



**ALLE VERANSTALTUNGEN
SIND KOSTENLOS**

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

20.-30.

OKTOBER 2019

allesgutebasel.ch

Beziehungen oder: «All You Need Is Love»

Die Aktionstage Psychische Gesundheit haben sich in den vergangenen Jahren sehr erfreulich entwickelt. Sie sind daran, einen festen Platz in vielen Agenden zu erobern. Das diesjährige, wiederum sehr facettenreiche Leitthema «Beziehungen» dürfte diesen Positivtrend hoffentlich weiter unterstützen. Das Thema Beziehungen ist vielschichtig. Neben Beziehungen zu Mitmenschen geht es auch um die Beziehung zu sich selber. Diese hat einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden. Wir stehen praktisch unser ganzes Leben in breiten Beziehungsnetzwerken, sei es am Arbeitsplatz, im Freundeskreis oder in der eigenen Familie. So haben denn auch viele Autoren, Lyriker und Musiker unsere Beziehungen zu anderen Menschen als Leitmotiv in ihre Werke aufgenommen. Als die Beatles vor über 50 Jahren «All You Need Is Love» sangen, waren damit aber nicht nur «romantische» Beziehungen zwischen zwei Menschen gemeint. Sie sprachen vielmehr die Liebe als Motor für gelungene Beziehungen an. Die Beatles bringen damit zum Ausdruck, dass unser Wohlbefinden auf positiven Beziehungen zu unseren Mitmenschen, zu uns selber, zu erfüllenden Tätigkeiten und zur Umgebung beruht. Doch wir alle wissen, dass Beziehungen leider nicht nur positive Seiten haben. So können Partnerschaften zerbrechen, Freundschaften einseitig erlebt werden oder familiäre Bande auseinanderfallen. Und nicht selten zweifelt man an sich selber. Im diesjährigen Programm wird dieser Vielschichtigkeit von Beziehungen nachgegangen, immer verbunden mit der Grundfrage, wie geglückte Beziehungen erreicht und erhalten werden können. Ein Tipp hierzu lässt sich übrigens auch in den Liedern der Beatles finden: «... with a little help from my friends». Mit ein bisschen Hilfe von Freunden wird vieles leichter. Wir müssen es nicht alleine schaffen, sondern können uns gegenseitig unterstützen.



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen inspirierende Veranstaltungsstunden, gemeinsam mit vielen anderen Interessierten.

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

4	Sonntag, 20. Oktober 11.00–13.00 Uhr WHERE WE BELONG: WIE KINDER EINE TRENNUNG ERLEBEN
4	Montag, 21. Oktober 19.00–20.30 Uhr SCHAMOFFENSIVE – WIR REDEN ÜBER DAS GEFÜHL, DAS ALLE KENNEN UND NIEMAND HABEN WILL
5	Montag, 21. Oktober 19.30–21.00 Uhr WITH A LITTLE HELP FROM MY FRIENDS
5	Dienstag, 22. Oktober, 19.30–21.00 Uhr ICH UND ANDERE IRRTÜMER
6	Mittwoch, 23. Oktober 14.30–16.30 Uhr LIEBE UND BEZIEHUNG – (FRISCH) VERLIEBT AUCH IM ALTER?
6	Mittwoch, 23. Oktober 19.00–20.30 Uhr WAS MACHT PAARE STARK? WIE MAN LIEBESGLÜCK WIRKSAM HEGT UND PFLEGT!
7	Donnerstag, 24. Oktober 19.00–20.30 Uhr WIE KUNST MENSCHEN IN BEZIEHUNG SETZT
7	Donnerstag, 24. Oktober 17.30–19.30 Uhr PSYCHISCHE PROBLEME UND AUSBILDUNG – WIE WICHTIG SIND BEZIEHUNGEN UND EIN GUTES NETZWERK?
8	Samstag, 26. Oktober 10.00–12.00 Uhr WENN EINEM STEINE IN DEN WEG GELEGT WERDEN
8	Sonntag, 27. Oktober 11.00–13.30 Uhr DER JUNGE MUSS AN DIE FRISCHE LUFT
9	Montag, 28. Oktober 19.30–21.00 Uhr MORENA DIAZ – LOVE YOUR BODY
9	Dienstag, 29. Oktober 19.00–20.30 Uhr TABLET, HANDY & CO. IM KLEINKINDALTER – FLUCH ODER SEGEN?
10	Dienstag, 29. Oktober 19.00–20.30 Uhr BEZIEHUNG IN BEWEGUNG
10	Mittwoch, 30. Oktober 19.00–21.00 Uhr LGBTQIA*: SICH SELBER SEIN!

Sonntag, 20. Oktober, Matinée | 11.00 – 13.00 Uhr
Kult.Kino Atelier | Theaterstrasse 7



Where we belong: Wie Kinder eine Trennung erleben

Grusswort, Filmvorführung und Diskussion

Viele Eltern trennen sich. Nicht selten bleiben die Kinder mit ihren Gedanken alleine zurück. Im Dokumentarfilm «Where we belong» berichten fünf von ihnen, was es bedeutet, von einem Elternteil verlassen zu werden oder sich zwischen ihnen entscheiden zu müssen. Die Veranstaltung wird mit einem Grusswort von Dr. Lukas Engelberger, Regierungsrat Kanton Basel-Stadt, eröffnet. Nach dem Film moderiert Caroline Doka eine Podiumsdiskussion mit der Regisseurin Jacqueline Zünd, mit zwei Protagonisten, mit Renato Meier [Leiter FABE] und einem Vertreter vom Bürgerlichen Waisenhaus Basel.

Freie Platzwahl.

Montag, 21. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr
Druckereihalle Ackermannshof | St. Johannis-Vorstadt 19/21



Schamoffensive – wir reden über das Gefühl, das alle kennen und niemand haben will

Impulse und Gespräch

Scham ist eines der stärksten und unangenehmsten Gefühle, die wir Menschen erleben können. Wenn wir uns schämen, fühlen wir uns isoliert und erfahren die Angst, nicht dazuzugehören. Über Scham zu sprechen, ist schwierig, nicht darüber zu sprechen, macht es aber nicht besser. Im Gegenteil: Je weniger wir über unsere Scham sprechen, desto grösser wird sie. Wir brechen das Tabu und lassen Menschen zu Wort kommen, die über ihre Geschichten und Erfahrungen im Umgang mit Scham berichten. Moderiert und fachlich begleitet wird die Veranstaltung von Inés Mateos, Expertein für Bildung und Diversität, sowie von Dr. med. Dr. phil. Daniel Sollberger [PBL].

Montag, 21. Oktober | 19.30 – 21.00 Uhr
Unternehmen Mitte, Bel Etage, 1. Stock | Gerbergasse 30



With a little help from my friends

Impuls und Gespräch

Was wäre unser Leben ohne einen guten Freund, eine gute Freundin? Sie tragen wesentlich bei zu unserer psychischen Gesundheit und unserer persönlichen Entwicklung. Was zeichnet beste Freunde aus? Welchen Nährboden braucht eine [lebenslange] Freundschaft? Worin unterscheiden sich verschiedene Freundespaare? Wie überstehen Freundschaften [psychische] Krisen? Wann kommen Freundschaften an ihre Belastungsgrenze? Nach einem Impuls von Dr. med. Julia Prillwitz diskutieren drei unterschiedliche Freundespaare mit Ihnen über diese und weitere Fragen.

Dienstag, 22. Oktober, 19.30 – 21.00 Uhr | Türöffnung: 19.00 Uhr
Orell Füssli | Freie Strasse 17



Ich und andere Irrtümer

Lesung und Diskussion mit anschliessendem Apéro

«Erkenne dich selbst!» Dieses Motto des antiken Orakels von Delphi geistert bis heute in den Köpfen vieler Menschen herum. Was aber, wenn es gar kein wahres «Ich» gibt? Tatsächlich ist unser «Ich» wandlungsfähiger und facettenreicher, als es subjektiv erscheint. Anhand zahlreicher Beispiele und Studien wird im Buch «Ich und andere Irrtümer» illustriert, wie unser Selbstbild entsteht und warum es verzerrt, ja häufig sogar falsch ist. Nach der Lesung mit dem Autor und Wissenschaftsjournalisten Steve Ayan moderiert Dr. med. Thomas Steffen, Kantonsarzt Basel-Stadt, die interaktive Diskussion.

**Platzreservation empfohlen [061 264 26 55 oder basel@orellfuessli.ch].
Gratis tickets im Vorverkauf.**

Mittwoch, 23. Oktober | 14.30–16.30 Uhr
QuBa Quartierzentrum Bachletten | Bachlettenstrasse 12



Liebe und Beziehung – (frisch) verliebt auch im Alter?

Inputreferat und Diskussion

Gefühle kennen keine Altersgrenze. Liebe, Beziehungen und Partnerschaften bleiben auch im Alter wichtig. Oft ändern sich mit den Jahren aber die eigenen Bedürfnisse – und man ist mit neuen Lebensumständen konfrontiert. Um das Feuer in der Beziehung neu zu entfachen oder sich frisch zu verlieben, ist es jedoch nie zu spät. Wie bleibt eine Partnerschaft im Alter attraktiv? Wie bewältigt man gemeinsam neue herausfordernde Lebensabschnitte? Und wie steht es um die Schmetterlingsgefühle bei Seniorinnen und Senioren? Darüber referiert die Pflegeexpertin Claudia Lötcher (UPK Basel). Die anschliessende Diskussion leitet Monica Basler MPH (Zentrumsleiterin neues marthastift).

Mittwoch, 23. Oktober | 19.00–20.30 Uhr
Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



Was macht Paare stark? Wie man Liebesglück wirksam hegt und pflegt!

Vortrag und Diskussion

Dass zwei Menschen zusammenfinden und sich auf das Abenteuer Partnerschaft einlassen, ist jedes Mal ein kleines Wunder. Die Liebe ist ein Geschenk: Sie ist kostbar und verdient, gehegt und gepflegt zu werden. Wie schafft man es, langfristig eine erfüllende Partnerschaft zu leben? Wie kann man die Beziehung lebendig halten, wenn die Wirkung der Verliebtheitshormone nachlässt? Wie kann man gegen Monotonie, drohende Langeweile und Entfremdung angehen? Zu diesen und weiteren Fragen gibt der wahrscheinlich bekannteste Paartherapeut der Schweiz, Prof. Dr. Guy Bodenmann, Antworten und diskutiert mit Ihnen.

Donnerstag, 24. Oktober | 19.00–20.30 Uhr
SET Hotel.Residence by Teufelhof Basel | Leonhardsgraben 46



Wie Kunst Menschen in Beziehung setzt

Kunstbetrachtung

Drei Werke der bildenden Kunst bilden den Rahmen und sind Anknüpfungspunkte für eine Auseinandersetzung mit dem Thema Mensch in Beziehung. In der Einführung werden wir uns mit der Aussage und Wirkung der Bilder beschäftigen und erfahren, wie diese Gemälde unsere Sinne anregen, Perspektiven aufzeigen und Gefühle wecken. Im darauf folgenden Gespräch schildern Betroffene und Angehörige, welche Assoziationen an eigene Erlebnisse diese Bilder in ihnen hervorrufen. Die Veranstaltung wird von Annetta Neyenhuis MSc. (UPK Basel) und lic. phil. Andreas Jahn (Kunstmuseum Basel) geleitet sowie von Regula Lüthi MPH (UPK Basel), moderiert.

Donnerstag, 24. Oktober | 17.30–19.30 Uhr
SUVA Basel, Auditorium | Gartenstrasse 53



Psychische Probleme und Ausbildung – wie wichtig sind Beziehungen und ein gutes Netzwerk?

Podiumsdiskussion mit anschliessendem Apéro

Beim Podium mit einem Lernenden, seinem Arbeitgeber, der IV und weiteren Beteiligten der beruflichen Ausbildung wollen wir folgenden und weiteren Fragen nachgehen: Wie wichtig sind «Beziehungen» für den Erfolg in der beruflichen Ausbildung? Wer sind die Beteiligten, was sind ihre Aufgaben und welchen Herausforderungen müssen sie sich stellen? Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit der Invalidenversicherung (IV)? Moderiert wird die Veranstaltung von Caroline Doka. Die Platzzahl ist begrenzt.

Anmeldung per E-Mail an: veranstaltung@ivbs.ch.

Samstag, 26. Oktober | 10.00–12.00 Uhr
Treffpunkt: Diakonische Stadtarbeit Elim | Claragraben 141



Wenn einem Steine in den Weg gelegt werden

Input und Stadtführungen

Zahlreiche Schicksalsschläge gehören zum Leben der Stadtführer/-innen von «Surprise». Gewalt, Missbrauch, Insolvenz, Burn-out und Sucht sind Dinge, die sie nicht nur vom Hörensagen kennen. Auf den Stadtführungen werden Sie das Kleinbasel aus besonderen Blickwinkeln erleben. Sie erfahren aus erster Quelle, dass Kontakte zu verschiedenen Personen und Institutionen gerade in Krisensituationen wichtig sind. Nach der Begrüssung durch Urs Gerber, Geschäftsleiter Haus Elim, und einem Input von Sybille Roter, Stv. Geschäftsleiterin «Surprise», haben Sie die Möglichkeit, eine der Stadtführungen zu besuchen. Dabei erhalten Sie auch einen Kurzinput von Marcel Heizmann, Suchtexperte der Abteilung Sucht.

Sonntag, 27. Oktober, Matinée | 11.00–13.30 Uhr
Kult.Kino Atelier | Theaterstrasse 7



Der Junge muss an die frische Luft

Filmvorführung und Diskussion

Die Verfilmung der Autobiografie von Hape Kerkeling zeigt dessen Kindheit und Jugend. Der neunjährige Hans-Peter feilt fleissig an seiner grossen Begabung, andere zum Lachen zu bringen. Doch dann wird seine Mutter Margret wegen einer chronischen Kieferhöhlenentzündung operiert und verliert ihren Geruchs- und Geschmackssinn, wodurch sie in eine tiefe Depression stürzt. Sein Vater Heinz ist ratlos, aber Hans-Peter fühlt sich dadurch umso mehr angetrieben, sein komödiantisches Talent auszubauen. Nach dem Film moderiert Regine Heimann M.A. [UPK Basel] eine Diskussion mit Diana Michaelis [Leiterin Anlaufstelle Stiftung Rheinleben] und weiteren Gästen. **Freie Platzwahl.**

Montag, 28. Oktober | 19.30–21.00 Uhr
Union, grosser Saal | Klybeckstrasse 95



Morena Diaz – Love your body

Input und Diskussion

Den eigenen Körper mit all seinen Besonderheiten zu akzeptieren und gleichzeitig dem Inneren mehr Aufmerksamkeit zu schenken: Das sind wichtige Botschaften von Morena Diaz. Die Primarlehrerin litt lange Zeit unter Essstörungen und kämpfte sich ins Leben zurück. Sie ist eine der bekanntesten Body-Positivity-Bloggerinnen im deutschsprachigen Raum. Die Body-Positivity-Bewegung setzt sich für Vielfalt anstatt für wenige allgemeingültige (Schönheits-)Ideale ein. Alle sollen so aussehen dürfen, wie sie mögen, und sich im eigenen Körper wohlfühlen können. Bei diesem interaktiven Anlass werden die Besucher/-innen bestärkt, sich vom gesellschaftlichen Druck, perfekt auszusehen, zu lösen! Und dadurch zufriedener zu leben.

Dienstag, 29. Oktober | 19.00–20.30 Uhr
Bürgerliches Waisenhaus Basel, Kartäusersaal | Theodorskirchplatz 7



Tablet, Handy & Co. im Kleinkindalter – Fluch oder Segen?

Impulsreferate und Diskussion

Im heutigen Zeitalter ist ein Leben ohne Smartphone, Tablet, Computer und Fernsehen fast nicht mehr denkbar. Immer häufiger kommen Babys und Kleinkinder schon sehr früh in Kontakt mit diesen Geräten. Die Forschung zeigt, dass dies für die Entwicklung des Kindes ungünstig ist. Wie finde ich als Elternteil oder erziehungsberechtigte Person einen guten Weg, um mein Kind im Kleinkindalter vor ungünstigem Medienkonsum zu schützen? Die Psychologinnen Dr. Margarete Bolten und lic. phil. Charlotte Gwerder [UPK Basel] berichten über die neusten Erkenntnisse der Forschung und bieten einen Einblick in die Praxis. Anschliessend haben Sie die Möglichkeit, Gaby Burgunder von der Elternberatung, Angelika Vietze vom Zentrum für Frühförderung sowie den zwei Psychologinnen Fragen zu stellen.

Dienstag, 29. Oktober | 19.00–20.30 Uhr
Tagungszentrum Parterre Rialto | Birsigstrasse 45



Beziehung in Bewegung Workshop

Kommen Sie in bequemer Kleidung, die Bewegung ermöglicht. Lassen Sie sich auf ein spielerisches Erkunden der Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten Ihres Körpers ein. Mit und über Bewegung und unsere Stimme werden wir angeleitet, unseren Körper, unsere Beziehung zu uns und zu anderen zu erforschen. Der Workshop wird von Annetta Neyenhuis MSc. [UPK Basel] und der Tanzpädagogin und Performerin Rebecca Weingartner geleitet. Den anschliessenden Erfahrungsaustausch moderiert Regula Lüthi MPH [UPK Basel].

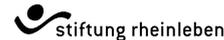
Mittwoch, 30. Oktober | 19.00–21.00 Uhr
Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



LGBTQIA*⁺: Sich selber sein! Vortrag und Diskussion

Wie soll man sich selber sein, wenn man sich fremd im eigenen Körper fühlt? Wenn das Geschlecht nicht der eigenen Identität entspricht? Wenn die persönliche sexuelle Orientierung von der Norm abweicht? Einen stimmigen Weg zu finden, ist in diesen Situationen häufig nicht einfach, denn nicht selten ist man Vorurteilen, Diskriminierung und weiteren Stressfaktoren ausgesetzt. Der Referent dieses Anlasses, Dr. med. D. Garcia Nuñez [USB] und sein Team unterstützen Personen darin, die eigene Geschlechtsidentität zu erforschen, zu bejahen und in der Gesellschaft zu integrieren. Die Starfotografin Lucia Hunziker ist als Lucian geboren – fühlte sich aber seit frühesten Kindheit als Mädchen. Deborah Kleeb vertritt an diesem Abend die grösste Schweizer Jugendorganisation für queere Jugendliche: die Milchjugend. Moderiert wird die Veranstaltung von Inés Mateos, Expertin für Bildung und Diversität.

Die Basler Aktionstage Psychische Gesundheit
werden organisiert von:



Mobile Basel



In Kooperation mit:



Radio
loco-motivo

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

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

allesgutebasel.ch

Filmvorführungen, Vorträge, Diskussionen, Workshops, Stadtführung, Kunstbetrachtung, 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.