MIND-MAP
be smart about your mind

Mind-Map
Seit 2018 setzt sich der Studierendeverein Mind-Map für mehr Bewusstsein für psychische Gesundheit an der Universität Basel ein. Unser Ziel ist es, die (universitären) Anlaufstellen und Angebote sichtbar zu machen, sowie Workshops und Events zu organisieren, die das Thema psychische Gesundheit niederschwellig angehen und entstigmatisieren.
Mind-Map besteht mittlerweile aus Studierenden und Doktorierenden aller Fachrichtungen und weiteren Interessierten, die sich ehrenamtlich engagieren.
Wir freuen uns immer über neue Teilnehmende, die sich für das Thema engagieren möchten! Teilnahme im Verein ist als Aktiv- oder Passiv-Mitglied möglich. Melde dich per Mail oder sprich uns an den Mental Health Days an. Wir danken für jegliche Unterstützung sowie Spende.

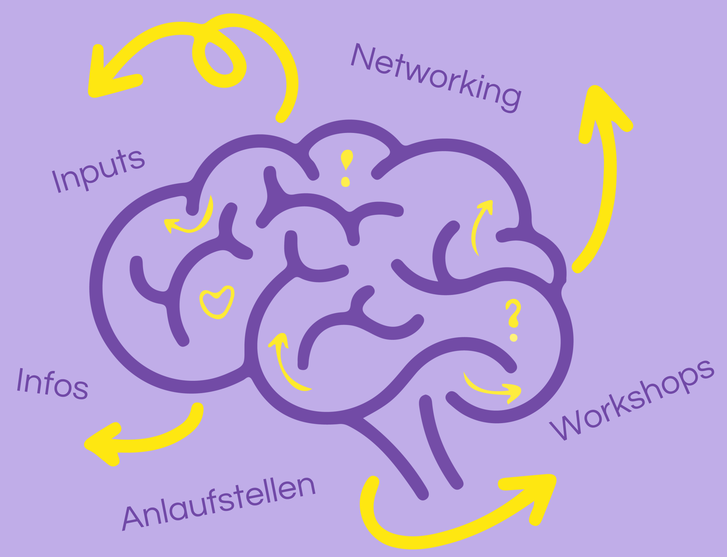
Danksagung
Die Mental Health Days sind durch die grosszügige Unterstützung vieler Sponsoren ermöglicht worden. Ein grosser Dank geht an die Fakultät für Psychologie der Uni Basel, die Stiftung Schützen Rheinfelden, die Studentische Körperschaft der Uni Basel (skuba), die Medizinischen Dienste des Kantons Basel-Stadt, die Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel, die Psychiatrie Baselland sowie an das Student Minds Project, vertreten durch den Verband Schweizer Studierenden (VSS), den Verein Psychologie Studierende Schweiz (psyCH) und die Swiss Medical Student Association (swimsa).
Ein grosser Dank geht natürlich auch an all unsere Speaker, die die Mental Health Days durch ihre fachlichen und kreativen Inputs bereichern und somit das Engagement von Mind-Map an der Uni Basel unterstützen.
Mit den Mental Health Days wollen wir auch lokale Unternehmen unterstützen, die uns am Herzen liegen. Vertreten sind das Verso der Uni Basel, die Ässbar und Café Finkmüller mit Verpflegung in den Pausen, Urban Roots durch Blumensamen und das Schoggiparadies in Riehen mit Schokolade als Geschenke, Blütezeit mit Blumen auf der Bühne, Armend Istrefi Media durch die Mithilfe an Logos sowie Vito Pizza bei unserem internen Abendessen und die Axtbude Basel bei unserem internen Abschlussevent.

@mindmap.students
mind-map@mail.ch
www.mindmapstudents.jimdofree.com

Mind-Map presents

Mental Health Days

8. + 9. Oktober 2021
Verso I Uni Basel



Anmeldung, Programm & weitere Infos
www.mindmapstudents.jimdofree.com

stiftung FÜR PSYCHOSOMATISCHE, GANZHEITLICHE MEDIZIN RHEINFELDEN
swimsa
student minds project
FAKULTÄT FÜR PSYCHOLOGIE UNIVERSITÄT BASEL 2003
skuba Studentische Körperschaft der Universität Basel
[VSS | UNES | USU]
VSS | Verband der Schweizer Studierendenschaften
UNES | Union des Etudiant-e-s de Suisse
USU | Unione Svizzera degli e delle Universitari-e
UPK Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt Medizinische Dienste
psyCH psychologie studierende schweiz étudiant-e-s suisses en psychologie
PSYCHIATRIE BASELLAND Verstehen. Vertrauen.

Freitag 8. Oktober

Begrüssung I 9.30

Prof. Dr. Jens Gaab ist Dekan an der Fakultät für Psychologie, Leiter des Zentrums für Psychotherapie und Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Uni Basel. Bereits 2019 war er Teil einer von Mind-Map organisierten Podiumsdiskussion zum Thema Psychische Gesundheit an der Uni Basel.

Input zu Depression & Selbstfürsorge I 10:00

Dr. Naeomi Shepherd hat zunächst Geisteswissenschaften an der Uni Bern, dann Medizin an der Uni Zürich studiert. Promoviert hat sie zum Thema Posttraumatische Belastungsstörung. Nach klinischer Erfahrung in der Neurologie arbeitet sie nun seit 2018 im Zentrum für Psychiatrie Emmendingen, Deutschland und ist in der Weiterbildung zur Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie.

Katrin Küchler arbeitet bei der Personal- und Organisationsentwicklung der Uni Basel (POE) als Trainerin und Coach.

Input zu Self-Care & Ressourcen I 11:30

Robin Rehmann, bekannt aus dem Schweizer Radio und Fernsehen, ist Moderator, Produzent, Redaktor und Ideenentwickler. Seit 2005 ist er Moderator bei SRF Virus. In seiner Sendung “Rehmann S.O.S. – Sick Of Silence” sprechen Betroffene schonungslos u.a. über Magersucht, Depressionen oder Leukämie. An den Mental Health Days wird er über Self-Care und das Management von eigenen Ressourcen sprechen.

Special Guest: **Simone Fasnacht**, Mental-Health-Aktivistin & Gründerin MADNESST.

Input zu Bibliotherapie I 14:00

Judith Beck ist aktuell Doktorierende sowie wissenschaftliche Mitarbeiterin am Center for Cognitive Sciences an der Albert-Ludwigs Universität in Freiburg. Sie forscht dort u.a. zur Verarbeitung von rhythmischer Sprache. Sie ist im Bereich der Poesie- und Bibliotherapie sowie als Shared Reading Facilitator zertifiziert und nebenberuflich als Kreativitätstrainerin und -beraterin tätig.

Prof. Dr. Gerhard Lauer ist Literaturwissenschaftler und hat seit 2017 die Professur für Digital Humanities an der Uni Basel inne. Einer seiner Forschungsschwerpunkte ist u.a. die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen autobiographischem Schreiben und Lebenszufriedenheit. Zudem analysiert er Sprache im Kontext von Trauer, Lebensende und Depressionen. Bereits 2019 war er ebenfalls Teil der von Mind-Map organisierten Podiumsdiskussion zum Thema Psychische Gesundheit an der Uni Basel.

Workshop zu Achtsamkeit I 15:30

Dr. phil. Martin Prätzlich ist promovierter Psychologe und ausgebildeter Achtsamkeitscoach. Seit Jahren beschäftigt er sich sowohl in der Forschung als auch Praxis mit Achtsamkeit und Meditation. Bei Mind Effect bietet er Kurse zu Achtsamkeit, Yoga, Meditation und Coachings an. 2019 hat Mind-Map mit Martin Prätzlich einen Achtsamkeitsworkshop organisiert, an den Mental Health Days wird er ebenfalls einen Input dazu geben sowie Achtsamkeit- und Atemübungen durchführen, die im universitären Alltag Anwendung finden können.

Samstag 9. Oktober

10:00 I Input zu Prävention & Resilienz

Dr. Annalisa Stefanelli und **Dr. Andrea Kaiser** sind promovierte Psychologinnen und Life Coaches, die gemeinsam die Praxis & Plattform Persönlichkeit in Entwicklung (PiE) gegründet haben. Der Fokus ihrer Arbeit ist Coaching, Psychologie und Prävention. Mind-Map hat gemeinsam mit ihnen 2020 das Format Let’s Talk! für Studierende der Uni Basel ins Leben gerufen. Diese niederschwelligen Beratung in Kleingruppe bot besonders in der Zeit der Pandemie eine Online-Plattform für Austausch und Unterstützung. Let’s Talk! wird im Herbstsemester 2021 erneut durchgeführt.

Prof. Dr. Undine Lang ist Direktorin der Klinik für Erwachsene und Privatklinik der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK). Als Forscherin, Therapeutin und Dozentin beschäftigt sie sich mit Themen wie offene Psychiatrie, Psychotherapieforschung, komplementärtherapeutische Verfahren und neue Therapieansätze. Nebst zahlreichen Fachartikeln, erschien 2019 ihr Buch zum Thema Resilienz, worüber sie auch an den Mental Health Days berichten wird.

11:30 I Workshop mit Yoga für alle Levels

Parallel zu ihrem Studium an der Uni Basel und Fribourg liess sich **Ricarda Studer** als Yoga-Lehrerin ausbilden und unterrichtet nun freiberuflich neben einer Stelle als Consultant in einer Agentur. Für sie ist besonders die Yin und Vinyasa Yoga Praxis ein Lebensgefühl, welches ihr hilft, die Balance im Leben zu halten sowie ihren Geist mental zu stärken. Bei Mind-Map war Ricarda Studer in ihrem Masterstudium Mitglied und ist weiterhin eine treue Freundin und Unterstützerin des Vereins, indem sie gelegentlich Blogbeiträge für uns schreibt. Die Mental Health Days wird sie mit einer Yoga-Stunde für alle Levels abrunden.

14:00 I Input Minderheitstress & LGBTQIA+

Marc Inderbinen ist Psychologe und arbeitet in der trans Beratung bei Checkpoint Basel und der Aids-Hilfe beider Basel. Im Mai/Juni 2021 leitete Marc Inderbinen für Mitarbeiter:innen der Fachstelle Diversity an der Uni Basel eine Weiterbildung zum Thema Geschlechtervielfalt und diskutierte die Situation für trans* & queere Studierende an der Uni Basel vertieft. Ein ähnliches Referat über Minderheiten betreffend psychischer Gesundheit, mit Fokus auf trans* und queere Studierende, hält er an den Mental Health Days.

15:30 I Podiumsdiskussion zu Berufseinstieg & psychischer Erkrankung

Remo Schraner ist Journalist und Autor von “Der Volpe”, einem Blog über Depression und das bunte Leben. Für 20 Minuten produziert er u.a. das Videoformat «Tipps, Tricks & Mental Health», das von jungen Betroffenen handelt, die mit ihm über ihre psychische Erkrankung, v.a. aber auch über ihre Alltagsstrategien reden. An den Mental Health Days wird Remo Schraner den Lead in der Podiumsdiskussion zum Thema psychische Erkrankung und Berufseinstieg übernehmen.

Maria Lumsden-Rieder ist Psychologin und Psychotherapeutin am Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie (ZEPP) der Uni Basel.

Denise Kaufmann ist Mitgründerin, Vorstandsmitglied und Co-Präsidentin von Mind-Map und hat vor Kurzem den Einstieg ins Berufsleben nach dem Studium gefunden.