

AUFTAUCHEN – Kaltbaden & Mad Pride

MITGLIEDERANLASS · SAMSTAG, 10. OKTOBER 2026 · BERN

13.00 UHR

Kaltbad · Lorrainebad

DANACH

Aktiv aufwärmen

AB 15.00 UHR

Mad Pride · Bundesplatz

KALTBADEN



Wir baden – wir schwimmen nicht. Asita Streit begleitet das Kaltbaden in der Aare und das anschliessende aktive Aufwärmen.

Kälte kann aktivieren, Selbstwirksamkeit erfahrbar machen und das psychische Wohlbefinden unterstützen. Auftauchen.ch zeigt, wie Kaltbaden als ergänzender Impuls bei psychischen Belastungen und depressiven Verstimmungen erlebt werden kann.

Kaltbaden ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

AUFTAUCHEN.CH an der MAD PRIDE 2026

AUFTAUCHEN.CH ist ein Angebot des KÄLTENETZWERKS für Menschen mit psychischen Belastungen. Betroffene können sich dort über Kälte und Kaltbaden austauschen und Unterstützung erhalten.

Im Mittelpunkt stehen Begegnung, ein verantwortungsvoller Umgang mit der Kälte und die Frage, wie Kälteerfahrungen Wohlbefinden und Selbstwirksamkeit unterstützen können. In Zusammenarbeit mit depression.ch entstehen neu begleitete Einführungskurse für einen sorgfältigen und sicheren Zugang zum Kaltbaden.

Gemeinsam an die Mad Pride

Nach dem gemeinsamen Kaltbad gehen wir zum Bundesplatz. Dort machen wir AUFTAUCHEN.CH sichtbar, kommen mit Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen ins Gespräch und setzen ein Zeichen für einen offenen Umgang mit psychischer Gesundheit.

Die Mad Pride ist eine öffentliche Solidaritätsveranstaltung. Sie trägt dazu bei, psychische Erkrankungen zu enttabuisieren, Vorurteile abzubauen und psychische Vielfalt sichtbar zu machen.

Mad-Pride

Ab 15.00 Uhr · Bundesplatz Bern

Weitere Informationen: madpride.ch

SICHTBAR AN DER MAD PRIDE

Nach dem Aufwärmen gehen wir gemeinsam zum Bundesplatz. Wer möchte, zieht trockene Badekleidung oder den Badeponcho an. Wir bringen Informationsmaterial des KÄLTENETZWERKS und von Auftauchen.ch mit. Eine eigene Botschaft zu psychischer Gesundheit, Kälte oder «Auftauchen» kann auf Karton sichtbar mitgetragen werden.

MITNEHMEN

Badesachen · Handtuch · Poncho · warme, trockene Kleidung · geeignete Schuhe · Mütze · Handschuhe · warmes Getränk · kleiner Snack.

Für die Mad Pride in Badekleidung: zusätzliche trockene Badekleidung.

TEILNAHME & ANMELDUNG

Mitglieder kostenlos · Nichtmitglieder CHF 20.– · Bei neuer Mitgliedschaft kostenlose Teilnahme.

Anmeldung bis 5. Oktober 2026 an info@kaeltenetzwerk.ch

WICHTIG VOR ORT

Beim Lorrainebad stehen keine Umkleidekabinen zur Verfügung. Bei gesundheitlichen Unsicherheiten vorgängig ärztlich abklären.

EIGENVERANTWORTUNG & HAFTUNG

Teilnahme eigenverantwortlich. Das KÄLTENETZWERK übernimmt keine Haftung. Vor dem Kaltbaden ist ein Haftungsausschluss zu unterschreiben. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.