



**ALLE VERANSTALTUNGEN
SIND KOSTENLOS**

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

www.prevent.bs.ch

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

**22. OKTOBER –
3. NOVEMBER 2023**

Aus verschiedenen Blickwinkeln

Die Welt aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, gibt uns die Möglichkeit, Dinge, Ereignisse und auch Menschen besser zu verstehen. Unser Blickwinkel prägt unsere Wahrnehmung und bestimmt, wie wir das, was uns umgibt, interpretieren. Jeder hat seine eigene Perspektive, die durch individuelle Erfahrungen, Erziehung, Kultur und Überzeugungen geprägt ist. Gerade unsere Lebensumstände und vielleicht auch psychische Krisen können unsere Sicht auf bestimmte Dinge grundlegend verändern. Das macht Blickwinkel so wichtig und so vielfältig.

Ein Wechsel des Blickwinkels kann unsere Vorstellungskraft und unser Verständnis erweitern. Er kann uns helfen, Vorurteile abzubauen, Empathie zu entwickeln und eine inklusivere Gesellschaft zu schaffen. Wenn wir unseren Blickwinkel ändern, können wir oft neue Aspekte und Lösungen entdecken, die uns vorher verborgen geblieben sind.

In meinem Beruf als Fahrlehrer bin ich dafür verantwortlich, dass meine Fahrschüler:innen sich sicher und verantwortungsbewusst im Strassenverkehr bewegen. Dabei spielt der Blickwinkel eine entscheidende Rolle: Ich muss in der Lage sein, die Perspektive der Fahrschüler:innen einzunehmen und aus ihrer Sicht zu denken. Nur so kann ich ihre individuellen Bedürfnisse und Probleme erkennen und ihnen gezielt helfen, ihre Fähigkeiten zu verbessern.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Entdecken erhellender Perspektiven in den Veranstaltungen der diesjährigen Aktionstage psychische Gesundheit. Vielleicht können Sie an diesen Aktionstagen ein Thema einmal aus einem anderen Blickwinkel betrachten oder neue Wege erkennen, die aus einer Sackgasse herausführen oder es ermöglichen, erst gar nicht in eine Sackgasse zu gelangen.



Bülent Pekerman

Grossratspräsident Kanton Basel-Stadt 2023

- 4 **KURZGESCHICHTE: VERÄNDERTER BLICKWINKEL**
-
- 5 Sonntag, 22. Oktober 2023 | 11.00–13.15 Uhr
HEDI SCHNEIDER STECKT FEST
-
- 5 Montag, 23. Oktober 2023 | 19.00–20.30 Uhr
«FRÜHER WAR SELBST DIE ZUKUNFT BESSER»
-
- 6 Dienstag, 24. Oktober 2023 | 19.00–20.30 Uhr
**WIE BLICKT UNSERE GESELLSCHAFT AUF DIE PSYCHE?
IM GESPRÄCH MIT ROBIN REHMANN**
-
- 6 Mittwoch, 25. Oktober 2023 | 19.00–20.30 Uhr
JUGEND IN DER KRISE?
-
- 7 Donnerstag, 26. Oktober 2023 | 19.00–20.30 Uhr
**PERSPEKTIVE EINER QUEEREN AKTIVISTIN:
ANNA ROSENWASSER IM GESPRÄCH**
-
- 7 Donnerstag, 26. Oktober 2023 | 18.30–20.30 Uhr
DER BLICK HINAUS
-
- 8 Freitag, 27. Oktober 2023 | 19.00–20.30 Uhr
PSYCHOSE ERKLÄREN – STIGMA REDUZIEREN?
-
- 8 Samstag, 28. Oktober 2023 | 14.00–17.00 Uhr
GELINGENDES SELBSTMANAGEMENT
-
- 9 Sonntag, 29. Oktober 2023 | 11.00–13.15 Uhr
MY SKINNY SISTER
-
- 9 Montag, 30. Oktober 2023 | 19.00–20.30 Uhr
PAARBEZIEHUNGEN: GEFANGEN IN DESTRUKTIVEN MUSTERN
-
- 10 Dienstag, 31. Oktober 2023 | 19.30–21.00 Uhr
WIR MÜSSEN REDEN. EIN BIOGRAFISCHES MANIFEST
-
- 10 Mittwoch, 1. November 2023 | 18.00–20.00 Uhr
ADHS BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN
-
- 11 Donnerstag, 2. November 2023 | 18.30–20.00 Uhr
RAUSCH – EXTASE – RUSH
-
- 11 Freitag, 3. November 2023 | 19.00–20.30 Uhr
EINSAMKEIT UNTER VERSCHIEDENEN BLICKWINKELN
-



Die Räumlichkeiten sind rollstuhlgängig bzw. bedingt rollstuhlgängig. Bei Anliegen zur Barrierefreiheit melden Sie sich bitte im Vorfeld bei: prevent@bs.ch

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



Kurzgeschichtenwettbewerb: Veränderter Blickwinkel

Mitmachaktion

Erzählen Sie uns in einer Kurzgeschichte davon, wie ein Erlebnis oder eine Erfahrung Ihnen überraschend einen ganz anderen Blickwinkel eröffnet hat und wie dies Ihre Einstellung zum Leben, zu Menschen oder Geschehnissen verändert hat.

Senden Sie Ihre Geschichte **bis spätestens am 11. Oktober 2023** an prevent@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.

Umfang 1½ bis max. 2 A4-Seiten mit Schriftgrösse 11

In Kooperation mit



Sonntag, 22. Oktober | 11.00–13.15 Uhr

kult.kino atelier | Theaterstrasse 7



Hedi Schneider steckt fest: Psychische Erkrankungen in der Familie

Filmvorführung und Diskussion

Die Mittdreissigerin Hedi, ihr Mann Uli und ihr Sohn Finn nehmen den Alltag, wie er kommt. Besonders Hedi stemmt sich mit Humor und Energie gegen jedes negative Ereignis. Doch plötzlich hat Hedi Panikattacken. Und mit einem Mal ist nichts mehr, wie es war. Die deutsche Tragikomödie erzählt feinfühlig, mit viel Humor und auch Hoffnung davon, wie eine junge Familie an einer psychischen Krise zu zerbrechen droht. Im Anschluss an den Film unterhalten wir uns mit Menschen, die psychische Krisen von sich selbst oder ihren Angehörigen kennen, wir nehmen verschiedene Blickwinkel ein und sprechen darüber, was eine psychische Erkrankung für die Familie und die Partnerschaft bedeuten kann.

Gratistickets erhältlich ab 10.30 Uhr an der Kinokasse.

Die Platzzahl ist beschränkt.

Montag, 23. Oktober | 19.00–20.30 Uhr

Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



REC



«Früher war selbst die Zukunft besser»

Podiumsgespräch

«Früher war selbst die Zukunft besser», meinte Karl Valentin, ein Münchner Komiker. Unter welchem Blickwinkel sehen wir die Zukunft unserer Kinder und welche Themen beschäftigen sie heute? Was erwarten sie und was brauchen sie von uns Erwachsenen? In einem inspirierenden Podiumsgespräch unterhalten sich Dr. phil. Andreas M. Walker, Zukunftsforscher, und Magdalena Sroka, systemische Psychotherapeutin FSP, über Zukunftsfragen, Zukunftsängste und Zukunftshoffnungen. Wir spannen den Bogen von erforschten Zukunftstrends zur individuellen Ebene und wollen einen Raum schaffen, der Mut macht, die Resilienz stärkt, das Denken anregt und zum Handeln einlädt.

Dienstag, 24. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr

Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



● REC



Wie blickt unsere Gesellschaft auf die Psyche? Im Gespräch mit Robin Rehmann

Sofatalk

Bereits seit 2016 ist Robin Rehmann der Schweizer Öffentlichkeit durch sein Podcastformat «S.O.S., Sick of Silence» von SRF Virus bekannt. In «Sick of Silence» unterhält Rehmann sich mit jungen Menschen mit einer chronischen Erkrankung, um das Tabu «jung und krank» zu brechen. Besonders intensiv setzt er sich mit psychischen Erkrankungen auseinander. In diesem Sofatalk ändern wir den Blickwinkel und fragen Robin Rehmann, weshalb ihm das Sprechen über psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen am Herzen liegt und wie die zahlreichen Gespräche, die er über dieses Thema geführt hat, seine Perspektive auf den gesellschaftlichen Umgang mit psychischen Erkrankungen verändert haben.

Mittwoch, 25. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr

Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



● REC



Jugend in der Krise? Fachinput und Podiumsgespräch

Psychische Krisen bei Jugendlichen nehmen zu: Entsprechende Meldungen dominieren die mediale Berichterstattung seit der Pandemie, regelmässig werden neue alarmierende Zahlen veröffentlicht. Im Gespräch möchten wir den Ursachen für diese Entwicklung auf den Grund gehen und auch beleuchten, welche Unterstützung die Jugendlichen benötigen und wie ihre Ressourcen gestärkt werden können für eine möglichst gesunde Entwicklung.

Eingeladen sind Prof. Dr. med. Alain di Gallo, Psychiater und Direktor der Kinder- und Jugendpsychiatrie UPKKJ, sowie Mischa Übersax alias Rapper Morow.



Perspektive einer queeren Aktivistin: Anna Rosenwasser im Gespräch

Lesung und Gespräch

Die Autorin und LGBTQ-Aktivistin Anna Rosenwasser liest aus ihrem Buch «Rosa Buch. Queere Texte von Herzen». Es ist ein Buch voller überraschender Texte über Geschlecht und Anziehung. Anna Rosenwasser schreibt nicht nur für diejenigen, die längst wissen, dass sie queer sind, sondern auch für alle, denen dieses Wort neu ist. Das «Rosa Buch» beleuchtet Identitäten ausserhalb der Norm mit einem zuversichtlichen, liebevollen Blick, ist durchaus auch mal «hässig» über Ungerechtigkeit, begegnet aber allem mit Neugier und Humor. Wir unterhalten uns mit Anna Rosenwasser über Selbstfürsorge, Selbstakzeptanz und über ihren Umgang mit ihrer eigenen Angststörung.

Im Anschluss an das Gespräch bleibt die Bar des Sudhauses geöffnet.



Der Blick hinaus **Gestaltungsworkshop**

Der Blick hinaus kann ein Blick aus dem Fenster sein, uns in die Ferne führen, die Weite des Meeres erleben lassen, kann Erinnerungsbilder hervorzaubern oder uns den Duft und die Schönheit einer Rose erleben lassen. In diesem geführten Gestaltungsangebot wollen wir gemeinsam mit Ihnen entlang der vier Stichworte Haus, Weg, Gewässer und Tier unseren persönlichen «Blick hinaus» in einem Bild festhalten. Der Blick kann in die Gegenwart, Zukunft oder die Vergangenheit gerichtet sein, aber auch Ihrer Fantasie entspringen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Für Material ist gesorgt: Farben aller Art, Papier, Collagematerial, Klebstoff, Scheren etc.



Psychose erklären – Stigma reduzieren?

Referat

Psychotische Erkrankungen wie Schizophrenie gehen oft mit wahnhaften Überzeugungen einher, die von anderen nicht verstanden und als irrational bezeichnet werden. Allerdings sind auch gewöhnliche Überzeugungen gesunder Menschen manchmal irrational. In seinem Vortrag geht Philipp Sterzer der Frage nach, wie Wahn und andere irrationale Überzeugungen in unserem Gehirn entstehen und welche Funktion sie für uns erfüllen. Diese Perspektive könnte dabei helfen, Wahn besser verstehbar zu machen, und damit einen Beitrag zur Entstigmatisierung von psychotischen Erkrankungen leisten. Prof. Dr. med. Philipp Sterzer ist Hirnforscher, Psychiater, Psychotherapeut und Autor.

Samstag, 28. Oktober | 14.00 – 17.00 Uhr
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, EG | Malzgasse 30



Gelingendes Selbstmanagement

Workshop

Das Leben eigentlich ganz gut im Griff, stehen wir doch immer wieder vor den Fragen: Warum gelingt es mir nicht, meine Vorsätze langfristig umzusetzen? Warum rege ich mich auf, obwohl ich mir vorgenommen hatte, gelassen zu bleiben? Warum schiebe ich gewisse Aufgaben vor mir her? Das Zürcher Ressourcenmodell «ZRM®» ist ein Selbstmanagement-Tool, das dabei unterstützen kann, Gewohnheiten zu verändern. In diesem Workshop gibt die ZRM®-Trainerin Caroline Theiss Wolfsberger eine Einführung in die alltägliche Anwendung des ZRM®. Im Workshop können Sie die Methode anhand eines Beispiels aus Ihrem Leben direkt anwenden und ausprobieren.

Anmeldung: prevent@bs.ch

Sonntag, 29. Oktober | 11.00 – 13.15 Uhr

kult.kino atelier | Theaterstrasse 7



My Skinny Sister

Filmvorführung und Diskussion

Die 12-jährige Stella steckt mitten in der Pubertät: Sie kämpft mit Selbstzweifeln, verliert sich in Tagträumen und ist unglücklich verliebt. Stellas ältere Schwester Katja, eine begabte Eiskunstläuferin und ihr grosses Vorbild, hat ein Geheimnis – sie ist magersüchtig. Langsam beginnt Katjas Krankheit die Familie zu spalten. Der vielfach ausgezeichnete Film ist eine liebevoll und leicht erzählte Coming-of-Age-Geschichte über eine Geschwisterbeziehung und schwierige Themen wie Liebe, Vertrauen und Verrat. Im Anschluss an den Film unterhalten wir uns im Podiumsgespräch über den Umgang mit Essstörungen bei Jugendlichen.

Gratistickets erhältlich ab 10.30 Uhr an der Kinokasse.

Die Platzzahl ist beschränkt.

Montag, 30. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr

Markthalle, Salon | Steinentorberg 20



REC



Paarbeziehungen: Gefangen in destruktiven Mustern

Referat und Gespräch

«Wir haben Kommunikationsprobleme!» – so melden sich viele Paare für eine Paartherapie. Doch geht es tatsächlich «nur» um Kommunikation? In Situationen, in denen wir uns angegriffen fühlen, reagieren wir mit Verhaltensmustern wie Kampf, Vermeidung oder Anpassung. Diese Automatismen zu verstehen, den Teufelskreis zu durchbrechen und als Paar zurück zu einer liebevollen Interaktion zu finden, sind essenzielle Elemente in der Paartherapie. Dr. phil. Jacqueline Buchli-Kammermann, Psychologin für Psychotherapie FSP, erklärt mit Praxisbeispielen, wie solche Muster in der Paarbeziehung entstehen und wie diese verändert werden können.

Dienstag, 31. Oktober | 19.30–21.00 Uhr | Türöffnung: 19.00 Uhr
Orell Füssli | Freie Strasse 17



Wir müssen reden. Ein biografisches Manifest

Lesung

Islam Alijaj hat mit der Zerebralparese eine schwere, gut sicht- und hörbare Behinderung und er ist ein Secondo mit Wurzeln im Kosovo. Der 36-jährige Politiker hat ein Ziel: Das Behindertenwesen in der Schweiz umkrepeln und als Behinderter die Führung übernehmen, damit diejenigen zu Wort kommen, die wissen, wovon sie sprechen. Sein Buch ist eine Biografie, ein Manifest und ein Diskussionsbeitrag.

Im anschliessenden Interview erläutert Islam Alijaj, was ihn antreibt und inwiefern eine Migrationsgeschichte und eine Behinderung, wie er sie hat, auch vulnerabel für psychische Krisen machen können.

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

Mittwoch, 1. November | 18.00–20.00 Uhr
Auditorium SUVA | Gartenstrasse 53



ADHS bei Kindern und Jugendlichen – Herausforderungen und Lösungsansätze

Podiumsgespräch

ADHS¹-betroffene Kinder und Jugendliche können durch innere Unruhe, schnelle Ablenkbarkeit und impulsives Verhalten auffallen. Dies kann Eltern und Lehrpersonen an die Belastungsgrenze führen. Die Betroffenen selber erleben den Schulalltag oft als frustrierend.

Vor diesem Hintergrund werden folgende Fragen diskutiert: Gibt es Handlungsansätze, dank deren betroffene Kinder und Jugendliche die Schule positiv erleben können? Und was können die Beteiligten tun, damit die Kinder schlussendlich gut auf eine berufliche Ausbildung vorbereitet werden? Am Podiumsgespräch nehmen eine Mutter, Fachpersonen der Volksschule und der Invalidenversicherung sowie eine Fachärztin teil.

¹Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung

Donnerstag, 2. November | 18.30 – 20.00 Uhr



Historisches Museum Basel, Barfüsserkirche | Barfüsserplatz 7



Rausch – Extase – Rush

Referat und Ausstellung

Warum berauschen wir uns? Was löst Rausch in unserem Körper aus? Welche Risiken bringt er mit sich? Diese und weitere Fragen beantwortet die Ausstellung «Rausch – Extase – Rush», welche ab dem 26. Oktober im Historischen Museum Basel gezeigt wird. Das Thema Rausch wird in einem kurzen Eingangreferat vom Gesundheitsdepartement von verschiedenen Seiten beleuchtet und kann anschliessend in einer Führung durch das Museum vertieft werden. Die Ausstellung wie auch der Input sollen dazu anregen, sich mit dem widersprüchlichen gesellschaftlichen Umgang mit Rauschzuständen auseinanderzusetzen und dabei das eigene Verhalten zu reflektieren.

Freitag, 3. November | 19.00 – 20.30 Uhr



Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



Einsamkeit unter verschiedenen Blickwinkeln – Theater trifft Soziologie

Referat und Theater

Was bedeutet Einsamkeit? Rückzug, Melancholie, Schmerz, Trauer. Einsamkeit im Alter, Einsamkeit aufgrund von Armut, aufgrund von psychischen Krisen oder bei jungen Menschen verstärkt durch Social Media. Einsamkeit spiegelt sich auch in sozialen Verhältnissen wider. Muss das sein oder kann unsere Gesellschaft da mehr machen?

Der bekannte Basler Soziologe Ueli Mäder erläutert zusammen mit der Improtheatergruppe «Spontikeit» verschiedene Perspektiven auf Einsamkeit und versucht, Lösungsansätze aufzuzeigen.

**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.prevent.bs.ch

Kino, Ausstellung, Theater, 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 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