

26. Oktober bis 9. November 2018

# 10. Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Solothurn



Fachvorträge, Diskussionen, Theater  
Filmvorführungen, Begegnungen

**10 Jahre Prävention,  
Information und  
Aufklärung.**



**«Für mich ist es von zentraler Bedeutung,  
dass wir psychische Krankheiten als Krankheiten  
wahrnehmen lernen, vergleichbar  
mit einem offensichtlichen Beinbruch.»**

Urs Ackermann-Brunner, Solothurner Kantonsratspräsident

**Folgende Institutionen präsentieren die Aktionstage Psychische Gesundheit**

- Amt für soziale Sicherheit Kanton Solothurn, Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung
- Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler soH
- Solodaris Stiftung
- Pro Infirmis Aargau-Solothurn

Die Aktionstage sind Teil des Programms Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit, das der Kanton Solothurn in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz finanziert und umsetzt.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Editorial



### Eine neue Selbstverständlichkeit

Manchmal ist das Offensichtliche sehr hilfreich. Ich breche mir das Bein und erhalte einen Gips – für alle meine Mitmenschen ist klar, dass ich beeinträchtigt bin, dass es wohl im wahrsten Sinne des Wortes einen «Bruch» in meinem Leben gegeben hat. Ich erhalte viel Mitgefühl, sicher auch den einen oder anderen Tipp im Umgang mit meiner Verletzung und viele gute Wünsche zur Genesung. Ich bedanke mich herzlich, mein Gegenüber hat seine Pflicht getan, und wir beide können voller Zuversicht der Heilung entgegensehen.

Wie geht das Prozedere aber, wenn nicht mein Bein, sondern meine Seele einen «Bruch» erlebt hat? Wenn dieser «Bruch» nicht durch eine für meine Mitmenschen offensichtliche Markierung gekennzeichnet ist? Ich erlebe in meinem nächsten Umfeld immer wieder Menschen, die solche Seelenbrüche erlebt haben, und ich kann mir vorstellen, dass es keine absolute Sicherheit gibt, dass nicht auch ich einmal eine solche Erkrankung erleben werde.

Für mich besonders eindrücklich war eine persönliche Erfahrung. Dabei stellte ich über Monate fest, dass sich eine Person langsam veränderte. Das sympathische Lachen verschwand je länger je mehr aus ihrem

Gesicht, welches immer schmäler und schmäler wurde. Aber nicht nur das Gesicht veränderte sich, auch die ganze Haltung, der Körper wurde dünner und schmäler, die Person ergraute wortwörtlich. Bei einem Mittagessen sprach ich meine Beobachtungen aus und traf sofort auf Resonanz. Und was ich hörte, war alles andere als erfreulich. Nichtsdestotrotz riet ich der Person, sich an ihre Nächsten und einen Arzt ihres Vertrauens zu wenden.

Und so geschah es zum Glück auch. Unmittelbar nach dem Gespräch nahm die Person professionelle Hilfe in Anspruch, und nach einem Gang durch ein «Tal der Tränen» konnte mit Hilfe der modernen Psychiatrie die Krankheit besiegt und die Lebensqualität wiederhergestellt werden. Wichtig dabei war auch, die Lebensumstände zu verändern, sich Gutes zu tun und Belastendes zu vermeiden. Man könnte es auch anders formulieren: Von der Krankheit zu lernen.

Für mich ist es von zentraler Bedeutung, dass wir psychische Krankheiten als Krankheiten wahrnehmen lernen, vergleichbar mit einem offensichtlichen Beinbruch. Und zu dieser neuen Selbstverständlichkeit tragen die Aktionstage Psychische Gesundheit in unserem Kanton massgeblich bei. Ich freue mich sehr, Sie persönlich am Eröffnungsanlass begrüßen zu können – bis bald!

Urs Ackermann-Brunner, Solothurner Kantonsratspräsident

## 10. Aktionstage Psychische Gesundheit – Inhaltsverzeichnis & Programmübersicht

	10-Jahr-Jubiläum: Was die Medien berichteten	Seite 6
Fr. 26.10.	Eröffnungsanlass: Aktionstage feiern 10-Jahr-Jubiläum	Seite 8
Sa. 27.10.	Kinder psychisch kranker Eltern: Wege zum Gespräch und weitere Hilfestellungen	Seite 9
So. 28.10.	Filmmatinee mit Diskussion: Wenn Eltern mehr als gefordert werden	Seite 10
Mo. 29.10.	Heilkraft von innen: Positive Wirkung von Meditation	Seite 11
Di. 30.10.	Autismus-Spektrum-Störung: Brückenbauen in eine «andere Welt»	Seite 12
Mi. 31.10.	«Es soll aufhören!»: Wenn Kinder unter Partnerschaftsgewalt leiden	Seite 13
Do. 1.11.	Filmvorführung und Meditation: Ungewöhnliche Reisen in die Ferne und ins Innenleben	Seite 14
Fr. 2.11.	Ein Jahrzehnt Aktionstage – wie sich Betreuung und Begleitung verändert haben	Seite 15
Sa. 3.11.	Im Gespräch mit Kunstwerken: Bestärken, weiterentwickeln, genesen	Seite 16
Sa. 3.11.	«Angst – oder wie der Phönix aus der Asche»: Von der Krise bis zum Lachen	Seite 17
	10-Jahr-Jubiläum: Wer hinter den Aktionstagen steckt	Seite 18
So. 4.11.	Langjährige Beziehungen – warum einige zerbrechen und andere nicht	Seite 28
Mo. 5.11.	Schulden machen krank – Krankheit macht Schulden	Seite 29
Di. 6.11.	Genuss ohne Risiko im Alter: Auf dem schmalen Grat zwischen Genuss und Sucht	Seite 30
Di. 6.11.	Filmabend mit Diskussion: Homosexualität im Fussball – lieben und leiden	Seite 31
Mi. 7.11.	Macht Kiffen geisteskrank? Mythen und Fakten zu Cannabis	Seite 32
Do. 8.11.	Symposium für Fachpersonen: Die massgeschneiderte Depressionsbehandlung	Seite 33
Do. 8.11.	Lernende stärken: Wie Gesundheitsförderung in der Ausbildung gelingt	Seite 34
Fr. 9.11.	Solothurner Sozialstern: Feierliche Preisverleihung	Seite 35
	10-Jahr-Jubiläum: Was bisher gesagt wurde – eine Zitatensammlung	Seite 36
	5. Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau (6. September bis 30. Oktober 2018)	Seite 39
	10-Jahr-Jubiläum: Die Aktionstage in Zahlen	Seite 40
	Facts & Figures – Adressen der Veranstaltungsorte	Seite 43

Der Eintritt zu allen Anlässen ist frei. Weitere Informationen zur Veranstaltungsreihe gibt es auf der Website [www.psychische-gesundheit-so.ch](http://www.psychische-gesundheit-so.ch). Die Adressen der Veranstaltungsorte finden Sie auf Seite 43.

Was die Medien berichteten

**«Zwang kann zur Heilung beitragen»**

Psychiatrie Verbindliche Therapien auch im ambulanten Bereich – das fordert Psychiater Beat Nick

**Depressiv oder nur «schlecht drauf»?**

**«Ich verspüre einen starken Drang zu leben»**

Psychose-Veranlagung Gaby Rudolf aus Basel (43) erzählt, weshalb sie sich heute wieder gesund fühlt

**Sie musste Jahre auf ihr Glück warten**

Claudia Meier wurde als Mann geboren und versuchte lange, auch Mann zu sein. Nur versteckt lebte sie

**Theater ist eine wirksame Therapie**

Theaterprojekt Die Grenchnerin Tabea Wullmann ist Regisseurin bei einem Theaterstück, das Menschen mit psychischer Beeinträchtigung gemeinsam erarbeiten

Die vollständigen Artikel und weitere Beiträge finden Sie auf unserer Website unter «Presseschau».

# Gegen Vorurteile ankämpfen

«Auf einen Kaffee mit ...» Manuela Meneghini. Die Koordinatorin der bald startenden Aktionstage Psychische Gesundheit erklärt, warum es wichtig ist, über psychische Krankheiten zu sprechen.

# Niemand will ein Mobber sein

Wie kommunizieren junge Menschen heute und welche Gefahren lauern beim digitalen Gedankenaustausch? Dieser Frage gingen Workshop-Teilnehmer in Trimbach anlässlich der Aktionstage Psychische Gesundheit nach.

# Malen ist ihr Rezept gegen Depression

Im Alten Spital Solothurn sind Bilder von psychisch beeinträchtigten Menschen zu sehen – auch von Ana-Maria Hassan.

# Diät kann zu Essstörung führen

Psychische Gesundheit Referentin Brigitte Rychen kritisiert den herrschenden Körperkult

**«Burnout, Depression, Demenz...»**

Beitrag von Radio 32 vom 27. Oktober 2016. Hören Sie rein via QR-Code



**10 Jahre Prävention,  
Information und  
Aufklärung.**

Freitag, 26. Oktober 2018

## Eröffnungsanlass: Aktionstage feiern 10-Jahr-Jubiläum

### Das erwartet Sie

2018 ist besonders. Es ist Aktionstage-Jubiläumsjahr. Die Veranstaltungsreihe findet zum zehnten Mal statt. Bei der ersten Durchführung wünschte der damalige Gesundheitsdirektor Peter Gomm den Aktionstagen gutes Gelingen. Nun, zahlreiche Ausgaben später, klopfen wir vom Organisationskomitee uns selbst auf die Schulter: Ja, es ist uns gelungen. Gelungen, mehr Licht auf das Thema zu werfen. Zu sensibilisieren, aufzuklären und zur Prävention beizutragen. Das wollen wir am diesjährigen Eröffnungsanlass besonders würdigen und feiern.

Nach der Begrüssung durch Kantonsratspräsident **Urs Ackermann-Brunner** tritt eine Journalistin und Autorin ans Redepult, die bekannt ist für ihre pointierte Meinung und es überdrüssig ist, Dinge zu akzeptieren, bloss weil sie immer so gewesen sind: **Michèle Binswanger**. Anschliessend an das Inputreferat gesellen sich **Roger Staub** und **Peter Gomm** zu einer Talkrunde dazu. Staub als Aids-Hilfe-Schweiz-Mitbegründer, ehemaliger Aids-Beauftragter des Bundes und heutiger Geschäftsleiter von Pro Mente Sana weiss, welche Folgen Tabuisierung hat. Alt-Regierungsrat Gomm hat sich als Präsident der Sozialdirektorenkonferenz während Jahren für eine gerechte Gesellschaft eingesetzt und verfolgt die sozialpolitische Entwicklung noch heute mit wachem Blick. Was hat sich seit der ersten Aktionstage-Ausgabe im Bereich psychische Gesundheit getan? Welche Vorurteile über psychisch beeinträchtigte Menschen halten sich hartnäckig? Was muss die Politik tun, um zur Aufklärung und Entstigmatisierung beizutragen? Was können wir alle tun? Warum fällt es uns ungleich schwerer, eine Freundin, einen Freund auf die Depression anzusprechen als auf die Erkältung? Diese und weitere Fragen erörtern Binswanger, Staub und Gomm auf der Bühne – das Publikum ist eingeladen, mitzudiskutieren.

Eingeladen ist das Publikum hernach auch zum Konzert von **Steff la Cheffe**. Die Berner Musikerin machte nicht das, was von ihr erwartet wurde: Nach dem Riesenerfolg ihres Rap-Albums «Vögu zum Geburtstags», nach dem Swiss Music Award in der Kategorie «Best Talent National» ritt sie nicht auf dieser Welle weiter. Sie tauchte ab, verkaufte auf dem Markt Käse und Fleisch, inszenierte ein Theaterstück. Fünf Jahre später ist sie zurück mit Musik, jedoch mit Pop. Auf dem Album «Härz Schritt Macherin» zeigt sie sich sensibel und nachdenklich wie nie zuvor, singt über Identität und das ständige Auf und Ab im Leben – und lässt an diesem Abend garantiert niemanden unberührt.

Unberührt lassen auch die zahlreichen weiteren Angebote im Rahmen des Eröffnungsanlasses niemanden. Einem Basar ähnlich können die Besucherinnen und Besucher durch die Kulturfabrik Kofmehl streifen, sich dort verköstigen, sich da informieren lassen, dort etwas Neues entdecken, da mit jemandem ins Gespräch kommen. Die psychische Gesundheit wird facettenreich zum Thema gemacht. Durch den Anlass führt Moderator **Dani Fohrler**. Der Eintritt ist gratis.

- 16.30 Eintreffen der Besucherinnen und Besucher, Beginn Rahmenprogramm mit diversen Infoständen und Aktionen
- 17.30 Begrüssung Urs Ackermann-Brunner, Präsident Kantonsrat
- 17.40 Inputreferat Michèle Binswanger
- 18.10 Podiumsdiskussion mit Michèle Binswanger, Roger Staub und Peter Gomm; Moderation: Dani Fohrler
- 20.00 Konzert Steff la Cheffe  
→ Kulturfabrik Kofmehl, Solothurn (rollstuhlgängig)



## Kinder psychisch kranker Eltern: Wege zum Gespräch und weitere Hilfestellungen

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit und des Solothurner Bündnisses gegen Depression.

### Das erwartet Sie

Kinder mit einem psychisch- oder suchterkrankten Elternteil sind oft beträchtlichen Belastungen ausgesetzt und sie sind von der Erkrankung ihrer Eltern immer mitbetroffen. Denn psychische Krankheiten beeinflussen die Beziehung von Eltern und Kindern. Die Eltern können phasenweise durch Krankheitssymptome und zusätzlich auftretende Problemlagen wie Armut, Arbeitslosigkeit oder soziale Isolation in ihrer Beziehungs- und Erziehungsfähigkeit sowie in der Alltagsbewältigung eingeschränkt sein.

Das Institut Kinderseele Schweiz thematisiert die bedrückende und potenziell gesundheitsschädigende Situation von Kindern und Jugendlichen psychisch belasteter Eltern und sorgt dafür, dass darüber gesprochen wird. Kinderseele Schweiz setzt sich für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz ein, indem es Angebote für Betroffene schafft, Weiterbildungen anbietet und Präventionsarbeit leistet.

Soll man mit den Kindern über die eigene psychische Erkrankung reden? Unbedingt, findet Kinderseele Schweiz – und liefert den Eltern die entsprechenden Tipps fürs Gespräch gleich mit. Jugendliche stärkt die Stiftung, indem sie klarstellt, dass es normal ist, sich hilflos, womöglich gar mitschuldig an der Situation zu Hause zu fühlen. Dass sie wütend auf sich und die Eltern sein dürfen. Dass es jedoch nicht einfach ist, einen Weg zu finden, mit diesen starken Gefühlen umzugehen. Und dass es trotz allem wichtig ist, zu einem selbst zu schauen.

Der Anlass, der sich an Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrkräfte und weitere Interessierte richtet, greift all diese Aspekte auf. Er bietet eine

Einführung ins Thema und stellt Angebote im Kanton Solothurn und in der Deutschschweiz vor. Im moderierten Gespräch nach dem Referat sprechen Betroffene über ihre persönlichen Erlebnisse und ihren Umgang mit der Situation.

### Die Referentin

**Alessandra Weber**, Geschäftsleiterin Institut Kinderseele Schweiz

16.00 – 18.00 Referat, moderiertes Gespräch, Diskussion  
→ Altes Spital, kleiner Saal, Solothurn (rollstuhlgängig)

**«Zwei Dinge sollten Kinder  
von ihren Eltern bekommen:  
Wurzeln und Flügel.»**

**Johann Wolfgang von Goethe, Dichter (1749–1832)**

Sonntag, 28. Oktober 2018

## Filmmatinee mit Diskussion: Wenn Eltern mehr als gefordert werden

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit, der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn, der Kinderbetreuung zu Hause RoKi vom Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Solothurn und von pro pallium, der Schweizer Palliativstiftung für Kinder und junge Erwachsene, Olten.

### Das erwartet Sie

Kinder zu betreuen ist eine bereichernde wie auch herausfordernde Aufgabe. Kommen weitere Belastungen oder spezielle Bedürfnisse der Kinder hinzu, kann die psychische Gesundheit von Eltern oder Angehörigen rasch unter Druck geraten.

11.00–13.30 Filmvorführung, dialogische Diskussion  
→ Kino Lichtspiele, Olten (rollstuhlgängig)

Im Film «À l'école des philosophes» (2017) kommen fünf behinderte Kinder in eine Schule in Yverdon. Dort sollen sie das Zusammenleben erlernen. Auch für die Eltern ist die neue Situation eine grosse Herausforderung: Ablösungsschmerz, Schuldgefühle und Erleichterung lösen ein Wechselbad der Gefühle aus. Unverblümt, jedoch mit grossem Respekt und Feingefühl, zeigt der Schweizer Dokumentarfilmemacher Fernand Melgar die Belastungssituation von Eltern und Angehörigen, die Kinder mit besonderen Bedürfnissen betreuen.

### Dialogisches Podiumsgespräch

Die Veranstaltung ist Teil der Filmreihe 2018 der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn, des Solothurner Bündnisses gegen Depression sowie verschiedenen Partnerorganisationen. Nach der Vorführung – der Film wird in französischer Originalsprache mit Untertiteln gezeigt – diskutieren Betroffene, Angehörige und Fachpersonen in einem dialogischen Gespräch über die Aussagen des Films und berichten über ihre eigenen Eindrücke und Strategien, um mit der Situation umzugehen.

**«Ehe man eigene Kinder hat, hat man nicht  
die leiseste Vorstellung davon,  
welches Ausmass die eigene Stärke,  
Liebe oder Erschöpfung annehmen kann.»**

Peter Gallagher, Schauspieler

## Heilkraft von innen: Positive Wirkung von Meditation

### Das erwartet Sie

Das wachsende Interesse, Meditation als Weg der Prävention sowie der Heilung in heutige Gesundheits- und Behandlungskonzepte miteinzubeziehen, ist die Folge neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse der Wechselwirkungen zwischen Psyche und Körper.

Meditation hat Auswirkungen auf unsere psychische Befindlichkeit, unsere körperlichen Spannungszustände, Emotionen, Stimmungen, innere Haltungen, auf unsere Fähigkeit, die Aufmerksamkeit aktiv lenken zu können, auf unseren Hormonhaushalt, das Immunsystem, die Plastizität des Gehirns und auf unsere Gene.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen positive Resultate bei der Anwendung von verschiedenen Meditationsmethoden, etwa bei Stress, Burnout, Depression, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma, bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei psychosomatischen Erkrankungen, Angst- und Paniksymptomen, posttraumatischen Belastungsstörungen, chronifiziertem Schmerz, bei diversen Hautkrankheiten, Schlafstörungen oder in der Sterbebegleitung.

Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene einer psychischen Beeinträchtigung, an Angehörige, Fachpersonen und alle weiteren Interessierten gleichermaßen. Im Zentrum steht ein Referat, welches eine Forschungsübersicht mit Schwerpunkt Depression ebenso wiedergibt wie die persönlichen Erfahrungen des Referenten – mit Beispielen aus der Einzelfallbegleitung. Danach ist das Publikum eingeladen, Fragen zu stellen und zu diskutieren.

### Der Referent

**Peter Widmer**, Zen-Lehrer (Sensei) und Coach

18.30–20.00 Referat, Diskussion  
→ Jugendherberge, Wengisaal, Solothurn  
(rollstuhlgängig)

**«Zehntausend Blumen im Frühling. Der Mond im Herbst. Eine Brise im Sommer. Schnee im Winter. Wenn Dein Bewusstsein nicht umwölkt ist von Unnötigem, ist dieser eine Atemzug – JETZT – die beste Jahreszeit deines Lebens.»**

Zen-Gedicht

Dienstag, 30. Oktober 2018

## Autismus-Spektrum-Störung: Brückenbauen in eine «andere Welt»

### Das erwartet Sie

Man geht heute davon aus, dass rund 1 Prozent der Menschen von einer autistischen Wahrnehmung und einem autistischen Denken – von einer sogenannten Autismus-Spektrum-Störung (ASS) – betroffen sind. Welche Stärken haben Menschen mit einer ASS, welchen Herausforderungen sind sie ausgesetzt? Wo bestehen Unterschiede, wo gibt es Gemeinsamkeiten zwischen Menschen mit und ohne ASS? Diese und weitere Fragen werden an diesem Abend beleuchtet. Ziel ist es, all diese Aspekte kennenzulernen, um das «gegenseitige Anderssein» besser zu verstehen und Brücken zwischen den vermeintlichen «zwei Welten» zu bauen.

Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und weitere Interessierte. Im Anschluss an die beiden Referate besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren.

### Die Referierenden

**Esther Manser** ist Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie. Sie hat eine Praxis und ist in Teilzeit leitende Ärztin am Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst (KJPD) in Solothurn.

**Matthias Huber** ist Psychologe und selber von einem Asperger-Syndrom betroffen. Er arbeitet als Fachperson für Autismus-Spektrum-Störungen bei den Universitären Psychiatrischen Diensten an der kinderpsychiatrischen Poliklinik in Bern.

18.30–20.00 Referat, Diskussion  
→ Altes Spital Solothurn, Kleiner Saal, Solothurn  
(rollstuhlgängig)

«Etwas galt, wie ich fand, für uns alle:  
Keiner von uns entsprach den stereotypen  
Vorstellungen von einem Autisten.»

Donna Williams, Betroffene einer Autismus-Spektrum-Störung

## «Es soll aufhören!»: Wenn Kinder unter Partnerschaftsgewalt leiden

### Das erwartet Sie

Was bedeutet es für ein Kind, wenn es gewalttätige Konflikte zwischen seinen Eltern oder Sorgeberechtigten miterlebt? Unter «häuslicher Gewalt» werden Handlungen körperlicher, psychischer, sexualisierter oder wirtschaftlicher Gewalt verstanden, die innerhalb der Familie oder des Haushalts vorkommen. Wie man heute weiss, kann das Miterleben von häuslicher Gewalt für Kinder und ihre Entwicklung schwerwiegende und langanhaltende Folgen haben – selbst dann, wenn sie selber nicht direkt Opfer davon sind. Eltern beziehungsweise Personen, die in Gewalthandlungen involviert sind, meinen zwar oft, dass die Kinder «nichts mitbekommen», weil sie zum Beispiel bereits im Bett sind oder im Zimmer spielen. Die meisten Kinder bekommen aber die Gewalt – direkt oder über die Anspannung und gedrückte Atmosphäre – klar mit.

Neuere Untersuchungen zeigen, dass das Miterleben von häuslicher beziehungsweise Partnerschaftsgewalt für Kinder genauso traumatisierend wirken kann wie andere Formen der Misshandlung. Die Veranstaltung geht den Fragen nach, was diese Kinder (und ihre Eltern) in Situationen häuslicher Gewalt daheim erleben, wie diese Themen angesprochen werden können und welche Möglichkeiten der Unterstützung es gibt.

Kinderschutz Schweiz hat zum Thema im Frühling 2018 die audiovisuelle Themenmappe «Es soll aufhören!» erarbeitet und veröffentlicht. Diese bietet umfangreiche Informationen in Form von Themen- und Portraitfilmen sowie Broschüren und anderem Begleitmaterial, das Fachpersonen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und interessierte Personen aus dem privaten Umfeld sensibilisieren soll, damit sie betroffene Kinder besser verstehen und unterstützen können. In der Veranstaltung wird zum Einstieg der Film «Aus eigener Kraft – Hilfe suchen» gezeigt,

der Bestandteil der Themenmappe «Es soll aufhören!» ist. Darin werden Ressourcen, Resilienz und Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder und Eltern thematisiert. In der anschliessenden Podiumsdiskussion werden mit Protagonistinnen und Protagonisten des Filmes die Inhalte vertieft.

### Die Teilnehmenden des Podiums

**Johannes Gerber**, Fachpsychologe für Kinder und Jugendliche

**Andrea Gallasch-Stebler**, Fachpsychologin für Psychotherapie, Supervisorin für Traumatherapie bei Kindern und Jugendlichen, Autorin

**Helga Berchtold**, Bereichsleiterin Kindes- und Erwachsenenschutz, Soziale Dienste, Sozialregion Dorneck und Vorstandsmitglied der «Interessengemeinschaft für Qualität im Kinderschutz» (IGQK)

### Moderation

**Brigitte Müller**, Psychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut Kinder- und Jugendhilfe der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW

18.30–20.00 Filmvorführung, Podiumsdiskussion, im Anschluss Apéro  
→ Kino Rex, Grenchen (rollstuhlgängig)

«Gewalt ist die letzte  
Zuflucht des Unfähigen.»

Isaac Asimov, Biochemiker (1920–1992)

Donnerstag, 1. November 2018

## Filmvorführung und Meditation: Ungewöhnliche Reisen in die Ferne und ins Innenleben

### Das erwartet Sie

Am 1. November, an Allerheiligen, dem hohen Feiertag im christlichen Kirchenjahr, nehmen die Aktionstage alle Interessierten mit auf eine Reise, die gleichermaßen tief berührt und inspiriert. Die Veranstaltung beginnt mit der Vorführung von «Les voyages extraordinaires d'Ella Maillart». Der Dokumentarfilm von Raphaël Blanc (2017) heftet sich an die Fersen jener unerschrockenen Frau aus der Schweiz, die Anfang des 20. Jahrhunderts als Reiseautorin oft alleine, teils in Begleitung, in viele Länder der Erde aufbrach: nach Afghanistan, China, Indien oder in die Türkei. Diese Abenteuerlust, diese Furchtlosigkeit, die Ella Maillart an den Tag legte, ist mitunter auch erforderlich, wenn es um die Gesundheit geht. Sei es, um in sich zu gehen, innezuhalten, sich zu entspannen, sei es, um auszubrechen, Neues zu lernen, Unbekanntes zu entdecken – allesamt Tätigkeiten, die nachweislich einen Einfluss auf die Psyche haben. Was welchen Menschen in welchen Situationen nützen kann, um Krisen zu überwinden respektive um gesund zu bleiben, darüber reden nach dem Film der Psychiater und Psychotherapeut Hans Kurt sowie Theologe und Zen-Lehrer Niklaus Brantschen. Das Publikum ist eingeladen, Fragen zu stellen und mitzudiskutieren.

Ein geladen ist das Publikum hernach ebenso zum Mittagessen. Die Aktionstage offerieren im Kino Lichtspiele Suppe, Käse und Brot.

Anschliessend gehts in die Kirche des nahegelegenen Kapuzinerklosters in Olten. Denn nach den Anregungen und Gesprächen soll Stille einkehren, soll sich der Geist erholen können: Eine Meditation, geführt von Niklaus Brantschen, ist angesagt. Diese Expedition ins menschliche Innenleben – hoffentlich ebenso erkenntnisreich wie die Inputs am Morgen – rundet die Veranstaltung ab.

Noch für all jene, welche bloss der Filmvorführung und Diskussion am Morgen beiwohnen wollen, erst aufs Mittagessen erscheinen können oder sich lediglich fürs Meditieren interessieren: kein Problem.

### Die Teilnehmenden der Diskussion

**Hans Kurt** ist seit 1987 als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in der Gruppenpraxis Weststadt in Solothurn tätig. Schwerpunkte seiner Arbeit sind Sozialpsychiatrie, systemische Psychotherapie, Supervisionen in verschiedenen Bereichen und Gesundheitspolitik.

**Niklaus Brantschen** trat mit 22 Jahren dem Jesuitenorden bei, studierte Philosophie und Theologie, wurde 1970 zum Priester geweiht. Heute ist er – unter anderem – als Zen-Meister im «Lassalle-Haus», einer Bildungseinrichtung der Schweizer Jesuiten, als Zen-Meister tätig.

10.00–12.00 Filmvorführung, Diskussion

12.00–13.00 Gemeinsames Mittagessen  
→ Kino Lichtspiele, Olten  
(rollstuhlgängig)

13.15–15.00 Meditation

→ Kapuzinerkloster, Olten  
(rollstuhlgängig)

«Der Weg zu allem Grossen  
geht durch die Stille.»

Friedrich Nietzsche, Philosoph (1844–1900)

## Ein Jahrzehnt Aktionstage – wie sich Betreuung und Begleitung verändert haben

### Das erwartet Sie

Die Aktionstage finden in diesem Jahr zum zehnten Mal statt, sodass sich eine Rückschau auf die Veränderungen in der Betreuung und Begleitung von psychisch kranken Menschen anbietet. Dabei geht es auch um die Haltung den betroffenen Menschen gegenüber. Was hat sich in den letzten zehn Jahren verändert?

Das soll in einer lockeren Gesprächsrunde erörtert werden. Darum findet der Anlass in der «Öufi»-Braustube statt. Beim Feierabendbier – oder (Zucker-)Wasser, je nach Vorliebe – diskutieren am Stammtisch ganz unterschiedliche Menschen aus ganz unterschiedlicher Perspektive. Dabei wirft die Gesprächsleiterin Themen ein wie: von den Wachsälen zum Einzelwohnen; von der Bevormundung zum neuen Kindes- und Erwachsenenschutzrecht; von der Unterzeichnung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) hin zu deren Umsetzung; von Inklusion hin zu Visionen, was in zehn Jahren sein wird und sein muss. Auch das Publikum ist herzlich eingeladen, sich ins Gespräch einzubringen.

### Die Teilnehmenden der Gesprächsrunde

**Josef Reichmann** ist Geschäftsleiter in der Sonnhalde Gempfen, einer Institution mit Tagessonderschule, Internat, Wohnen und Arbeit. Er ist Vorstandsmitglied von INSOS Solothurn, der kantonalen Sektion des Branchenverbandes der Institutionen für Menschen mit Behinderung.

**Rolf Hasler** arbeitet bei der Solodaris Stiftung, die psychisch kranke Menschen fördert, betreut und begleitet, und ist dort in der Personalkommission. Zudem setzt er sich als Gewerkschafter seit Jahrzehnten für jene Menschen ein, die in der Gesellschaft nicht an den längsten Hebeln sitzen.

**Alex Künzle** ist Gründer, Inhaber und Geschäftsleiter der «Öufi»-Brauerei – und Arbeitgeber von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung.

**Claudia Oberholzer** ist Fachfrau für Praxis- und Organisationsentwicklung in der sozialen Arbeit, Geschäftsleiterin comparta AG, Entwicklung und Konzeptionalisierung der Teilhabe in der Behindertenhilfe und Psychiatrie.

### Die Moderatorin

**Franziska Roth** ist Heilpädagogin und SP-Politikerin.

18.00–19.30 Lockere Gesprächsrunde zum Feierabend  
→ Öufi-Brauerei, Braustube, Solothurn  
(die Toiletten sind nicht rollstuhlgängig)

«Man sollte die Dinge so nehmen, wie sie kommen.  
Aber man sollte dafür sorgen, dass die  
Dinge so kommen, wie man sie nehmen möchte.»

Curt Götz, Schriftsteller (1888–1960)

Samstag, 3. November 2018

## Im Gespräch mit Kunstwerken: Bestärken, weiterentwickeln, genesen

### Das erwartet Sie

Das Interventionsprojekt «Räume eröffnen – im Gespräch mit Kunstwerken» wurde von Romana Gfeller und Désirée Antonietti von Steiger entwickelt. Menschen, insbesondere Betroffene von psychischen Erkrankungen, nutzen dabei ein Kunstwerk als Ausgangspunkt für eine Diskussion. Ob sie dieses selbst erschaffen haben oder es sich um ein Werk eines anderen Kunstschaffenden handelt, spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist der Prozess, den die Reflexion auslöst: Die Teilnehmenden werden bestärkt und ermutigt, indem sie Talente, Kompetenzen und Ressourcen entdecken. Sie loten Räume aus, vergrössern ihren Aktionsradius, nehmen am kulturellen Leben teil. Sie knüpfen Beziehungen, lassen sich auf Neues ein, entdecken andere Denkmuster.

Diesen Herbst führt die Solodaris Stiftung das Interventionsprojekt mit ihren Klientinnen und Klienten sowie Mitarbeitenden durch. Je dreimal im Solodaris-Atelier und im Kunstmuseum Solothurn. Der Aktionstage-Anlass dient dazu, «Räume eröffnen – im Gespräch mit Kunstwerken» im Detail vorzustellen, Fazit zu ziehen sowie darüber zu diskutieren. Er richtet sich an Menschen, die im Gesundheitswesen und Museumsbereich tätig sind, an Betroffene von psychischen Beeinträchtigungen und Angehörige. Sowie natürlich an alle anderen Neugierigen, die sich inspirieren lassen, die wissen wollen, was beim Interventionsprojekt entstanden ist und welche Entwicklungsprozesse angestossen wurden.

### Die Referentinnen

**Romana Gfeller**, Pflegefachfrau und selbst Betroffene einer psychischen Beeinträchtigung, sowie **Désirée Antonietti von Steiger**, Kunsthistorikerin und Erwachsenenbildnerin, haben das Interventionsprojekt gemeinsam entwickelt und durchgeführt.

14.00–16.00 Rückblick und Diskussion, im Anschluss Apéro  
→ Kunstmuseum, Solothurn  
(rollstuhlgängig)

**«Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder,  
sondern Kunst macht sichtbar!»**

Paul Klee, Maler (1879–1940)



## «Angst – oder wie der Phönix aus der Asche»: Von der Krise bis zum Lachen

### Das erwartet Sie

Der Geschichtenerzähler Joseph Nicolet entführt das Publikum in seinem Ein-Mann-Stück auf eine mitreissende Berg- und Talfahrt von tiefsten menschlichen Gefühlen. Manchmal weiss man dabei nicht, ob man lachen oder weinen soll. Offenherzig erzählt er darin über seine schwere gesundheitliche Krise, die sein Leben nachhaltig verändert hat.

«Angst – oder wie der Phönix aus der Asche» ist die berührende Geschichte einer Heilung. Doch bevor es zum Happy End kommt, wird oft «starker Tobak» aufgetischt. Dennoch ist es kein dunkles Stück. Das Publikum geht aufgestellt und ermutigt nach Hause. Denn immer wieder dringt dabei Joseph Nicolets Humor durch, und der bittere Ernst wird plötzlich ganz unerwartet in leichte, clowneske Heiterkeit verwandelt. Die Beklommenheit löst sich auf durch befreiendes, herzhaftes Lachen.

Das Theaterstück wird ohne Pause durchgespielt und dauert rund 80 Minuten. Nach der Veranstaltung offerieren die Aktionstage einen Apéro – eine gute Gelegenheit, mit dem Künstler ins Gespräch zu kommen.

### Der Schauspieler

**Joseph Nicolet**, 62-jährig, hat als Casserolier, Staubsauger, Rinderhirt, Bauhandlanger, Journalist, Primarlehrer, Theaterpädagoge, Zauberlehrling, Clown, als Kind, als Vater, Partner, Freund und Feind schon viel erlebt und weiss daher einiges zu erzählen.

20.00–22.30 Theaterstück ohne Pause, im Anschluss Apéro  
→ Kulturgarage Solothurn, Solothurn  
(die Toiletten sind nicht rollstuhlgängig)

**«Eine tragikomische Begegnung der speziellen Art,  
bei der die Gäste wie der Schauspieler mutiger  
herauskommen, als sie hineingegangen sind.»**

Beschreibung des Stücks «Angst – oder wie der Phönix aus der Asche»

## Wer hinter den Aktionstagen steckt: eine Veranstaltungsreihe, vier Einschätzungen



### Die Aktionstage sind nötiger denn je

«Meine Arbeit habe ich verloren, weil ich meine Leistung nicht mehr bringen konnte, ich konnte die vielen Überstunden einfach nicht mehr bewältigen. Alles brach über mir zusammen, als ich nicht mehr für die Kinder sorgen musste.»

Menschen mit psychischen Erkrankungen bleiben oftmals lange unauffällig. Viele von ihnen zeigen eine hohe Leistungsbereitschaft, vor allem wenn sie sich nicht mit sich selber beschäftigen, sondern für andere sorgen müssen.

Sind sie plötzlich auf sich allein gestellt, kann der Absturz ins Bodenlose umso härter ausfallen. Das Umfeld reagiert oft verständnislos, und wenn Unterstützung angeboten wird, kann diese nur wirksam werden, wenn die Betroffenen sie auch annehmen können. Vor zehn Jahren wurden die Aktionstage Psychische Gesundheit ins Leben gerufen, um der Tabuisierung und Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen und der Ausgrenzung entgegenzuwirken. Die Aktionstage schaffen Begegnungsmöglichkeiten für Betroffene, Angehörige, Arbeitgeber, Fachstellen und die Bevölkerung unseres Kantons. Im Zentrum der Veranstaltungen stehen Prävention, Information und Aufklärung.

In den zehn Jahren des Bestehens der Aktionstage hat sich vieles verändert. Die Sensibilisierung für frühzeitige Erkennung von psychischen Erkrankungen ist sicher grösser geworden. Wir alle wissen heute mehr über psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen. Betroffenen stehen mittlerweile viele Anlaufstellen zur Verfügung und das Verständnis der Bevölkerung ist gewachsen. Es gibt aber auch

Stagnation oder gar Rückschritte. Sozial- und Privatversicherungen sind heute sehr zurückhaltend, wenn es darum geht, psychische Erkrankungen anzuerkennen, mit dem Resultat, dass viele Erkrankte durch die Maschen der Versicherungsnetze fallen. Ausserdem sind die Anforderungen in der heutigen Arbeitswelt höher denn je. Die Suche nach geeigneten Arbeitsplätzen für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist sehr schwierig geworden. Betroffene werden damit gleich mehrfach benachteiligt. Sie leiden unter Ausgrenzung und Vorurteilen und geraten schnell in finanzielle Schwierigkeiten. Fazit: Die Aktionstage Psychische Gesundheit sind auch nach zehn Jahren nötiger denn je!

Regierungsrätin Susanne Schaffner,  
Vorsteherin des Departementes des Innern

*Das Departement von Susanne Schaffner unterstützt die Aktionstage seit ihrer ersten Durchführung im 2009. Verantwortlich zeichnet die Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung im Amt für soziale Sicherheit. Die Fachstelle ist Anlauf- und Koordinationsstelle für diverse Projekte in den Bereichen Gewalt- und Suchtprävention. In der Gesundheitsförderung konzentriert sich die Fachstelle insbesondere auf die Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen.*

«Die Aktionstage schaffen Begegnungsmöglichkeiten  
für Betroffene, Angehörige, Arbeitgeber,  
Fachstellen und die Bevölkerung unseres Kantons.»

Regierungsrätin Susanne Schaffner, Vorsteherin des Departementes des Innern

**10 Jahre Prävention,  
Information und  
Aufklärung.**

## Wer hinter den Aktionstagen steckt: eine Veranstaltungsreihe, vier Einschätzungen

Psychiatrische  
Dienste

solothurner  
spitäler soH



### Öffentlichkeitsarbeit als wesentlicher Faktor

Psychische Belastungen, Stressreaktionen, Burnout – wer kennt Sie nicht, die Schlagzeilen aus der Presse. Die psychische Gesundheit beschäftigt uns alle, vom Kindesalter bis zur älteren Generation. Dass heute so offen über diese Themen gesprochen werden kann, war nicht immer so. Psychische Beschwerden wurden lange tabuisiert, im Mittelalter galten sie als Zeichen ungünstiger Einflüsse von Dämonen und entsprechend wurden psychisch Kranke in der Gesellschaft marginalisiert und ausgegrenzt.

Erst im Zeitalter der Aufklärung mit ihren sozialphilosophischen Ansätzen wurde die Bedürftigkeit von Menschen mit psychischen Belastungen respektive Erkrankungen erkannt. In der Folge entstanden um die Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert die ersten Institutionen, die sich gezielt diesen Kranken annahmten und spezifische Therapieprogramme entwickelten. Auch wenn die Erkenntnis notwendiger medizinischer Behandlung ein Fortschritt bedeutete, so blieb doch ein grosses Problem: die Stigmatisierung. Erst in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts konnte sie mit Hilfe moderner, innovativer und wissenschaftlich fundierter Präventions- und Therapiekonzepte gemildert werden.

Die Öffentlichkeitsarbeit, wie sie die Aktionstage psychische Gesundheit im Kanton Solothurn darstellen, ist dabei ein wesentlicher Faktor. Sie tragen dazu bei, dass heute über Themen gesprochen wird, die früher tabuisiert waren. Enttabuisierung bringt aber auch Rationalität

und einen sachlichen Umgang mit Beschwerden, die man meist lieber negiert als wahrhaben will. Dabei lohnt es sich gerade bei psychischen Störungen, frühzeitig hinzuschauen, kann doch mit Früherkennung und Frühbehandlung die Prognose vieler Beschwerden beziehungsweise Erkrankungen wesentlich verbessert werden. Dass sich auch Unternehmen heute vermehrt der psychischen Gesundheit widmen, ist auch der öffentlichen Aufklärung zu verdanken. Dazu haben entsprechende Kampagnen wesentlich beigetragen.

Ich gratuliere den Aktionstagen zum 10-Jahr-Jubiläum und wünsche ihnen weiterhin viel Erfolg in der Aufklärung zu Themen der psychischen Gesundheit und der Bekämpfung gesellschaftlicher Vorurteile.

Martin Hatzinger,  
Direktor Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler soH

*Die Psychiatrischen Dienste der Solothurner Spitäler soH mit 530 Mitarbeitenden an verschiedenen Standorten im Kanton Solothurn betreuen und behandeln Menschen mit verschiedensten psychischen Krankheitsbildern. Fachlich kompetente Teams sorgen rund um die Uhr für das Wohlergehen und die Sicherheit der Patientinnen und Patienten. In den Regionen Solothurn und Olten stehen umfassende Therapie-, Beratungs- und Betreuungsangebote für Erwachsene wie auch für Kinder und Jugendliche zur Verfügung. Detaillierte Informationen: [www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch).*

«Psychische Beschwerden wurden lange tabuisiert,  
im Mittelalter galten sie als Zeichen  
ungünstiger Einflüsse von Dämonen.»

Martin Hatzinger, Direktor Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler soH

**10 Jahre Prävention,  
Information und  
Aufklärung.**





## Wer hinter den Aktionstagen steckt: eine Veranstaltungsreihe, vier Einschätzungen

pro infirmis



### Auch Fachpersonen stracheln

Seit nunmehr zehn Jahren engagiert sich das Organisationskomitee der Aktionstage, um das Thema psychische Beeinträchtigung mit Informationen, Anregungen, Vorträgen und dialogischen Veranstaltungen zu entstigmatisieren. Mit einem optimistischen Blick könnte man annehmen, dass es die Aktionstage ja gar nicht mehr braucht, weil sich heutzutage im Umgang mit psychisch beeinträchtigten Menschen vieles verändert hat und keine Stigmatisierung mehr stattfindet.

Weit gefehlt. Selbst wir Fachpersonen vermögen nicht immer die nötige Portion Empathie und Verständnis für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen aufzubringen – trotz unserer Ausbildung, trotz zahlreicher Weiterbildungskurse, trotz tagtäglicher Arbeit mit ihnen. Man könnte ja meinen, dass wir im Vergleich mit der Allgemeinbevölkerung wissen sollten, wie wir uns zu verhalten haben. Dem ist nicht immer so: Befragt man psychisch beeinträchtigte Menschen, so geben manche an, dass sie ihre häufigsten Stigmaerfahrungen mitunter im Umgang mit Fachpersonen machen.

Tatsächlich erlebe ich in meinem Berufsalltag im Umgang mit Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen immer wieder, wie wir Fachpersonen stracheln und unsere Stereotypen leben. So begegnen wir zum Beispiel als Vorgesetzte und Fachpersonen unseren Mitarbeitenden, Kolleginnen oder Kollegen, die eine psychische Krankheit durchleben, kaum anders als die Allgemeinbevölkerung. Wir leben

die gleichen Stereotypen und Vorurteile und tragen zur Stigmatisierung bei.

Es ist für uns immer noch herausfordernd und schwer, die Betroffenen nicht zu stigmatisieren und ihnen eine Chance zu geben, auch wieder gesund zu sein. Dieses grösstenteils unbewusste Verhalten gilt es immer wieder zu hinterfragen. Durch unsere Position in der Führung, in der Beratung oder in der Gesellschaft können und sollen wir aktiv dazu beitragen, die Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu verringern.

Auch nach zehn Jahren brauchen wir die Aktionstage, die uns auffordern, diese bewusste Auseinandersetzung mit unseren eigenen Bildern und Stereotypen anzugehen. Danke für die letzten zehn Jahre, die viel bewegen und danke für all die folgenden Jahre, die wir unbedingt noch benötigen!

John Steggerda,  
Kantonaler Geschäftsleiter Pro Infirmis Aargau-Solothurn

*Pro Infirmis ist eine in der ganzen Schweiz vertretene privatrechtlich organisierte Dienstleistungsorganisation. Sie versteht sich als Kompetenzzentrum in Fragen rund um Behinderung und Inklusion. Pro Infirmis geht vom Recht aller Menschen aus, das Leben nach ihren Möglichkeiten selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu gestalten. Detaillierte Informationen: [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch).*



«Selbst wir Fachpersonen vermögen nicht immer  
die nötige Portion Empathie und Verständnis für Menschen  
mit psychischen Beeinträchtigungen aufzubringen.»

John Steggerda, Kantonaler Geschäftsleiter Pro Infirmis Aargau-Solothurn

**10 Jahre Prävention,  
Information und  
Aufklärung.**

## Wer hinter den Aktionstagen steckt: eine Veranstaltungsreihe, vier Einschätzungen



### Aktionstage schaffen Räume

Die Solodaris Stiftung war immer schon eine innovative Institution und hat 2009 die Aktionstage Psychische Gesundheit mitbegründet. Ich freue mich, nun auf zehn Jahre Präventionsarbeit und viel Engagement für ein wichtiges Thema zurückzublicken. Wir arbeiten mit und für Menschen, die aufgrund einer psychischen

Beeinträchtigung in ihren Teilhabemöglichkeiten eingeschränkt und benachteiligt sind, weshalb für uns Prävention, Information und Aufklärung rund um die psychische Gesundheit seit jeher ein grosses Anliegen sind. Den Angestellten der Solodaris Stiftung wird eine Teilnahme an den Anlässen ermöglicht, da sie an den qualitativ hochstehenden Veranstaltungen wertvolle Informationen für die eigene Gesunderhaltung und für ihre tägliche Arbeit erhalten. Somit sind die Aktionstage eine geschätzte Bereicherung unseres Fortbildungsangebots.

Es freut mich, wie intensiv dieses Angebot jeweils genutzt wird und wie gross die Bereitschaft in der Stiftung für eine Mitarbeit an den Aktionstagen ist. Dieses Engagement gehört zu unserer Kultur und ist ein fester Bestandteil in der Jahresplanung. Ich schätze auch sehr, dass immer mehr Betroffene an den Aktionstagen teilnehmen, sei es als Besucherinnen und Besucher oder indem sie an den Anlässen auftreten und diese aktiv mitprägen.

Die Aktionstage sind ein Ort des Austausches, der niederschwellige und bereichernde Begegnungen ermöglicht. Es wird auch in Zukunft entscheidend sein, dass Betroffene im Fokus der Veranstaltungsreihe

stehen und diese auch mitgestalten. Dies stellt die Aktionstage, aber auch Institutionen wie die Solodaris Stiftung vor die Herausforderung, solche Anlässe für Betroffene möglichst barrierefrei zu gestalten. Denn «barrierefrei» bedeutet für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung etwas anderes als für körper-, sinnes- oder kognitiv-beeinträchtigte Menschen.

In diesem Jahr feiert auch die Solodaris Stiftung ihr zehnjähriges Bestehen. Für die nächsten Jahre wollen wir uns nach dem Motto «Solodaris schafft Räume» ausrichten. In diesem Sinne ist die Motivation gross, auch weiterhin die Aktionstage zu unterstützen und mitzugestalten, werden dort doch sowohl inhaltlich als auch im eigentlichen Sinn Räume geschaffen und neue Begegnungsräume eröffnet.

Daniel Wermelinger,  
Geschäftsleiter Solodaris Stiftung

*Die Solodaris Stiftung mit Wohn-, Arbeits-, Freizeit- und Vernetzungsangeboten im Kanton Solothurn bietet Menschen, die in ihrem Leben auf Unterstützung und Begleitung angewiesen sind, einen Lebensraum. Sie leistet einen Beitrag zur Stärkung der Anerkennung von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung sowie zu deren selbstbestimmter Beteiligung am gesellschaftlichen Leben. Detaillierte Informationen: [www.solodaris.ch](http://www.solodaris.ch).*

«Es wird auch in Zukunft entscheidend sein,  
dass Betroffene im Fokus der Veranstaltungsreihe  
stehen und diese auch mitgestalten.»

Daniel Wermelinger, Geschäftsleiter Solodaris Stiftung

**10 Jahre Prävention,  
Information und  
Aufklärung.**

Sonntag, 4. November 2018

## Langjährige Beziehungen – warum einige zerbrechen und andere nicht

### Das erwartet Sie

Paarbeziehungen sind eine Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden. Allerdings bergen Partnerschaften auch ein beträchtliches Stresspotenzial und viele enden in Trennung oder Scheidung. In vermehrtem Masse handelt es sich dabei um langjährige Beziehungen, wobei das häufigste Scheidungsalter Ende 40 beträgt. Warum zerbrechen so viele langjährige Partnerschaften? Sind diese Scheidungen Krisen, die das Tor für einen guten Neubeginn darstellen oder vielmehr der Anfang chronischen Leidens? Warum bleibt aber die Mehrheit der Paare allen Herausforderungen zum Trotz zusammen? Gibt es ein Rezept für stabile und glückliche Ehen oder ist letztlich alles nur Glückssache?

Das Referat an dieser Aktionstage-Veranstaltung gibt Antworten auf häufig gestellte Fragen, regt zum Denken an und eröffnet neue und ermutigende Perspektiven. Es richtet sich an alle, die sich mit Beziehungen auseinandersetzen wollen.

### Die Referentin

**Pasqualina Perrig-Chiello**, emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie, Universität Bern. Autorin zahlreicher Publikationen, unter anderem des Buches «Wenn die Liebe nicht mehr jung ist. Warum viele langjährige Beziehungen zerbrechen und andere nicht» (Hogrefe, 2017).

10.30–12.00 Vortrag, Diskussion, im Anschluss Apéro  
→ Landhaus, Säulenhalle, Solothurn (rollstuhlgängig)

«Wenn unsere Achtsamkeit diejenigen einschliesst,  
die wir lieben, blühen sie wie Blumen auf.»

Thich Nhat Hanh, Mönch und Lyriker

## Schulden machen krank – Krankheit macht Schulden

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit und der Schuldenberatung Aargau-Solothurn

### Das erwartet Sie

Fortlaufend das Gefühl zu haben, Geld zu schulden und dieses trotz hohen Anstrengungen nicht zurückzahlen zu können, belastet sehr. Unzählige Mahnschreiben und Beteiligungen bringen längerfristig die psychische Stabilität aus dem Gleichgewicht, was bei den Betroffenen zu seelischen und körperlichen Beeinträchtigungen führen kann. Krankheiten können aber auch die Ursache von Überschuldung sein. Erkrankung, Sucht oder ein Unfall sind mittlerweile ein Hauptauslöser für Überschuldungssituationen.

So spürt ein verschuldeter Handwerker massiv deutlicher die körperlichen Folgen seiner anstrengenden Berufstätigkeit. Dadurch verschlechtert sich in vielen Fällen die Leistungsfähigkeit. Auf die Dauer kann dies zum Verlust des Arbeitsplatzes führen. Der Arbeitsplatzverlust wiederum bringt in der Regel einen finanziellen Abstieg mit sich. Die gesamten monatlichen Ausgaben passen nicht mehr zum verfügbaren Einkommen. So geraten Menschen in die Schuldenfalle – und in eine Krankheit dazu.

Fazit: Krankheit kann zu finanziellen Problemen führen. Schulden können krank machen: Stresssymptome, Depressionen, Schamgefühle, Angstzustände und Schlafstörungen zählen zu den häufigsten Krankheitsbildern. Nicht nur die Überschuldeten selbst sind davon betroffen, sondern gleichwohl deren Umfeld. Was tun?

Über diese Frage unterhalten sich an diesem Abend Christoph Mattes, Elena Möri und Barbara Zobrist. Sie beleuchten die komplexe Thematik aus verschiedenen Blickwinkeln. Das Publikum hat die Gelegenheit, sich ebenfalls im Gespräch einzubringen und Fragen zu stellen.

### Die Referierenden

**Christoph Mattes** arbeitet als Dozent an der FHNW Hochschule für Soziale Arbeit in Muttenz.

**Barbara Zobrist Weber** leitet seit acht Jahren die Schuldenberatung Aargau-Solothurn.

**Elena Möri** ist Präventionsverantwortliche der Schuldenberatung Aargau-Solothurn.

17.30–19.00 Fachinputs, Diskussion mit dem Publikum, im Anschluss Apéro  
→ Kino Capitol, Olten  
(die Toiletten sind nicht rollstuhlgängig)

«Reich ist, wer keine Schulden hat,  
glücklich, wer ohne Krankheit lebt.»

Aus der Mongolei

Dienstag, 6. November 2018

## Genuss ohne Risiko im Alter: Auf dem schmalen Grat zwischen Genuss und Sucht

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit, der Grauen Panther Solothurn, der Perspektive und der Suchthilfe Ost

### Das erwartet Sie

Ein Glas Wein zum Essen, ab und zu ein Bier unter Freunden? Gegen einen genussvollen Alkoholkonsum ist nichts einzuwenden. Doch es lohnt sich, auf die Signale seines Körpers zu achten.

Problematisch wird es, wenn sich das Genuss- zum Suchtmittel wandelt. Vor allem der Konsum von Alkohol und die Einnahme von Medikamenten können im Alter Probleme bereiten und die Selbstständigkeit stark einschränken.

Folgenden Fragen wird in einem Referat und im Austausch unter den Besucherinnen und Besuchern an dieser Veranstaltung nachgegangen:

- Was heisst für mich Genusskonsum und wo beginnt das Risiko?
- Wie wirkt Alkohol mit zunehmendem Alter?
- Wie erkenne ich Risiken von Alkohol- oder Medikamentenkonsum bei mir und anderen?
- Wie entwickelt sich eine Abhängigkeit?
- Wie spreche ich meinen Partner oder meine Bekannte an sein oder ihr Konsumverhalten an?
- Welche Hilfsangebote und Beratungsstellen gibt es?

Der Anlass bietet nebst Fachinformationen auch Zeit für individuelle Fragen und Diskussionen.

### Die Referierenden

**Ueli Imhof**, Sozialarbeiter und Erwachsenenbildner, Mitarbeiter Perspektive Region Solothurn-Grenchen im Bereich Suchtprävention & Gesundheitsförderung

**Katharina Jost**, MAS Gesundheitsförderung und Prävention und Lehrerin, Mitarbeiterin Suchthilfe Ost, Olten, im Bereich Suchtprävention & Gesundheitsförderung

14.30–16.30 Einstiegsreferat, Diskussion, Film  
→ Grosser Konzertsaal, Solothurn  
(rollstuhlgängig)

«Nicht alles, was Genuss bereitet,  
ist auch wohltuend, aber alles,  
was wohltuend ist, bereitet auch Genuss.»

Pythagoras von Samos, Philosoph (um 570 v. Chr. – 510 v. Chr.)

Dienstag, 6. November 2018

## Filmabend mit Diskussion: Homosexualität im Fussball – lieben und leiden

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit, des Verbandes der Solothurner Psychologinnen und Psychologen (VSP) und der Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie des Kantons Solothurn (GPPSo)

### Das erwartet Sie

Konservative gesellschaftliche Strukturen, kommerzieller Druck sowie Homophobie erschweren oder verunmöglichen es homosexuellen Sportlern, insbesondere Fussballern, sich zu outen. Diese Inakzeptanz der Homosexualität und die Tatsache, nicht offen zu seiner sexuellen Orientierung stehen zu können, kann zu einer immensen psychischen Belastung wie zum Beispiel Depression und erhöhter Suizidgefahr führen.

Wie schwierig der Drahtseilakt zwischen geheim gehaltener Homosexualität, Erfolg im Fussball und einem Leben in der Öffentlichkeit ist, zeigt der Schweizer Film «Mario» vom Regisseur Marcel Gisler, der an diesem Abend gezeigt wird. Im Anschluss an den Film beziehen Fachpersonen Stellung zur Thematik, wobei Raum für eine lebhaft Auseinandersetzung mit dem Thema Homosexualität im Fussball und psychisches Leiden für alle Interessierten gelassen wird.

### Inhalt des Films «Mario»

Mario (Max Hubacher) ist ein talentierter Stürmer der U21 der Berner Young Boys. Als in der Mannschaft der neue Stürmer Leon (Aaron Altaras) aus Deutschland auftaucht, entsteht zwischen den beiden eine Liebesgeschichte, welche von inniger Liebe, Heimlichtuerei, Ängsten und persönlichem Leiden geprägt ist. Der Film «Mario» ist ein packender und mitreissender Film, der zum Nachdenken anregt und ein Tabuthema, nämlich schwul und Fussballer sein, anspricht und in Form einer «geheimen» Liebesgeschichte zwischen zwei jungen Profifussballern darstellt. «Mario» erhielt mitunter am meisten Nominationen für den Schweizer Filmpreis 2018.

### Die Fachpersonen

**Roland Sanwald** ist Fachpsychologe für Psychotherapie und Fachpsychologe für Rechtspsychologie. Er bringt eine reiche Erfahrung als Psychotherapeut und in der Beratung zu den Themen wie Coming-out, Homosexualität, psychische Probleme, soziale Einsamkeit et cetera mit. Er ist psychologischer Berater bei der «Homosexuellen Arbeitsgruppe Bern».

**Kahraman Kaan**, Sportlehrer und Junioren-Fussballtrainer. Er bringt reiche Erfahrung als langjähriger Fussballtrainer im Profibereich, Trainer-Ausbildner, Jugend & Sport-Experte sowie als Experte beim Schweizerischen Fussballverband (SFV) und bei der UEFA mit.

### Die Moderatorin

**Vera Künzler** ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP.

18.30 Filmvorführung, Diskussion  
→ Kino Capitol, Solothurn  
(rollstuhlgängig)

«**Mario**» ist eine sich und den Zuschauern  
Zeit lassende Anklage gegen das Leugnen  
und Totschweigen, gegen Lug und Trug.  
(...) Für ein Happy End ist es zu früh.»

Jürg Zbinden, Autor, «Neue Zürcher Zeitung»

Mittwoch, 7. November 2018

## Macht Kiffen geisteskrank? Mythen und Fakten zu Cannabis

### Das erwartet Sie

Die Frage, ob Cannabis Psychosen auslöst, ist von grosser gesellschaftlicher, medizinischer und auch politischer Bedeutung. Mittlerweile kann aufgrund von vielen Studien davon ausgegangen werden, dass regelmässiger Cannabiskonsum das Risiko, an einer Psychose zu erkranken, erhöht. Auch erkranken Menschen, die oft Cannabis konsumieren, deutlich häufiger an einer Schizophrenie als die Allgemeinbevölkerung.

In den Referaten werden die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu diesem Thema präsentiert und erörtert. Das Krankheitsbild der Psychosen wird erklärt und es werden konkrete Fallbeispiele dargestellt. Überdies werden die verschiedenen Komponenten von Cannabis – insbesondere Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD) – vorgestellt. Danach bleibt Zeit, Schlussfolgerungen für die klinische Praxis und den gesellschaftlichen Umgang mit Cannabis zu ziehen und diese zusammen mit dem Publikum zu diskutieren. Natürlich besteht die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und Fragen zu stellen.

### Die Referierenden

**Beat Nick** ist leitender Arzt im Behandlungszentrum für Psychosen bei den Psychiatrischen Diensten der Solothurner Spitäler AG.

**Charlotte Rapp** ist Psychologin im Früherkennungszentrum für Psychosen bei den Psychiatrischen Diensten der Solothurner Spitäler AG.

18.00–19.30 Referat, Diskussion, im Anschluss Apéro  
→ Gesundheitszentrum Sunnepark, Cafeteria, Grenchen  
(rollstuhlgängig)

**«Häufiger Konsum von Cannabis erhöht das Risiko, an einer Psychose zu erkranken.»**

**Beat Nick, leitender Arzt im Behandlungszentrum für Psychosen der Solothurner Spitäler**



## Symposium für Fachpersonen: Die massgeschneiderte Depressionsbehandlung

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit und des Solothurner Bündnisses gegen Depression

### Das erwartet Sie

Fort- und Weiterbildungssymposium mit Vorträgen zum State of the Art der multimodalen Depressionsbehandlung. Es werden die neuesten Entwicklungen von Pharmakotherapie, Psychotherapie und anderen nicht-medikamentösen Therapieverfahren vorgestellt. Ferner werden die besonderen Aspekte der Depressionsbehandlung im Alter thematisiert. Schliesslich werden Möglichkeiten der Life-Style-Veränderung dargestellt. Und in einem Rückblick über 30 Jahre Depressionsbehandlung werden Perspektiven für die Zukunft vorgestellt.

14.00–18.00 Fachvorträge  
→ Psychiatrische Dienste, Solothurn  
(rollstuhlgängig)

Der Anlass richtet sich an Hausärztinnen, -ärzte, Psychiaterinnen, Psychiater und Psychotherapeutinnen, -therapeuten. Ziel des Symposiums mit acht Vorträgen von renommierten Fachleuten aus Psychiatrie und Depressionsforschung ist es, Wissen über die rationale Indikationsstellung und präzise Anwendung moderner Strategien zur Depressionsbehandlung zu vermitteln. Durch kunstvolle und zielgerichtete Anwendung vorhandener Therapiemöglichkeiten kann deren Effizienz gesteigert werden.

### Die Referierenden

**Martin Hatzinger**, Psychiatrische Dienste Solothurn

**Florian Holsboer**, München

**Thorsten Mikoteit**, Psychiatrische Dienste Solothurn

**Erich Seifritz**, Zürich

**Matthias Berger**, Freiburg i. Br.

**Philipp Homan**, New York

**Ulrich Hemmeter**, Wil SG

**Therese Hirsbrunner**, Psychiatrische Dienste Solothurn

**Johannes Beck**, Riehen BS

**Edith Holsboer-Trachsler**, Basel

«Mit der individuell massgeschneiderten  
Depressionsbehandlung begeben wir uns  
auf den Weg zum schnelleren Therapieerfolg.»

Martin Hatzinger, Direktor Psychiatrische Dienste  
der Solothurner Spitäler

Donnerstag, 8. November 2018

## Lernende stärken: Wie Gesundheitsförderung in der Ausbildung gelingt

### Das erwartet Sie

Jugendliche sind besonders während der Ausbildung mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert. Einerseits stehen viele Entwicklungsaufgaben an, welche bewältigt werden müssen (wie beispielsweise eine eigene Identität entwickeln, sich allmählich von zu Hause ablösen, Beziehungen eingehen et cetera), andererseits müssen sie den Anforderungen des Ausbildungsbetriebes, der Berufsschule und der überbetrieblichen Kurse gewachsen sein. Es wird deutlich, dass auch Jugendliche in diesem Spannungsfeld mit Stress konfrontiert sind.

Viele Jugendliche erleben in belastenden Zeiten in der Familie und im Freundeskreis einen hilfreichen Rückhalt. Trotzdem verbringen sie während der Ausbildung die meiste Zeit sowohl im Ausbildungsbetrieb wie auch in der Berufsschule und erleben diese oft als Stressoren. Es stellt sich daher die Frage, was möglicherweise auch Ausbildungsbetriebe für die Gesundheit ihrer Lernenden unternehmen können, damit diese Impulse für ihre Gesundheit erhalten und ein Bewusstsein für ihr eigenes Wohlbefinden entwickeln, um so Krisen besser meistern zu können.

Dieser und weiteren Fragen rund um das Thema Gesundheitsförderung in der Ausbildung wird an diesem Abend gemeinsam mit Beiträgen der Pro Juventute, den Verkehrsbetrieben Zürich und Iradis auf den Grund gegangen.

### Die Referierenden

**Ingo Albrecht**, Kampagnenleiter Pro Juventute

**Michela Cicilano mit Lernenden**, Leiterin Berufsbildung der Verkehrsbetriebe Zürich

**Denise Aeschimann**, Kinder- und Jugendpsychologin, Iradis, ein Geschäftsfeld der IV-Stelle Solothurn

18.00–19.30 Referate, Film, Diskussion, im Anschluss Apéro riche  
→ IV-Stelle Solothurn, Mehrzweckraum, Zuchwil  
(rollstuhlgängig)

**«Die ausgeprägte Leistungs- und  
Erfolgsorientierung der Jugendlichen  
ist eine zentrale Ursache  
von Stress und Überforderung.»**

[www.stress.projuventute.ch](http://www.stress.projuventute.ch)

Freitag, 9. November 2018

35

## Solothurner Sozialstern: Feierliche Preisverleihung

### Das erwartet Sie

Die Tradition wird hochgehalten. Auch in diesem Jahr enden die Aktionstage Psychische Gesundheit feierlich: mit der Verleihung des Solothurner Sozialsterns. Ausgezeichnet wird ein Unternehmen, das sich vorbildlich für die berufliche Integration von Menschen mit einer psychisch bedingten Leistungseinschränkung einsetzt, das Ausbildungs- und Arbeitsplätze schafft. Kurz: Bei dem soziales Engagement nicht nur im Leitbild verankert ist, sondern im Betrieb tagtäglich mit viel Herzblut gelebt wird.

Den Preis, der zum neunten Mal an ein nominiertes Unternehmen verliehen wird, übergibt Regierungsrätin **Susanne Schaffner**, die Vorsteherin des Departementes des Innern. Das Preisgeld beträgt 10 000 Franken.

Durch die feierliche Veranstaltung führen Moderator **Mike Bucher** und **Manuela Meneghini** vom Organisationskomitee der Aktionstage. Für die Musik sorgen in diesem Jahr **White Page**.

### Die Band

Sänger und Gitarrist **Maqsood Sadid**, Gitarrist **Hojat Hameed**, Bassist **Ratib Ramish** und Schlagzeuger **Reshad Afzali** gründeten die Rockband White Page vor vielen Jahren in Kabul. Sie hatten Spass zusammen und besuchten die Musikschule. Als die Kriegswirren die Hauptstadt Afghanistans erreichten, mussten sie ihre Heimat Hals über Kopf verlassen. Das war 2014. Mit Ausnahme des Bassisten leben die jungen Männer indessen als anerkannte Flüchtlinge in Solothurn, machen eine Lehre – und stehen noch immer gemeinsam auf der Bühne. So bei der feierlichen Übergabe des Solothurner Sozialsterns 2018.



18.00–19.30 Preisverleihung, Musik und Apéro riche  
→ La Couronne Hotel Restaurant, Solothurn  
(rollstuhlgängig)

«Der Erhalt des Sozialsterns freut mich vor allem für unsere Mitarbeitenden. Sie sind es, welche die Unternehmenskultur leben und das soziale Engagement mittragen.»

Martina Gerster, Vorsitzende der Geschäftsleitung  
der Härtereier Gerster AG, Gewinnerin Sozialstern 2017

## Was bisher gesagt wurde – eine Zitatsammlung



**«Obwohl die psychische Gesundheit etwas vom Wertvollsten im Leben ist, macht sich selbst kaum jemand darüber Gedanken.»**

Dr. Rolf Heim – Psychisch gesund durch den Alltag

10 Jahre Aktionstage Psychische Gesundheit  
im Kanton Solothurn – Zitat aus dem Jahr 2009



**«Die materiell gesicherte Existenz ist ein wichtiges Grundelement für Gesundheit. Geldleistungen allein können aber eine Depression nicht heilen. Beziehungsarbeit und sinnstiftende Arbeit gehören dazu.»**

Stefan Ritler, Vizedirektor im Bundesamt für Sozialversicherungen: Psychische Gesundheit ins Rampenlicht – darum gehts an den Aktionstagen

10 Jahre Aktionstage Psychische Gesundheit  
im Kanton Solothurn – Zitat aus dem Jahr 2010



**Psychische Erkrankungen nehmen bezüglich der Behinderung und Einschränkung der Lebensqualität den Spitzenrang aller Erkrankungen ein – noch vor den Herz-Kreislaufkrankheiten. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass im Jahr 2020 Depression auf Rang zwei der globalen Krankheitskosten sein wird.**

10 Jahre Aktionstage Psychische Gesundheit  
im Kanton Solothurn – Zitat aus dem Jahr 2011



**«Ich empfehle allen Menschen, immer wieder ohne Grund zu lachen. Jede Person wird von der Wirkung begeistert sein.»**

Vijay Kumar Singh, Lachyoga-Trainer – Fröhlich und gesund durchs Leben mit Lachyoga

10 Jahre Aktionstage Psychische Gesundheit  
im Kanton Solothurn – Zitat aus dem Jahr 2014



**«Das Schicksal kann man sich nicht aussuchen – aber was man daraus macht.»**

Kontaktperson einer Selbsthilfegruppe anlässlich  
«Selbsthilfe zeigt sich – aus verschiedenen Blickwinkeln»

10 Jahre Aktionstage Psychische Gesundheit  
im Kanton Solothurn – Zitat aus dem Jahr 2015



**«Es braucht einfach mal Ehrlichkeit. Wir müssen sagen können: Ja, wir sind voller Fehler.»**

Lisa Christ, Slam Poetin – Eröffnungsanlass:  
Aktionstage regen zum Nachdenken an

10 Jahre Aktionstage Psychische Gesundheit  
im Kanton Solothurn – Zitat aus dem Jahr 2016



**«Man muss vor nichts  
im Leben Angst haben,  
wenn man seine eigene  
Angst versteht.»**

Marie Curie, Physikerin: Der Weg aus der Angst – ein  
Erfahrungsbericht über Krankheit und Wiedererstarkung

10 Jahre Aktionstage Psychische Gesundheit  
im Kanton Solothurn – Zitat aus dem Jahr 2012



**«Ich habe einen Clown im Kopf,  
der mir ständig zwischen  
die Synapsen scheisst. Der mich  
immer zwingt, genau das  
zu machen, was ich gerade  
am wenigsten gebrauchen kann.»**

Der tourettekranke Vincent, Protagonist des Films «Vincent  
will Meer» – Filmabend mit Diskussion: Jugendliche  
mit psychischer Erkrankung – lebens(un)tüchtig?

10 Jahre Aktionstage Psychische Gesundheit  
im Kanton Solothurn – Zitat aus dem Jahr 2013



**«Ein Sonnenuntergang ist für  
mich etwas vom Wundervollsten,  
das es gibt, so unbeschreiblich  
schön! Erst durch meine  
Borderline-Erkrankung und den  
Umgang damit, kann ich dies  
heute so sehen und auch spüren.»**

Sevérina Kümin, Borderline-Betroffene – Borderline-Trialog:  
Eine Erkrankung, die alle an ihre Grenzen bringt

10 Jahre Aktionstage Psychische Gesundheit  
im Kanton Solothurn – Zitat aus dem Jahr 2017

**10 Jahre Prävention,  
Information und  
Aufklärung.**



## 5. Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau

39

6. September bis 30. Oktober 2018

Die Veranstaltungsreihe wird organisiert vom Netzwerk «Psychische Gesundheit Kanton Aargau».

Detaillierte Informationen zu den Referentinnen und Referenten, Veranstaltungsorten, Zeiten et cetera: [www.ag.ch/aktionstage](http://www.ag.ch/aktionstage)

**Donnerstag, 6. September**

**Resilienz – Die Superkraft der Psyche.** Arbeitgeber-Forum.

**Montag, 10. September**

**Bitte nehmen Sie Platz! Teilen Sie Ihren Genussmoment.** Strassenaktion mit prominenten Persönlichkeiten.

**Montag, 10. September**

**Das Leben beenden: Was hat Suizidprävention mit Palliative Care zu tun?** Podiumsgespräch.

**Mittwoch, 12. September**

**Unterwegs gegen Vorurteile Empfang der Tour de Courage.** Strassenaktion und Konzert.

**Freitag, 14. September**

**Zeit mit Dir – Geniessen zu zweit.** Candle-Light-Dinner.

**Mittwoch, 19. September**

**Gesund im Alter.** Referat.

**Sonntag, 23. September**

**«Wir sind viel mehr, als ihr denkt»:** Kinder psychisch erkrankter Eltern. Filmmatinée mit Podiumsgespräch.

**Dienstag, 25. September**

**Zwischen Wunsch und Verpflichtung: Pflegende Angehörige.** Filmvorführung mit dialogischem Gespräch.

**Mittwoch, 26. September**

**Auswege aus der Gewaltspirale: Sensibilisierung gegen Häusliche Gewalt.** Filmabend mit Diskussion.

**Samstag, 29. September**

**«Tag der älteren Menschen»:** Filmpremiere und Podiumsgespräch.

**Mittwoch, 3. Oktober**

**Lustvoll geniessen: Paartherapie und Sexualität in der zweiten Lebenshälfte.** Vortrag und Apéro.

**Dienstag, 16. Oktober**

**Zwischen Wunsch und Verpflichtung: Pflegende Angehörige.** Filmvorführung mit dialogischem Gespräch.

**Dienstag, 16. Oktober**

**Von der Sucht zurück zum Genuss.** Offene Türen HotA mit anschliessendem Vortrag.

**Di. bis Sa., 16. bis 20. Oktober**

**Gugus Aarau: Ein Plädoyer für das freie Spiel!** Themenwoche Frühe Kindheit.

**Donnerstag, 18. Oktober**

**Essen oder nur darüber nachdenken? Ein Herz und eine Seele.** Referate.

**Dienstag, 23. Oktober**

**«Zappelphilipp, Dreamer und Chaosprinzessin» Lehrzeit mit ADHS/ADS.** Vortrag mit Podiumsgespräch.

**Mittwoch, 24. Oktober (BGM-Tagung)**

**Führung im Change-Prozess: Erfolgsfaktor Kommunikation.** Inputreferat, Praxisbeispiel, Podiumsgespräch.

**Samstag, 27. Oktober**

**«Chliini Lüüt» und «Zletscht am Änd»:** Lesung mit Reinhold Bruder. Diner Surprise auf dem Rügel.

**Dienstag, 30. Oktober**

**Hilfe annehmen ist eine Stärke: Anerkennung für pflegende Angehörige.** Standaktionen.

Durchgehend führen die Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau zudem den Fotowettbewerb «Teilen Sie Ihre Genussmomente» durch. Mitmachen lohnt sich! Das Online-Fotoalbum und zusätzliche Angaben zu Teilnahmebedingungen, Preisen und so weiter finden Interessierte auf der Website [www.genussmomente-ag.ch](http://www.genussmomente-ag.ch).

# In 10 Jahren Aktionstage Psychische Gesundheit im

... fanden an **141 Tagen** insgesamt **152 Anlässe** in Balsthal, Dornach, Grenchen, Langendorf, Olten, Solothurn, Trimbach und Zuchwil statt.

... informierten und klärten an den Veranstaltungen **234 Fachpersonen** auf.

... erzählten **33 Betroffene** sowie **17 Angehörige** vom teils schwierigen Umgang mit psychischen Beeinträchtigungen.

... ist das Thema sehr facettenreich aufgegriffen worden: Im Programm waren **85 Referate, 15 Podiumsgespräche, 54 Filme, 58 Diskussionen, 19 Konzerte, 7 Theater, 7 Ausstellungen, 13 Workshops** sowie **5 Standaktionen**.

... verzeichnete das Organisationskomitee weit mehr als **10 000 Besucherinnen und Besucher**.

... wurde **9 Mal** der **Solothurner Sozialstern** an ein Unternehmen, das sich vorbildlich für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung einsetzt, verliehen.

... sind in den regionalen Medien im Zusammenhang mit der Veranstaltungsreihe **Dutzende Berichte** über psychische Gesundheit erschienen.

... gabs **328 Gefällt-mir-Klicks** für unsere Facebook-Community. Da geht noch was! Folgen Sie uns: [www.facebook.com/psychischegesundheit](http://www.facebook.com/psychischegesundheit).



# Kanton Solothurn ...

## Organisationskomitee der

### 10. Aktionstage Psychische Gesundheit (von links)

- Manuela Meneghini,  
Amt für soziale Sicherheit Kanton Solothurn,  
Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung
- Urs Trösch, Pro Infirmis Aargau-Solothurn
- Brigitte Althaus, Solodaris Stiftung
- Annette Lanser,  
Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler soH



**10 Jahre Prävention,  
Information und  
Aufklärung.**

# Schweigen ist Silber, darüber reden ist Gold!

chilimedia dankt als Kommunikationspartnerin den  
Aktionstagen für zehn Jahre gute Zusammenarbeit.



Frohburgstrasse 4 | 4600 Olten  
[www.chilimedia.ch](http://www.chilimedia.ch) | 062 207 00 40

### Kontakt

Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Solothurn  
Riedholzplatz 3  
4509 Solothurn

Telefon: 032 627 2280

E-Mail: [aktionstage@psychische-gesundheit-so.ch](mailto:aktionstage@psychische-gesundheit-so.ch)

Web: [www.psychische-gesundheit-so.ch](http://www.psychische-gesundheit-so.ch)

### Organisationskomitee der

#### 10. Aktionstage Psychische Gesundheit

Brigitte Althaus, Annette Lanser, Manuela Meneghini,  
Urs Trösch (Details siehe Seite 41)

### Technik

Daniel Trutt, Estrella Sound Solothurn: <http://trutt.ch/>

### Bilder

Gerry Hofstetter, Lichtkünstler: [www.licht-ins-dunkel.ch](http://www.licht-ins-dunkel.ch)

### Social Media

Klasse L15a der Kantonsschule Solothurn

### Öffentlichkeitsarbeit

chilimedia GmbH  
Frohburgstrasse 4  
4600 Olten  
[www.chilimedia.ch](http://www.chilimedia.ch)

### Adressen Veranstaltungsorte

Altes Spital Solothurn  
Oberer Winkel 2  
4500 Solothurn

Gesundheitszentrum  
Sunnepark  
Wissbächlistrasse 48  
2540 Grenchen

Grosser Konzertsaal  
Untere Steingrubenstr. 1  
4500 Solothurn

IV-Stelle Solothurn  
Allmendweg 6  
4528 Zuchwil

Jugendherberge Solothurn  
Landhausquai 23  
4500 Solothurn

Kapuzinerkloster  
Klosterplatz 8  
4600 Olten

Kino Capitol Olten  
Ringstrasse 7  
4600 Olten

Kino Capitol Solothurn  
Berntorstrasse 18  
4500 Solothurn

Kino Lichtspiele  
Klosterplatz 20  
4600 Olten

Kino Rex  
Bielstrasse 17  
2540 Grenchen

Kulturfabrik Kofmehl  
Kofmehlweg 1  
4503 Solothurn

Kulturgarage  
Untere Steingrubenstr. 19  
4500 Solothurn

Kunstmuseum  
Werkhofstrasse 30  
4500 Solothurn

La Couronne  
Hotel Restaurant  
Hauptgasse 64  
4500 Solothurn

Landhaus Solothurn  
Landhausquai 4  
4500 Solothurn

Öufi-Brauerei  
Fabrikstrasse 4  
4500 Solothurn

Psychiatrische Dienste  
Weissensteinstrasse 102  
4500 Solothurn

