




**ALLE VERANSTALTUNGEN
SIND KOSTENLOS**

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

allesgutebasel.ch

©  [alles_gute_basel](https://www.youtube.com/all_gute_basel)

**23. OKTOBER -
3. NOVEMBER 2022**

Begegnungen

Ein Handschlag, drei Küsschen, eine Umarmung oder doch lieber ein Kopfnicken und ein knappes «Hallo»? Ist die erste Unsicherheit bei der Begrüssung überwunden, wird abgecheckt, wie viel Abstand man zum Visavis einhalten sollte. Hm, war da ein Hüsteln? Dann lieber ein paar Zentimeter mehr. Ist auch das geklärt, ist es schön, sich wieder mal von Angesicht zu Angesicht zu begegnen. Obwohl Videoanrufe auch ihre Vorteile hatten, ersetzen sie doch niemals den Kontakt vor Ort. Ich kann mich wieder komplett auf mein Gegenüber konzentrieren, ohne mich ständig selber im Video anschauen zu müssen.

Die diesjährigen Aktionstage setzen sich mit dem Thema «Begegnungen» in allen Facetten auseinander und bieten selbst wieder viele Möglichkeiten für reale Begegnungen. Begegnungen mit Menschen, die Unglaubliches leisten, wie beispielsweise die Young Carers. Mit Menschen, die dem Leben anders begegnen und ihr Schicksal akzeptieren – sogar feiern. Und mit Menschen, die Menschen begleiten in den letzten Stunden vor dem Tod. Nebst den zwischenmenschlichen Begegnungen möchten wir uns aber auch mit uns selber auseinandersetzen und liebevoll die eigene – vielleicht auch schwierige – Biografie anschauen, mit Poesie darüber «slammen», was uns beschäftigt, oder unser eigenes Suchtverhalten hinterfragen. Verliebt, verlobt, gelangweilt. Muss das sein? «Nein», meint der Paartherapeut Guy Bodenmann. Eine Begegnung mit dem charismatischen Redner lohnt sich für alle Paare, die an die ewige Liebe glauben wollen.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde und anregende Zeit an den diesjährigen Aktionstagen und freue mich auf zahlreiche Begegnungen mit Ihnen.



Corina Schweighauser
Programmleiterin Psychische Gesundheit,
Medizinische Dienste,
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

4	KURZGESCHICHTE: «EINE BEDEUTSAME BEGEGNUNG»
5	Sonntag, 23. Oktober 2022 11.00–13.15 Uhr THE FATHER
5	Montag, 24. Oktober 2022 19.00–20.30 Uhr VOM SINN DES IRRSINNS – PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN
6	Dienstag, 25. Oktober 2022 19.00–20.30 Uhr BIOGRAFIE UND IDENTITÄT
6	Mittwoch, 26. Oktober 2022 19.00–20.30 Uhr BEZIEHUNG – EIN LEBEN LANG?
7	Donnerstag, 27. Oktober 2022 19.00–20.30 Uhr BESONDERE BEGEGNUNGEN AM ENDE DES LEBENS
7	Freitag, 28. Oktober 2022 19.00–20.30 Uhr BEGEGNEN WIR UNS ANDERS!
8	Samstag, 29. Oktober 2022 11.00–12.30 Uhr Z'BASEL AN MYM RHY
8	Samstag, 29. Oktober 2022 14.00–16.00 Uhr DAS HERZ AUF DER ZUNGE
9	Sonntag, 30. Oktober 2022 11.00–13.30 Uhr PRINZESSIN
9	Montag, 31. Oktober 2022 19.00–20.30 Uhr DU BIST ERST TOT, WENN DU TOT BIST – BEGEGNUNG MIT DEM LEBEN
10	Dienstag, 1. November 2022 19.00–20.30 Uhr IM KAUFRAUSCH – WOHIN GEHÖRE ICH UND WAS BIN ICH BEREIT, DAFÜR AUSZUGEBEN?
10	Mittwoch, 2. November 2022 19.30–21.00 Uhr DER MAUERSEGLER
11	Donnerstag, 3. November 2022 19.00–20.30 Uhr YOUNG CARERS – KINDER UND JUGENDLICHE, DIE SICH UM IHRE ANGEHÖRIGEN KÜMMERN



Aufgrund der Situation rund um Covid-19 kann es zu Anpassungen des Programms kommen. Bitte informieren Sie sich jeweils vor der Veranstaltung auf allesgutebasel.ch

Mit **REC** gekennzeichnete Veranstaltungen können per Livestream unter allesgutebasel.ch oder auf YouTube unter [alles_gute_basel](https://www.youtube.com/channel/UC...) mitverfolgt werden.



Kurzgeschichte: «Eine bedeutsame Begegnung» Mitmach-Aktion

Haben Sie schon Begegnungen erlebt, die für Sie wichtig und bedeutsam gewesen sind? Oder die sich im Nachhinein als besonders wegweisend erwiesen haben? Und schreiben Sie gerne? Wir suchen Kurzgeschichten zum Thema «Bedeutsame Begegnungen». Packen Sie die Situation, die Gefühle oder die Auswirkung einer Begegnung, die für Sie auf irgendeine Art bedeutend war, in eine Kurzgeschichte.

Senden Sie Ihre Geschichte **bis spätestens am 12. Oktober 2022** 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.

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

In Kooperation mit



Sonntag, 23. Oktober | 11.00 – 13.15 Uhr

kult.kino atelier | Theaterstrasse 7



The Father

Filmvorführung und Diskussion

«Wer bin ich eigentlich?» Während Anthony versucht, sich mit der aufkommenden Demenz und den veränderten Lebensumständen zu arrangieren, beginnt er, an seinen Lieben, seinem Verstand und schliesslich an der ganzen Welt zu zweifeln, weil diese ihm immer mehr abhandenkommt. «The Father» ist das berührende Porträt eines Alzheimerkranken, ganz aus dessen Sicht gefilmt. Ein Film, der verunsichert und gelegentlich wehtut. Seine Tochter Anne kümmert sich um ihn, doch das Fortschreiten seiner Demenz bringt sie zunehmend an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Nach dem Film sprechen wir mit Angehörigen und Fachpersonen über Fragen rund um das Thema Demenz.

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

Montag, 24. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr

SET Hotel.Residence by Teufelhof Basel | Leonhardsgraben 46



Vom Sinn des Irrsinns – psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen

Werkstattgespräch

Wofür soll es gut sein, nichts mehr zu essen oder zu sprechen? Was bringt es, hundertmal die Türklinke zu putzen? Kinder und Jugendliche mit psychischen «Störungen» haben oft gute Gründe, sich so merkwürdig zu verhalten. Dr. Frank Köhnlein, Kinder- und Jugendpsychiater, liest aus seinen drei Romanen und nimmt uns mit auf eine Entdeckungs- und Verstehensreise in die Kinder- und Jugendpsychiatrie. Wir erfahren, warum Depressionen bei Kindern ganz anders sind als bei Jugendlichen. Und was ist eine Säuglingsdepression? Warum reagieren Jungs anders auf Belastungen als Mädchen? Am Ende werden wir verstehen, warum es manchmal am besten zu sein scheint, «verrückt» zu sein.

Dienstag, 25. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr
Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12

● REC



Biografie und Identität

Podiumsdiskussion

«Verstehen kann man das Leben nur rückwärts. Leben muss man es vorwärts», sagte bereits der Philosoph Søren Kierkegaard. Die Biografie als Lebensbeschreibung steht im Fokus dieser Podiumsdiskussion. Wie prägt uns unsere Biografie? Welchen Einfluss hat sie auf unsere Identität? Wieso reagieren wir unterschiedlich auf ähnliche Erlebnisse? Was kann uns dabei unterstützen, konstruktiv mit belastenden Erlebnissen umzugehen? Diese und weitere Fragen wird das Podiumsgespräch zum Thema Biografie aufwerfen und bewegen. Eingeladen sind der Autor Martin R. Dean, die Kunsttherapeutin Annetta Neyenhuis und die Psychologin Isabell Schumann.

Mittwoch, 26. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr
Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12

● REC



Beziehung – ein Leben lang?

Referat

Wir alle wünschen uns die grosse Liebe. Und wer sie gefunden hat, hofft, dass sie ein Leben lang hält. Die hohen Trennungs- und Scheidungsraten zeigen aber: Allzu oft schwindet die Liebe, und die Beziehung zerbricht. Doch Paare können etwas dagegen tun: Wie eine Pflanze bedarf die Liebe der Pflege. Es gilt, sich für die Beziehung zu engagieren, sich voll und ganz auf das Gegenüber einzulassen. Mithilfe konkreter praktischer Tipps zeigt der Paartherapeut und Partnerschaftsforscher Guy Bodenmann auf, wie Paare ihr «Commitment» stärken können, um auch schwierige Zeiten – etwa bei Berufsstress oder Untreue – gut zu überstehen und gemeinsam alt zu werden.

Donnerstag, 27. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr

● REC

Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



Besondere Begegnungen am Ende des Lebens

Referat

Auf unserem Lebensweg begegnen wir dem Thema Sterben und Tod früher oder später unumgänglich. Vielleicht sind wir direkt betroffen, vielleicht sind es unsere Angehörigen oder Freund*innen. Wir alle müssen das Bevorstehende oder das bereits Geschehene verarbeiten.

Warum haben wir Angst vor dem Sterben? War es früher einfacher zu sterben? Wie kann ich unterstützend zur Seite stehen? Welchen Einfluss hat die eigene psychische Gesundheit?

Werner Kriesi (ehemaliger Pfarrer und Sterbebegleiter) referiert, philosophiert und lädt zu einer anregenden Diskussion zum Thema «Begegnungen am Ende des Lebens» ein.

Freitag, 28. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr

Unternehmen Mitte, 1. Stock | Gerbergasse 30



Begegnen wir uns anders!

Workshop

Ein lustiger Spruch, ein schüchternes «Hallo» oder Händeschütteln? Begegnungen können eine Herausforderung sein. In diesem Workshop haben wir die Möglichkeit, Begegnungen zu üben und verschiedene Formen davon spielerisch auszuprobieren.

Die Theaterpädagogin Sibylle Burkart und der Schauspieler Klaus Brömmelmeier laden ein, bei Begegnungen Dinge anders zu machen als sonst und damit vielleicht mehr Sicherheit in bekannten, aber auch unbekanntem Situationen zu gewinnen. Für mehr Freiheit und Möglichkeiten in Alltagsbegegnungen. Wir freuen uns darauf, Sie zu begrüßen – egal wie.

Samstag, 29. Oktober | 11.00 – 12.30 Uhr

Treffpunkt: Zschokke-Brunnen [Kunstmuseum] | St. Alban-Graben 16



z'Basel an mym Rhy

Stadtrundgang

Wir begegnen der Fährifrau, Vater Rhein und anderen Geschichten im Fluss: Seit Jahrhunderten weckt der Rhein romantische Assoziationen. Doch auch kritische Themen, wie Umweltverschmutzung und Fischsterben, werden seit dem Schweizerhalle-Brand 1986 mit dem Wahrzeichen von Basel verbunden. Sind die Basler*innen eigentlich schon immer im Rhein geschwommen? Und wie waren Basler Familien in den Handel mit versklavten Menschen verstrickt? Spazieren Sie mit uns flussabwärts und erfahren Sie mehr über Fährifrauen, Fischergalgen und die «Cloaca Maxima» von Basel.

Ein Rundgang mit dem Verein Frauenstadtrundgang Basel.

Samstag, 29. Oktober | 14.00 – 16.00 Uhr

WORTSTELLWERK | Venedig-Strasse 22, Dreispitz



Das Herz auf der Zunge

Slam Poetry Workshop

Slam Poetry ist wild, leise, laut; ist Wut, Angst, Verzweiflung; ist Lust, Freude und Aufregung; ist poetisch, politisch oder realistisch. Slam Poetry ist Literatur für die Bühne und eine tolle Gelegenheit, um der Welt mal mitzuteilen, was da alles schief läuft. Und was aber auch ganz okay ist. Slam Poetry ist ein Ventil.

Wenn du gerne schreibst und deinen Text auf der Bühne vortragen möchtest oder wenn du beides gerne tun würdest, dich aber nicht wirklich getraust, dann zeigen dir die beiden erfahrenen Bühnenautorinnen Caterina John und Daniela Dill einen spielerischen Zugang zum Schreiben für die Bühne. Ein Workshop für Jugendliche, junge Erwachsene und Junggebliebene.

Sonntag, 30. Oktober | 11.00 – 13.30 Uhr

kult.kino atelier | Theaterstrasse 7



Prinzessin

Filmvorführung und Diskussion

Der alkoholabhängige Josef lebt einsam und verwaorlost. Als seine allein-erziehende Schwester mit ihrer 4-jährigen Tochter Nina in das Haus einzieht, entwickelt sich zwischen Josef und dem aufgeweckten Mädchen eine unerwartete Freundschaft. Frei von Vorurteilen begegnet Nina ihrem Onkel und hilft ihm, ohne es zu ahnen, von seiner Sucht loszukommen. Jahre später kreuzen sich die Wege der beiden erneut – nun ist es Nina, die Hilfe benötigt.

Im Anschluss diskutieren wir mit Patrick Fassbind (Leiter KESB), Marcel Heizmann (Leiter Suchtberatung) und Alexie Burri (Angehörige und Sozialarbeiterin).

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

Montag, 31. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr



Unternehmen Mitte, 1. Stock | Gerbergasse 30

Du bist erst tot, wenn du tot bist – Begegnung mit dem Leben

Sofatalk



Michèle Bowley, Gesundheitspsychologin und Krebsbetroffene, berichtet von ihren Erfahrungen im Umgang mit ihrer lebensbedrohlichen Krankheit. Diese Begegnung mit dem Tod wurde zur Begegnung mit dem Leben. Ihre Kraft, ihre Freude und ihr Lebensmut sind ansteckend. Das Bewusstsein dafür, dass wir alle sterben, kann dem Leben eine andere Tiefe und Intensität verleihen. Manchmal tendieren wir dazu, das «wahre Leben» auf später zu verschieben. Hören wir auf damit und finden heraus, was uns aus tiefstem Herzen Freude macht. Und vielleicht finden wir Leichtigkeit in Bezug darauf, was andere von uns erwarten oder über uns denken.

Dienstag, 1. November | 19.00 – 20.30 Uhr

Gundeldinger Feld, 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.

Mittwoch, 2. November | 19.30 – 21.00 Uhr | Türöffnung: 19.00 Uhr

Orell Füssli | Freie Strasse 17

● REC



Der Mauersegler

Lesung und Interview

Jasmin Schreiber ist Biologin und Schriftstellerin. Sie erzählt uns die Geschichte einer grossen Freundschaft, eines unerwarteten Todes und der Suche nach Vergebung: Menschen träumen vom Fliegen, wovon träumt ein Mauersegler? Vielleicht vom Fallen, so wie wir an der Grenze zwischen Wachsein und Schlaf. Im freien Fall befindet sich auch Prometheus, als sein bester Freund Jakob stirbt. Nach einer überstürzten Flucht vor Polizei, Familie und sich selbst schlägt er am dänischen Strand auf. Der Mauersegler erzählt von einem Mann, der unter seiner Schuld zu zerbrechen droht. Im Interview sprechen wir über den Umgang mit psychischen Krisen und herausfordernden Lebenssituationen.

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



Young Carers – Kinder und Jugendliche, die sich um Ihre Angehörigen kümmern

Interaktive Ausstellung

Young Carers sind Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die ein Familienmitglied oder eine nahestehende Person betreuen, pflegen und unterstützen.

Nach einem Inputreferat durch die Leiterin des Projektes Young Carers vom Roten Kreuz Basel gehen wir der Frage nach, was jede*r Einzelne von uns tun kann, um Young Carers zu unterstützen und das Risiko, dass sie selber erkranken, zu senken. Im Rahmen einer Ausstellung mit Kurzvideos kann der Alltag von Young Carers kennengelernt werden. Zudem bringen Bilder einer Young Carer eindrücklich zum Ausdruck, wie sie ihre Emotionen künstlerisch verarbeitet.

Während der Ausstellung stehen Fachpersonen und Betroffene als Gesprächspartner*innen zur Verfügung.

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

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



Träger der
Kampagne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

allesgutebasel.ch

Kino, Stadtführung, 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
BASEL

UPK

Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel

Mobile Basel



stiftung rheinleben

ivbs