

[LEBENSÜBERGÄNGE]
IM FOKUS



Alle
Veranstaltungen
sind kostenlos

**Aktionstage
Psychische Gesundheit**

22. – 29. Oktober 2017 allesgutebasel.ch

Lebensübergänge im Fokus

Aktionstage Psychische Gesundheit 2017

An bestimmte Ereignisse erinnern wir uns ein Leben lang. Ein Teil davon ist voraussehbar: der erste Schultag, das Ausziehen aus dem Elternhaus, die Geburt der eigenen Kinder oder die Pensionierung. Andere biografische Lebensübergänge treffen uns völlig unvorbereitet und können das aktuelle eigene Lebenskonzept schlagartig in Frage stellen: sei es eine plötzlich hereinschneidende Midlife-Crisis, ein unvorhergesehener Arbeitsplatzverlust oder eine schwere Krankheit. Im Lauf unseres Lebens begegnen wir zahlreichen erwarteten und unerwarteten Lebensübergängen. Nicht selten stellen sie eine krisenanfällige Zeit dar, in der Belastungen, Überforderungen und psychische Erkrankungen auftreten können. Lebensübergänge sind naturgemäss mit Unsicherheiten verbunden. Oft zwingen sie uns, alte, manchmal sehr liebgewordene Gewohnheiten über Bord zu werfen und den Schritt nach vorne ins Unbekannte zu wagen – es geht um Abschied und Anfang. Gelingt der Übergang, bieten sich nicht selten Chancen, und neue bisher ungenutzte Möglichkeiten. An Lebensübergängen kann man wachsen und sich weiterentwickeln – sie prägen unsere Identität.

Die Aktionstage Psychische Gesundheit 2017 widmen sich aus diesem Grund den Lebensübergängen. In den vielseitigen Veranstaltungen berichten Angehörige, Betroffene und Fachpersonen von ihren Erlebnissen. Sie als Interessierte/-r, Angehörige/-r, Betroffene/-r oder Fachperson sind herzlich eingeladen, dabei zu sein, Fragen zu stellen und mitzudiskutieren. Alle Veranstaltungen sind kostenlos.

Ich wünsche Ihnen zahlreiche anregende Momente.



Dr. med. Thomas Steffen

Kantonsarzt Basel-Stadt
Leiter Medizinische Dienste
Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt



Sonntag, 22. Oktober, «Matinée» | 11.00 – 13.30 Uhr
Kult.Kino Atelier | Theaterstrasse 7

Plan B: Aus der psychischen Krise zum persönlichen Gewinn?

Filmvorführung und Diskussion

Im Dokumentarfilm «Plan B» geben drei Frauen Einblicke in ihr Leben mit psychischen Problemen und machen anderen Mut, sich nicht unterkriegen zu lassen. Nach dem Film folgt eine Diskussion mit Caroline Doka (Moderation und Angehörige), der Psychologin PD Dr. Phil. Noortje Vriends (UPK Basel), einer angehörigen und einer betroffenen Person. Das Publikum ist herzlich eingeladen, mitzudiskutieren.



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

In der Lebensmitte – auf dem Zenit oder in der Krise?

Grusswort, Vortrag und Diskussion

Die Veranstaltung wird mit einem Grusswort von Dr. Lukas Engelberger, Regierungsrat Kanton Basel-Stadt, Vorsteher des Gesundheitsdepartements, eröffnet. Anschliessend berichtet die Psychologin Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello in ihrem Referat über Herausforderungen und Chancen der mittleren Jahre. Nach dem Referat folgt eine Diskussion mit einer angehörigen Person und Fachpersonen. Das Publikum ist herzlich eingeladen, mitzudiskutieren.



Montag, 23. Oktober | 19.30 – 21.00 Uhr

Bürgersaal Gemeindehaus | Wettsteinstrasse 1, Riehen

Von allen Seiten unter Druck

Vorträge und Diskussion

Wenn Eltern mehr Fürsorge benötigen, kann erwachsenen Kindern eine neue Rolle zukommen. Innerhalb einer Partnerschaft kann die Entwicklung einer Pflegesituation zur Zerreissprobe werden. Dieser Prozess wird von facettenreichen Gefühlen begleitet: Freude am Helfen, Dankbarkeit, aber auch Schuldgefühle, Scham und Aggression. Nach den Referaten von Prof. Dr. Pasquale Calabrese, Neuropsychologe (Uni Basel), und Dr. med. Semavet Nega, Hausärztin in Riehen, folgt ein Podiumsgespräch mit einer Angehörigen. Das Gespräch wird von Gemeinderätin Annemarie Pfeifer moderiert. Das Publikum wird in den Austausch miteinbezogen. Im Anschluss an die Veranstaltung wird zum Apéro eingeladen.



Dienstag, 24. Oktober | 17.30 – 19.30 Uhr

IV-Stelle Basel-Stadt, 2. Stock | St. Jakobsstrasse 17

Der Weg zurück – Umgang mit psychisch erkrankten Menschen bei der Rückkehr ins Berufsleben

Betroffene und Fachpersonen aus der Eingliederung diskutieren

Betroffene und Fachpersonen aus der Eingliederung diskutieren über ihre Erfahrungen im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen bei deren Rückkehr ins Berufsleben. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen, Hemmschwellen zu senken und miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen, sich aktiv an der Diskussion zu beteiligen.

Die Platzzahl ist beschränkt, Anmeldung möglich per E-Mail an: veranstaltung@ivbs.ch.



Dienstag, 24. Oktober | 19.30 – 21.00 Uhr
Türöffnung: 19 Uhr
Orell Füssli | Freie Strasse 32

5 Wochen Rabenmutter

Lesung und Diskussion mit anschliessendem Apéro

Tanja Bräutigam ist eine Macherin: sportlich, fröhlich und erfolgreich. Doch nach der Geburt ihres zweiten Kindes kommt es zum Zusammenbruch. Hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch nach gesunder Selbstfürsorge und dem Gefühl, eine Rabenmutter zu sein, entscheidet sie sich für eine fünfwöchige Auszeit in einer Rehaklinik. Mit Tanja Bräutigam und dem Psychiater Thomas Sauer (UPK Basel).

Platzreservation empfohlen, Gratistickets im Vorverkauf.



Mittwoch, 25. Oktober | 19.30 – 20.30 Uhr
Unternehmen Mitte, Halle | Gerbergasse 30

Autorin Yonni Meyer (Pony M.) und Kantonsarzt Thomas Steffen im Gespräch

Vortrag und Diskussion

Psychische Erkrankungen haben viele Gesichter und können jeden treffen. Thomas Steffen, Kantonsarzt Basel-Stadt, berichtet in seinem Referat über den zum Teil fließenden Übergang von psychisch gesund zu psychisch krank und über Genesungschancen. Es folgt ein Austausch mit einer der meistgelesenen Onlineautorinnen der Schweiz, Yonni Meyer alias Pony M. Das Publikum ist herzlich eingeladen, mitzudiskutieren.



Donnerstag, 26. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr

Türöffnung: 18.00 Uhr

Unternehmen Mitte, Belétage, 1. Stock | Gerbergasse 30

Einbezug von Erfahrungswissen – Macht das Sinn?

Vortrag und Denkwerkstatt

Peer oder Genesungsbegleiter/-in... Eine neue Berufsgruppe, die mit dem Potenzial des eigenen Erfahrungshintergrundes in psychischer Erschütterung und geübter Reflexionsfähigkeit ihr Wissen einbringen und nutzbar machen will. Erfahrene Genesungsbegleiter (Peers) sprechen darüber, was sie dazu bewogen hat, den anspruchsvollen Ausbildungsweg unter die Füße zu nehmen und ihre Sichtweise in professionelle Teams einzubringen. Sie sind eingeladen, an verschiedenen Tischen mit Peers, Fachpersonen und weiteren Besuchern/-innen zu diskutieren, Fragen zu stellen oder einfach zuzuhören.



Freitag, 27. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr

Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12

Schwierige Übergänge im Jugendalter

Vorträge und Diskussionen

Das Jugendalter beinhaltet anspruchsvolle Übergänge. Adrian Kamber, M.Sc. Psychologe FSP (Arxhof), schildert den Weg von jungen straffälligen Männern zurück in die Gesellschaft. Ulrike Kunz, lic.phil. Psychologin (FoyersBasel), berichtet von der schwierigen Berufssuche junger Frauen und Mütter. Barbara Jenny und Manuela Birchler (FoyersBasel) erläutern, wie mit weiblichen Jugendlichen nach langem Schweigen neue Perspektiven erarbeitet werden können. Das Publikum ist eingeladen, sich am Austausch zu beteiligen.



Samstag, 28. Oktober | 19.00 Uhr | 19.40 Uhr | 20.20 Uhr
St. Alban-Fähre «Wild Maa»
Start: St. Alban-Rheinweg (Grossbasel)

Wechseljahre

Austausch und Impulse für Frauen

Wechseljahre sind ein Übergang im Leben, die St. Alban-Fähre ist ein Übergang über den Rhein. Deshalb laden wir interessierte Frauen ein, auf der Fähre ins Gespräch zu kommen darüber, was wir erleben, was uns guttut, woran wir reifen und was uns weiterbringt. In kleiner Runde teilen wir Wissen und Inspirationen.

Die Platzzahl ist beschränkt. Bitte melden Sie sich mit Name und Vorname per E-Mail (regula.luethi@upkbs.ch) an. Spontanentschlossene sind ebenfalls willkommen.



Sonntag, 29. Oktober «Matinée» | 11.00 – 13.30 Uhr
Kult.Kino Atelier | Theaterstrasse 7

Der Frosch

Filmvorführung und Diskussion

Trennung, berufliche Krise und Depressionen: «Der Frosch» erzählt mit warmem Humor von Lebenskrisen – und wie man sie schlimmer macht. Nach dem Film folgt eine Diskussion mit der Psychiaterin Dr. med. Nina Schweinfurth (UPK Basel), dem Regisseur Jann Preuss sowie einer betroffenen und einer angehörigen Person. Das Publikum ist herzlich eingeladen, mitzudiskutieren.

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

St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel. +41 061 267 45 20
E-Mail: md@bs.ch
www.allesgutebasel.ch



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste



**PSYCHIATRIEKOMMISSION
BASEL**

UPK **Universitäre
Psychiatrische Kliniken**
Basel



PPB – Verband der
Psychologinnen und Psychologen
beider Basel



stiftung rheinleben

Mobile Basel

VPB

Verband der Psychotherapeutinnen
und Psychotherapeuten beider Basel