Afterwork-Party**

Tanzen, abschalten, Menschen treffen – und gleichzeitig ins Gespräch kommen über Alkohol- und Substanzkonsum: Diese Afterwork-Veranstaltung verbindet DJ-Sounds mit Sensibilisierung, Austausch und Begegnung. Fachpersonen liefern Antworten auf Fragen wie: Wo liegt die Grenze zwischen Genuss und Sucht? Geht Party ohne Substanzkonsum? Wofür braucht es Drug-Checking und für wen ist es gedacht? Wo gibt es Unterstützung? Ab 18.45 Uhr sorgt ein DJ für Musik und Bewegung auf der Tanzfläche. In entspannter Atmosphäre entsteht Raum für einen reflektierten Umgang mit Konsum – ohne erhobenen Zeigefinger, dafür mit Musik, Begegnungen und guten Gesprächen. Einlass ab 15 Jahren.

**Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Parterre Rialto, Seminarraum | Birsigstrasse 45

● REC



## **Manosphere: Wenn Männlichkeit radikal wird**

**Fachinput und Podium**

Die Manosphere wirkt auf den ersten Blick wie ein digitaler Safe Space für heranwachsende Männer: Sie finden Dating-Tipps, Anerkennung für sportliche Leistungen und manchmal auch erstmals das Gefühl, verstanden zu werden. Doch über die Motivationsvideos verbreiten sich auch frauenfeindliche Weltbilder, starre Geschlechterrollen und die Erzählung, Männer würden durch Feminismus abgewertet.

Der Psychologe Markus Theunert gibt einen Einblick in die Dynamiken der Manosphere. Anschliessend diskutiert er mit Florian Weissenbacher, Co-Geschäftsleiter des Männerbüro Basel, sowie Gabriel Kiefer von der Mobilen Jugendarbeit Basel. Im Zentrum steht die Frage, wie Eltern, Bezugspersonen und Fachkräfte problematische Entwicklungen erkennen und junge Männer konstruktiv begleiten können.

**Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Don Bosco, Paul Sacher Saal | Waldenburgerstrasse 34

● REC



## **Was macht Mobbing mit uns – und was macht uns zu Täter:innen?**

**Referat**

Mobbing verletzt. Tief und nachhaltig. Doch warum verhalten sich gewisse Menschen so? Und was braucht es, damit sie aufhören?

In diesem Referat spricht die Psychologin und Psychotherapeutin Stephanie Karrer, bekannt aus dem SRF-Format «We, Myself and Why», über die Auswirkungen von Mobbing auf Betroffene und darüber, weshalb solche Erfahrungen lange nachwirken können. Zugleich geht sie der Frage nach, warum Menschen überhaupt mobben – und was wirklich hilft, um Dynamiken zu durchbrechen und Betroffene wirksam zu unterstützen. Ein Abend für Eltern, Lehrpersonen und alle, die verstehen möchten, was in uns und zwischen uns passiert.

**Freitag, 23. Oktober 2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**  
Parterre Rialto, Seminarraum | Birsigstrasse 45



## **Zwischen Hoffnung, Hype und Evidenz: Was LSD und Strom wirklich können**

**Referate mit Podium**

Was nach Grenzbereich klingt, ist in der Psychiatrie längst Gegenstand seriöser Forschung und therapeutischer Praxis. Die Behandlung mit Strom – die Elektrokonvulsionstherapie (EKT) – sowie mit Psychedelika wie LSD oder Psilocybin kommt dann zum Einsatz, wenn übliche Behandlungen nicht ausreichen. Prof. Dr. Matthias Liechti, Chefarzt der Klinischen Pharmakologie am Universitätsspital Basel, und Prof. Dr. Annette Brühl, stellvertretende Klinikdirektorin der UPK Basel, geben Einblick in ihre Forschung. Im anschliessenden Podiumsgespräch stehen die Fragen des Publikums im Zentrum: Was können diese Therapien leisten? Wo liegen die Grenzen? Und wie gehen wir verantwortungsvoll mit Verfahren um, die gleichzeitig Hoffnung wecken und kontrovers diskutiert werden?

**Samstag, 24. Oktober 2026 | 10.30 – 11.30 Uhr**  
Gesundheitsdepartement | Malzgasse 30



## **Die Kraft der Stimme**

**Workshop**

In diesem Workshop begleitet Sie die Sängerin Carla Johnson mit Atem-, Körper- und Stimmübungen hin zum gemeinsamen Singen. Singen in der Gruppe kann verbinden, entspannen und Freude wecken. Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung oder Perfektion, sondern die Freude am Klang, das gemeinsame Erleben und eine spielerische, wertfreie Annäherung an die eigene Stimme. Der Workshop lädt dazu ein, die wohltuende Wirkung des Singens zu entdecken und gemeinsam musikalische Erfahrungen zu machen. Für alle Interessierten – unabhängig von Singerfahrung oder musikalischen Vorkenntnissen.

**Die Anzahl Teilnehmende ist begrenzt. Anmeldung via [prevent@bs.ch](mailto:prevent@bs.ch)**

**Sonntag, 25. Oktober 2026 | 10.00 – 11.45 Uhr**

**Restaurant Park Lange Erlen | Erlenparkweg 55**

● REC



## **Mehr als Jöo: Tiere in der Therapie**

**Referat und Führung**

Tiere begegnen uns unmittelbar und wertfrei. Gerade nach traumatischen Erfahrungen, bei psychischen Belastungen oder körperlichen Einschränkungen können sie Menschen helfen, sie in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken.

Prof. Dr. Karin Hediger, Präsidentin des Instituts für natur- und tiergestützte Interventionen [compas], gibt Einblick in die tiergestützte Therapie und zeigt auf, weshalb Tiere neue Zugänge zu Vertrauen und Beziehung schaffen können.

Anschliessend laden wir Sie zu einer Führung durch den Tierpark Lange Erlen ein. Die Führung findet bei jeder Witterung statt.

**Die Anzahl Teilnehmende ist begrenzt. Anmeldung via [prevent@bs.ch](mailto:prevent@bs.ch)**

**Montag, 26. Oktober 2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

**Sudhaus | Burgweg 7**

● REC



## **Social Media im Kopf**

**Referat**

Wie beeinflussen digitale Medien unser Denken, Fühlen und Lernen? Dr. Barbara Studer ist Neurowissenschaftlerin und Expertin für mentale Gesundheit, Motivation und Lernen und ist bekannt dafür, komplexe Forschung anschaulich und alltagstauglich zu vermitteln. Sie zeigt auf, wie frühe Erfahrungen das Gehirn prägen und welche Wirkung digitale Medien auf Aufmerksamkeit und Emotionen haben können. Mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Empfehlungen zeigt sie, wie Jugendliche und Eltern gemeinsam einen bewussten, gesunden Umgang mit digitalen Medien entwickeln und die mentale Gesundheit fördern können.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Hirncoach AG statt.

**Dienstag, 27. Oktober 2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Parterre Rialto, Seminarraum | Birsigstrasse 45

● REC



## **Resilienz in globalen Krisen: Handlungsspielräume im Umgang mit dem Weltgeschehen**

Referat

Naturkatastrophen, Kriege, gesellschaftspolitische Veränderungen und Pandemien prägen unsere Gegenwart – oft gleichzeitig und miteinander verknüpft. Sie lösen unterschiedliche Reaktionen aus: Angst, Ohnmacht, Schuld, Trauer, Wut. Im Umgang mit diesen Gefühlen greifen wir nicht selten zu weniger hilfreichen Strategien wie Vermeidung, Verleugnung, Schuldzuweisungen oder einem Aktivismus, der die eigenen Grenzen überschreitet. Doch welche Alternativen gibt es? In diesem interaktiven Referat mit den Psychotherapeut:innen Isabell Schumann und Jannis Behr erkunden wir gemeinsam unseren persönlichen Handlungsspielraum im Umgang mit globalen Krisen. Dabei geht es nicht darum, mehr zu leisten oder Krisen einfach besser auszuhalten. Im Mittelpunkt stehen Resilienz, Mitgefühl und die Frage, wie nachhaltiges Engagement entstehen kann.

**Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Hotel Victoria | Centralbahnplatz 3 und 4

● REC



## **Suizid. Reden wir darüber.**

Podium und Lesung

Ein Raum für Worte, Begegnungen und Menschsein – mit viel Herz geschaffen für all jene, die sich dem Thema annähern möchten. Denn Prävention beginnt in Begegnungen. Immer wieder berührt es, wie viele Menschen den Mut finden, den Raum des Darüberredens zu betreten – und wie wichtig es ist, Schweigen in Sprache zu verwandeln. Céline Humm lädt gemeinsam mit der Sprecherin Tabea Kobel und dem Suizidpräventionsexperten Jörg Weisshaupt zu dieser Veranstaltung ein, die informiert, berührt und Bewusstsein schafft. Tabea Kobel liest ausgewählte Buchpassagen, während Jörg Weisshaupt und Céline Humm den Suizid aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten und auch über die Folgen für Hinterbliebene sprechen. Eine Einladung, hinzuhören, zu verstehen und miteinander ins Gespräch zu kommen.



## **Schizophrenie verstehen lernen**

**Trialogisches Gespräch**



Sie seien gewalttätig, unheilbar krank oder hätten eine gesplante Persönlichkeit – Personen mit Schizophrenie sind vielen gefährlichen Vorurteilen und Falschwissen ausgesetzt. In seinem Fachinput räumt Prof. Dr. Philipp Sterzer von der UPK Basel mit den Mythen auf: Er zeigt mögliche Entstehungs- und Erklärungsansätze der Erkrankung und gibt einen Überblick über heutige Behandlungsmöglichkeiten. Anschließend spricht er mit Angélique Yarbrough (Angehörige, Sozialpädagogin Stiftung Rheinleben) und Nathalie Anderegg (Journalistin mit Psychose-Erfahrung) auf dem Podium über ihre Erfahrungen und Herausforderungen und darüber, was Personen in ähnlichen Situationen helfen kann. Die Veranstaltung bietet Orientierung für Betroffene und Angehörige und lädt alle Interessierten dazu ein, Schizophrenie differenzierter zu verstehen.

## **Lust auf mehr?**

Entdecken Sie unsere Themenvielfalt auf Social Media.



prevent.bs



prevent.bs



prevent\_bs

## **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, die Aktionstage noch besser zu machen. Herzlichen Dank!

**is.gd/aktionstage\_feedback**





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

Malzgasse 30  
CH-4001 Basel  
prevent@bs.ch

**Wie  
geht's  
dir?**

**Träger der  
Kampagne**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**[www.bs.ch/aktionstage](http://www.bs.ch/aktionstage)**

**Kino, Workshop, Referat, Podium, Dialog 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**

Sonnenhalde

**preVent.bs**  
Gesundheit für alle.