

# Unsere Vorträge zu Themen, die alle etwas angehen.



men Sie vorbei!

## **«Bewusster Leben durch Achtsamkeit.»**

Donnerstag,  
30. August 2018,  
19–20 Uhr

Achtsamkeit im Alltag liegt im Trend: Aber auch Stress, Ängste und Depressionen lassen sich mit Therapien behandeln, die auf Achtsamkeit basieren. Welche Angebote gibt es und wie erfolgversprechend sind sie?

Dr. phil. Klaus Bader, Leitender Psychologe Verhaltenstherapie ambulant (VTA)

## **«Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser! Oder?»**

Donnerstag,  
27. September 2018,  
19–20 Uhr

Waschzwang, Ordnungszwang, Kontrollzwang: Wie entwickeln sich Zwangsstörungen und wie lassen sie sich behandeln? Zusätzlich zum Vortrag liest Tanja Kummer aus ihrem Roman «Sicher ist sicher ist sicher».

Charles Benoy, Leitender Psychologe Abteilung Verhaltenstherapie stationär (VTS)  
Katrin Pinhard, Oberärztin Abteilung Verhaltenstherapie stationär (VTS)

## «Wenn der Bauch das Gehirn krank macht!»

Donnerstag,  
25. Oktober 2018,  
19–20 Uhr

Wir denken mit dem Gehirn, aber der Darm signalisiert dem Gehirn, was es denken soll. Welche Folgen hat dieses Zusammenspiel auf uns und auf die Behandlung von psychischen Erkrankungen?

Prof Dr. med. Stefan Borgwardt, Chefarzt und stellvertretender Klinikdirektor  
Erwachsenen-Psychiatrische Klinik (EPK)

## «Hilfe, ich kann nicht schlafen!»

Donnerstag,  
29. November 2018,  
19–20 Uhr

Nicht ein- oder nicht durchschlafen können, nächtliche unruhige Beine, Schnarchen, Albträume: Was kann man selber dagegen tun und wann empfiehlt sich der Gang zur Schlafexpertin?

Dr. med. Helen Slawik, Oberärztin Schlafambulanz im Zentrum  
für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS)

Kostenfrei




# Anfahrt


Campus UPK Basel  
 Wilhelm Klein-Str. 27  
 CH-4002 Basel

Veranstaltungsort:  
 Ökonomiegebäude OK,  
 Plenum 1

Weg via **Haupteingang**  
**Direktionsgebäude DR**  
 ist ausgeschildert

 Bus Nr. 50  
 «Friedrich Miescher-Strasse»

 Bus Nr. 36  
 «Im Wasenboden»

 Tram Nr. 3  
 «Luzernerring»