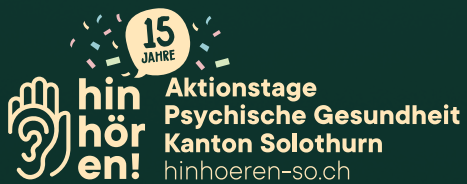


hinhören!

Aktionstage Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn

PROGRAMM

25. OKTOBER
BIS 3. NOVEMBER
2023



Aktionstage
Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn
hin hoeren-so.ch

Editorial

Umarmungen sind, gemäss Virginia Satir, einer der bedeutendsten Familientherapeutinnen, von immenser Wichtigkeit für unser Wohlbefinden und unser Wachstum. Leider ist es uns nicht immer möglich, Menschen in unserem Umfeld zu umarmen, aber wir als Gesellschaft und jede einzelne Person haben es in der Hand: achtsam zu sein mit seinen Mitmenschen, aber auch mit sich selbst.

Mit den Aktionstagen Psychische Gesundheit Kanton Solothurn wird auf die Bedeutung dieser Achtsamkeit aufmerksam gemacht. Das ist gut so, weil damit bei uns allen das Bewusstsein geschärft wird. Geschärft für Symptome, die auf eine psychische Krankheit hinweisen können. Geschärft aber auch darauf, wie jede und jeder aktiv mit solchen Beobachtungen umgehen kann.

Ich wünsche mir, dass die diesjährigen Aktionstage mit dem breiten Spektrum an Themen auf breite Resonanz stossen. Hinsehen, hinhören und erkennen können bewirken, dass es uns gut oder besser geht.

Susanne Koch Hauser,
Kantonsratspräsidentin 2023

**HIN UND WIEDER
BRÄUCHTEN WIR
EINE UMARMUNG,
UM ZU WACHSEN.**

Programm

25. Oktober bis 3. November 2023

Während den Aktionstagen Psychische Gesundheit Kanton Solothurn finden täglich Veranstaltungen zu Themen der psychischen Gesundheit statt.

Zur Einstimmung laden wir Sie bereits vom 20. September bis 20. Oktober 2023 ein, die Ausstellung #ganzabNORMAL wie du & ich im Haus der Fotografie in Olten zu besuchen. Am 10. Oktober 2023, am internationalen Tag der psychischen Gesundheit, findet im Rahmen der Ausstellung die offizielle Eröffnung der Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn statt.

**AUES
KLAR?**

**ICH KANN
NICHT MEHR**

**VOLL
EASY!**

Info

Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist kostenlos. Die Platzzahl ist beschränkt. Die meisten Anlässe werden via [hin hoeren-so.ch](https://www.hin hoeren-so.ch) live übertragen. Alle Veranstaltungsorte (ausser das Haus der Fotografie) sind barrierefrei zugänglich.



Dienstag

Seite 6

10 **Offizielle Eröffnung**
10 **Ausstellung**
#ganzabNORMAL wie du & ich

17.30 Uhr, Haus der Fotografie Olten

Mittwoch

Seite 8

25 **Mental Health mit Social Media**
10

18.00 Uhr, Kantonsschule Olten

Donnerstag

Seite 9

26 **«Mutters Lüge»**
10 **Autobiografie einer Fachärztin**

14.30 Uhr, Zentralbibliothek Solothurn

Donnerstag

Seite 10

26 **Jugend in Not**
10

18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik
Solothurn

Freitag

Seite 12

27 **Psychische Gesundheit**
10 **am Arbeitsplatz**

18.00 Uhr, VEBO Oensingen

Samstag

Seite 13

28 **Workshop**
10 **Spielerisch in Kontakt treten**

14.30 Uhr, Lindenpark Balsthal

Sonntag

Seite 14

29 **Mein Kind ist psychisch erkrankt**
10

10.00 Uhr, Stiftung Arkadis Olten

Montag

Seite 16

30 **Mein Umgang mit deiner Angst**
10

18.30 Uhr, Kino Rex Grenchen

Dienstag

Seite 17

31 **Memento Mori**
10 **Blitzlichter auf den Tod**

18.00 Uhr, Kapuzinerkloster Solothurn

Mittwoch

Seite 18

01 **«Geprüfte Liebe» Beziehung in Not –**
11 **Beziehung als Kraft**

17.00 Uhr, Kino Capitol Solothurn

Donnerstag

Seite 20

02 **Bipolare Erkrankung**
11 **Achterbahn der Gefühle**

18.00 Uhr, Kino Capitol Olten

Freitag

Seite 21

03 **Migrant:innen und**
11 **psychische Gesundheit**

18.30 Uhr, La Couronne Solothurn

Weitere Infos zu Veranstaltungen und Durchführungs-
bestimmungen finden Sie auf hin hoeren-so.ch.

Dienstag

10
|
10

Ausstellung #ganzabNORMAL wie du & ich

17.30 Uhr, Haus der Fotografie Olten

Das erwartet Sie

Die Ausstellung #ganzabNORMAL wie du & ich von Martin Fankhauser lässt die Grenzen zwischen Diagnose und der individuellen Persönlichkeit verwischen.

Für das diesjährige Jubiläum der Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn hat Martin Fankhauser im Rahmen seines Foto-Projektes #ganzabNORMAL exklusiv 15 mutige Betroffene mit je zwei Bildern porträtiert. Diese Bilder gewähren einen einmaligen Einblick in die psychischen und physischen Herausforderungen Betroffener im Alltag sowie in das, was sie als Mensch auszeichnet.

Für Interessierte besteht während der Ausstellungszeit die Möglichkeit, an Workshops und Referaten im Haus der Fotografie teilzunehmen. Details und Kontaktdaten finden Sie direkt auf hin hoeren-so.ch unter dem Programmpunkt vom 10. Oktober 2023.

* Als Peers werden Menschen bezeichnet, die durch eigenes Erleben und Erleiden sowie bewusstes Verarbeiten dieses Leidens eine Expertise erlangt haben, die sie befähigt, andere Betroffene besser zu verstehen und gegebenenfalls zu beraten.

Begrüssung

Peter Eberhard, Leiter Gesundheitsamt
Kanton Solothurn

Gäste

- Martin Fankhauser, Peer* und Mental Health Aktivist
- Yvik Astrid Adler, Fachpsychologin für Psychotherapie, lic. phil., Co-Präsidentin der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)
- Simon Spiess, musikalische Umrahmung

Programm

17.30–19.00 Uhr, Gespräch, Ausstellung,
anschliessend Apéro

Moderation

Désirée Isabelle Di Santo, OK-Mitglied Aktions-
tage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Ort

Haus der Fotografie,
Kirchgasse 10, Olten
Ausstellung vom 20.9. bis 20.10.2023,
Mittwoch, 11.00–18.00 Uhr
Donnerstag und Freitag, 14.00–18.00 Uhr
Samstag und Sonntag, 11.00–17.00 Uhr

Hinweis

Lokalität ist nicht rollstuhlgängig

**WARUM SOLTE
AUSGERECHNET DAS
GEHIRN WENIGER
VON KRANKHEIT
UND STÖRUNGEN
BETROFFEN SEIN
ALS ANDERE
KÖRPERTEILE?**

YVIK ADLER

Mittwoch

25
10

Mental Health mit Social Media

18.00 Uhr, Kantonsschule Olten

Das erwartet Sie

Eine spannende Gesprächsrunde für alle Jugendlichen, Eltern und weiteren Personen, die sich einen besseren Einblick in die sozialen Medien verschaffen möchten.

Die digitale Welt ist mittlerweile ein fester Bestandteil unseres Alltags und trotzdem ist die Angst oder Ungewissheit davor noch sehr gross. Gemeinsam unterhalten wir uns mit Expert:innen, die genau am Puls dieses Themas arbeiten, über einen gesunden Umgang mit den sozialen Medien. Einen Umgang, wie es sich «The Conscious Influence Hub», ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Zürich, zum Ziel gesetzt hat: «Die Werte Respekt, Empathie und Transparenz in den digitalen Medien fördern und die positive Kraft der sozialen Medien und einer engagierten Digital Community nutzen, um das gesellschaftliche Miteinander zu stärken.»

Der Anlass ist interaktiv. Bringen Sie Ihre Fragen mit und lassen Sie uns gemeinsam einen bestärkenden Umgang mit der digitalen Welt finden.

Begrüssung

Susanne Koch Hauser,
Kantonsratspräsidentin 2023

Podiumsgespräch

- Stephanie Karrer, Psychologin und angehende Psychotherapeutin
- Anja Lapčević, Geschäftsleitung Conscious Influence Hub
- Julie, Content Creatorin (@partypretzel)

Moderation

Christoph Stapfer, Kommunikationsfachmann

Programm

18.00–19.30 Uhr, Podiumsgespräch mit Fragen, anschliessend Apéro

Ort

Kantonsschule Olten,
Hardfeldstrasse 53, Olten

MIT GROSSER MACHT
KOMMT GROSSE
VERANTWORTUNG.

SPIDERMAN

Donnerstag

26
—
10

«Mutters Lüge» Autobiografie einer Fachärztin

14.30 Uhr, Zentralbibliothek Solothurn

Das erwartet Sie

Monika Hürlimann liest aus ihrem Buch «Mutters Lüge», das auf der Lebensgeschichte der Psychiaterin und Autorin beruht.

Die Autorin wuchs im kommunistischen Polen auf, wo sie das Kriegsrecht, die Zeit der Gewerkschaftsbewegung Solidarność sowie u.a. auch die Nahrungsmittelrationierung der 1980er-Jahre erlebte. 1984 emigrierte sie illegal nach Westdeutschland. Nach dem Abitur in Kiel studierte sie Medizin im Berlin der ersten Stunde nach der Wiedervereinigung Deutschlands.

Über das Buch:

Als die Schweizer Psychiaterin Marta am Grab ihrer Mutter steht, ahnt sie nicht, dass bald eine ungeheuerliche Lüge ans Tageslicht kommt. Sie muss sich der eigenen, bewegenden und nicht minder dramatischen Familiengeschichte stellen, die weit zurück in ihre Kindheit führt, nach Polen, wo alles begann.

Ein bitterer Roman über die aufwühlende Suche nach Wahrheit und Geborgenheit im täglichen Kampf gegen den Schmerz des Nicht-vergessen-Könnens sowie über das Glück und die Liebe.

Gast

Dr. med. Monika Hürlimann, Autorin und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH

Moderation

Nina Travé, Veranstaltungsmanagement
Zentralbibliothek

Programm

14.30–15.30 Uhr, Lesung und Gespräch,
anschliessend Kaffee und Kuchen

Ort

Zentralbibliothek Solothurn,
Bielstrasse 39, Solothurn

Donnerstag

26
10

Jugend in Not

18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik Solothurn

Das erwartet Sie

Was ist mit unserer Jugend los? Fast pausenlos erreichen uns Nachrichten über die schlechte psychische Verfassung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Fakt ist, dass die Behandlungsbedürftigkeit junger Menschen aufgrund psychischer Krisen und Erkrankungen in den letzten Jahren stetig, und seit Corona sogar massiv, gestiegen ist. Kinder und junge Menschen haben vermehrt mit Depressionen, Ängsten, Zwangsstörungen sowie weiteren psychischen Problemen und Erkrankungen zu kämpfen und suchen ambulante und/oder stationäre Hilfe.

Wo liegen die Gründe für die Zunahme von psychischen Sorgen bei jungen Menschen? Sind diese verweicht und nicht mehr belastbar oder drücken steigende Erwartungen, Stress und Zukunftsängste auf das Gemüt der Jugend?

Anastassiya Korf, Leiterin Beratungsdienstleistungen bei Pro Juventute, und Dr. med. Anne-Catherine von Orelli kennen die Sorgen und Nöte der Jugend bestens. In ihren Referaten berichten die beiden Fachfrauen aus ihrem Arbeitsalltag, versuchen Antworten zu finden und stehen in der anschliessenden Diskussionsrunde auch für Ihre Fragen zur Verfügung.

Referate

- Anastassiya Korf, Leiterin Beratungsdienstleistungen Deutsche Schweiz, zuständig für die Notrufnummer 147, Pro Juventute
- Dr. med. Anne-Catherine von Orelli, Chefärztin Kinder- und Jugendpsychiatrie, Solothurner Spitäler AG

Programm

18.00–19.15 Uhr, Referat und Diskussionsrunde, anschliessend Apéro

Ort

Restaurant Psychiatrische Klinik, Weissensteinstrasse 102, Solothurn

**NIEDERSCHWELIGE
ERSTANLAUFSTELLEN WIE DIE
NOTRUFNUMMER 147 VON PRO
JUVENTUTE SIND FÜR DIE
PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON
KINDERN UND JUGENDLICHEN
VON GROSSER BEDEUTUNG.**

ANASTASSIYA KORF

**WIE FÜHLST
DU DICH?**

**ICH HASSE
MICH**

**MEGA
GUET!**



Freitag

27
|
10

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

18.00 Uhr, VEBO Oensingen

Das erwartet Sie

Arbeitswelten verändern sich. In den letzten Jahren haben sich diese durch die Digitalisierung, Multitask-Anforderungen etc. massiv beschleunigt. Der Mensch im Zentrum dieser Entwicklungen gerät zunehmend unter Druck. Stress und dessen Folgen beeinflussen nachweislich die psychische Gesundheit von Mitarbeitenden. Präventions- und Gegenmassnahmen werden einerseits im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements diskutiert und umgesetzt. Andererseits liegt es auch in der Verantwortung der einzelnen Mitarbeitenden, förderliche Kompetenzen zu lernen, um die Belastungen in Beruf und Alltag bewältigen zu können.

In diesem Referat erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Hintergründe dieser Entwicklung. Zudem wird Ihnen vermittelt, wie die verschiedenen Akteur:innen den Stress zu steuern und zu bewältigen versuchen. Anhand des kanadischen Programms «Guarding Minds at Work» erfahren Sie mehr über die Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit in der Arbeitswelt.

Referat

Tom Bögli, lösungsorientierter Berater Systemis, Freelancer Pro Mente Santa

Programm

18.00–19.30 Uhr, Referat, anschliessend Apéro

Ort

VEBO Genusswerkstatt,
Staadackerstrasse 15, Oensingen

Samstag

28
10

Workshop Spielerisch in Kontakt treten

14.30 Uhr, Lindenpark Balsthal

Das erwartet Sie

Manchmal bestehen Hemmungen oder Unsicherheiten, mit Menschen, die psychisch erkrankt sind, in Kontakt zu treten. Psychisch erkrankte Menschen leiden womöglich unter ähnlichen Gefühlen, die sie ebenfalls daran hindern, den ersten Schritt zu machen. Vielleicht wissen beide Seiten – ob sogenannten gesund oder erschüttert – nicht, wie umgehen mit den herausfordernden Situationen des «In-Begegnung-Gehens».

Spielerisch setzt dieser Workshop genau da an. Wir werden in Bewegung sein und auf kreative Weise unbeschwert miteinander in Kontakt kommen – egal ob gesund, verletzlich, mit Handicap, älter oder jünger. Alle erwachsenen Menschen sind willkommen. Begegnungen, Freundschaften und in Kontakt zu sein, sind für die psychische Gesundheit von grosser Wichtigkeit. Deshalb gestalten wir einen Übungsraum, um mehr Sicherheit und Erfahrungen in bekannten und unbekanntem Situationen zu gewinnen.

Für mehr Freiheit und Kreativität in Alltagsbegegnungen.

Workshop

- Leitung: Regula Wirth Schwaller, Dramatherapeutin DTI, Theatertrainerin und Spielerin
- Assistenz: Heidi Schenker, Prozessbegleiterin IBP, OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Programm

14.30–16.30 Uhr, Workshop, anschliessend Kaffee und Kuchen

Ort

Mehrzweckraum im Lindenpark,
Lindenallee 7, Balsthal

Hinweis

Dieser Anlass wird nicht via Livestream übertragen

ICH FÜHLE MICH
PRIVILEGIERT, DASS ICH
IN MEINEM BERUF ALS
DRAMATHERAPEUTIN
JEDEN TAG MIT
MENSCHEN IM KONTAKT
BIN UND SIE SPIELERISCH,
KREATIV BEGLEITEN DARF.

REGULA WIRTH SCHWALLER

Sonntag

29
10

Mein Kind ist psychisch erkrankt

10.00 Uhr, Stiftung Arkadis Olten

Das erwartet Sie

Wenn das eigene Kind psychisch erkrankt, ist die ganze Familie betroffen. Die Eltern müssen einerseits ihr Kind unterstützen und zusammen mit Fachpersonen nach den bestmöglichen Lösungen und Strategien suchen. Andererseits ist es auch wichtig, dass sie selbst gesund bleiben, damit sie die nötige Kraft für diese herausfordernde Situation aufzubringen vermögen.

Wie können Eltern sich in solchen Situationen stärken? Unsere vier Podiumsgäste diskutieren zusammen über verschiedene Strategien, trotz hoher Belastung in der Familie der eigenen psychischen Gesundheit Sorge zu tragen.

Gerne dürfen Sie Ihre Fragen stellen. Die Gesundheitsclownin «Chi Chi» umrahmt den Anlass.

Begrüssung

Melanie Martin, Kontaktstelle Selbsthilfe

Podiumsdiskussion

- Sandra Menth, Expertin aus Erfahrung, Selbsthilfegruppe Eltern von Kindern oder Jugendlichen mit psychischen Problemen
- Monika Kunkler, Gründerin ambulantes Angebot für Kinder und Eltern «Positiv verändere»
- Pia Weibel, Beraterin für Familien und KiTas nach Jesper Juul
- Marc Büchel, Stationsleiter Tagesklinik Solothurn, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Solothurner Spitäler AG

Moderation

Dani Fohrler, Radio SRF 1

Programm

Ab 9.30 Uhr, Kaffee und Gipfeli,
10.00–11.30 Uhr, Podiumsdiskussion

Ort

Stiftung Arkadis, Cafeteria 5. OG,
Aarauerstrasse 10, Olten

Hinweis

Dieser Anlass wird nicht via Livestream übertragen

Info | Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn mit der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

Montag

30
|
10

Wir sagen Danke den pflegenden und betreuenden Angehörigen



Tag für
pflegende und
betreuende Angehörige



Die Solothurner
Organisationen
sagen DANKE!

FÜR MICH WAR NACH DER DIAGNOSE
KLAR, ICH BEGLEITE UND PFLEGE MEINE
PARTNERIN WÄHREND DIESER ZEIT. DIE
GEFAHR DER EIGENEN ENTGLEISUNG IST
UNTER DIESER BELASTUNG RELATIV
GROSS. ICH MUSSTE LERNEN, FREMDE
HILFE ANZUNEHMEN. OHNE ENTLASTUNG
WÄRE DAS ALLES NICHT MÖGLICH.
KURZE ZEITFENSTER NUR FÜR MICH.
DAS BEDEUTET AUFTANKEN UND KRAFT
SCHÖPFEN. DAS HILFT UNS BEIDEN.

ANGEHÖRIGE PERSON

Montag

30
|
10

Mein Umgang mit deiner Angst

18.30 Uhr, Kino Rex Grenchen

Das erwartet Sie

Am diesjährigen Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Angehörigen von Menschen mit Angststörungen. Diese gehören in der Schweiz zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Oft führt diese Erkrankung zu sozialem Rückzug oder sogar Isolation der Betroffenen. Angehörige nehmen daher häufig eine zentrale Rolle im Leben der Betroffenen ein, weil sie oft noch die einzigen Personen sind, zu denen die erkrankte Person den Kontakt hält. In dieser Situation übernehmen viele Angehörige eine sehr grosse Verantwortung, was sie als zeitlich und emotional intensiv und herausfordernd erleben.

Zwei Angehörige schildern, welche Erfahrungen sie im Alltag mit der betroffenen Person machen, mit welchen Schwierigkeiten sie konfrontiert sind, was ihnen hilft und welche Angebote sie sich noch wünschten. Eine Fachperson berichtet aus ihrer Praxis mit betreuenden Angehörigen. Zu welchen Strategien rät sie den Angehörigen, damit diese selbst psychisch gesund bleiben?

Die drei Referentinnen stehen im Anschluss gerne für Ihre Fragen zur Verfügung.

Referate

- Jacqueline Hefti, Angehörige
- Lale Varoglu, Angehörige
- Brigitt Hardegger, ambulante Psychiatriepflege

Programm

18.30–19.30 Uhr, Referate und Fragerunde

Ort

Kino Rex,
Bielstrasse 17, Grenchen

**PLÖTZLICH MERKTE
ICH, DASS ICH JA GAR
KEIN EIGENES LEBEN
MEHR HATTE.**

JACQUELINE HEFTI,
ANGEHÖRIGE

Dienstag

31
|
10

Memento Mori

Blitzlichter auf den Tod

18.00 Uhr, Kapuzinerkloster Solothurn

Das erwartet Sie

An Halloween tauchen wir ein in das Tabuthema Tod. Uns werden im Rahmen dieser Veranstaltung Fragen beschäftigen wie:

- Das einzig Sichere, wenn wir auf die Welt kommen, ist das Sterben. Weshalb sind wir so zurückhaltend, die Themen rund um den Tod zu benennen?
- Warum entdecken wir das Leben oft erst, wenn wir dem Tod in die Augen blicken?
- Der Tod kann erwünscht oder unerwünscht sein – wie können wir damit umgehen?

Der Umgang mit dem Tod oder mit unserer Endlichkeit hat einen wichtigen Anteil an unserer psychischen Gesundheit. Diese Abendveranstaltung mit den Blitzlichtern auf den Tod wird vielleicht dazu beisteuern, dass eine persönliche Auseinandersetzung stattfinden darf. Die verschiedenen Perspektiven auf das Thema werden Sie als Besucher:in dabei anregen.

Nino Gadiant, ein junger Moderator, Reporter und Produzent bei Schweizer Radio und Fernsehen (SRF), wird die verschiedenen Blitzlichter zu einem harmonischen Ganzen verweben.

Gäste

- Nick Bühler, Regionalleiter Freitodbegleitung, Exit Zürich Ost
- Franca Weibel, Depressionserfahrene und Mutter einer Tochter mit Schizophrenie
- Lydia Bucher, Mitarbeiterin Sterbehospiz Derendingen
- Laura Vischer, MS-Betroffene
- Stephanie Wenger, musikalische Umrahmung

Moderation

Nino Gadiant, Journalist/Moderator SRF

Programm

18.00–19.30 Uhr, Podiumsgespräch mit musikalischer Umrahmung, anschliessend Apéro

Ort

Kapuzinerkloster Solothurn,
Kapuzinerstrasse 18, Solothurn

**JE MEHR WIR UNS UNSERER
ENDLICHKEIT BEWUSST SIND,
DESTO BEWUSSTER UND FREIER
KÖNNEN WIR LEBEN.**

**NINO MONTELEONE,
STERNENWÄCHTER**

Mittwoch

01
11

«Geprüfte Liebe» Beziehung in Not – Beziehung als Kraft

17.00 Uhr, Kino Capitol Solothurn

Das erwartet Sie

Psychische Erkrankungen und Krisen können für eine Paarbeziehung eine grosse Herausforderung darstellen und sogar zur Trennung führen. Umgekehrt tragen stabile Beziehungen zu Partner:innen und engen Familienangehörigen oft zur Genesung von Erkrankten bei.

In seinem ergreifenden Dokumentarfilm «Geprüfte Liebe» (2015) zeigt der Schweizer Regisseur Dieter Gränicher eindrücklich auf, wie sich das Paar- bzw. Familienleben verändern und an seine Grenzen stossen kann, wenn die Partnerin oder der Partner plötzlich psychisch erkrankt. Er hört dem Ehepaar Sevérina und Norbert Kümin sowie einem weiteren Paar zu, welche im Rückblick über die emotionalen Berg- und Talfahrten und auch über den Wert ihrer Beziehung berichten. Er zeigt die Paare in ihrem aktuellen Alltag und geht mit diesen an die Schauplätze der Ereignisse während der akuten Erkrankung zurück.

Im anschliessenden Podium diskutieren das Ehepaar Kümin und Dieter Gränicher unter der Moderation von Beat Nick, Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie, über die Herausforderungen von psychischen Erkrankungen für die Partnerschaft sowie über die unterstützende Kraft der Liebe im Umgang mit psychischen Krisen.

Podiumsgespräch

- Dieter Gränicher, Regisseur, momentafilm.ch
- Sevérina Kümin, Expertin aus Erfahrung
- Norbert Kümin

Moderation

Dr. med. Beat Nick, Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie

Programm

17.00–19.00 Uhr, Film, Podiumsgespräch

Ort

Kino Capitol,
Berntorstrasse 16, Solothurn

Info

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

**HESCH E
MINUTE?**

**ICH SEHNE
MICH NACH
ZUWENDUNG**

**FÜR DICH
IMMER**



Donnerstag

02
11

Bipolare Erkrankung Achterbahn der Gefühle

18.00 Uhr, Kino Capitol Olten

Das erwartet Sie

Bipolare Erkrankungen sind uns auch bekannt als manisch-depressive Erkrankungen. Was bedeutet es, wenn die Stimmung wie auf einer Achterbahn rauf- und runtergeht? Wenn sich Phasen von extremen Stimmungstiefs und -hochs abwechseln? Wenn der Antrieb bald gänzlich fehlt, bald ungebremst ist? Was für Folgen haben depressive und manische Phasen für Betroffene und Angehörige?

Sebastian Walther, Leitender Arzt der UPD Bern, informiert Sie in seinem Einstiegsreferat über die fachlichen Hintergründe bipolarer Erkrankungen. Im Anschluss tauschen sich Fachexperten, eine Expertin aus Erfahrung und eine Angehörige gemeinsam in einem trialogischen Podiumsgespräch aus. Sie berichten über Erfahrungen mit der Erkrankung, ihre Folgen und Bewältigungsstrategien. Zur Sprache kommt auch, was sie während einer manischen oder einer depressiven Phase brauchen – aus Sicht der Betroffenen wie auch der Angehörigen.

Sie erhalten so eine Einführung in die Thematik und einen Überblick über die verschiedenen Perspektiven dazu. Zum Schluss stehen die Akteur:innen für Fragen zu Ihrer Verfügung.

Referat

Sebastian Walther, Leitender Arzt, Zentrum für affektive Erkrankung, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern

Gäste

- Michaela Pape, Expertin aus Erfahrung
- Nadja Weber, Angehörige

Moderation

Susanne Lanz, Leiterin Trialog Traversa Luzern

Programm

18.00–19.30 Uhr, Referat, Podiumsgespräch

Ort

Kino Capitol Olten,
Ringstrasse 9, Olten

Freitag

03
11

Migrant:innen und psychische Gesundheit

18.30 Uhr, La Couronne Solothurn

Das erwartet Sie

Gemäss Bundesamt für Statistik sind Menschen mit Migrationshintergrund stärker von psychischen Störungen betroffen als die durchschnittliche Schweizer Bevölkerung. Das Amt zeigt aber auch auf, dass diese Bevölkerungsgruppe weniger oft Unterstützung bei Spezialist:innen sucht. Es muss also Hürden geben, die für Migrant:innen den Zugang zu einer adäquaten psychotherapeutischen Versorgung be- oder verhindern. Zudem ist die Versorgungslage von Kanton zu Kanton sehr unterschiedlich, wobei es viele – meist regionale – Projekte und Programme gibt, um den Zugang zu verbessern.

Wie kann diesen Zugangshürden entgegen-gewirkt werden? Welche Konsequenzen hat es auf eine Gesellschaft, wenn eine relativ grosse Bevölkerungsgruppe psychotherapeutisch unterversorgt ist? Bernhard Küchenhoff geht diesen Fragen nach. Im anschliessenden Podiumsgespräch werden Ansätze und Angebote, die sich in der Praxis bewähren, diskutiert. Sie erfahren, wie sich die Situation in unserem Kanton präsentiert.

Der Chor der Nationen aus Solothurn umrahmt den Anlass musikalisch.

Begrüssung

Elisabeth Baume-Schneider, Bundesrätin, Vorsteherin des Eidgenössischen Justiz- und Polizeidepartements EJPD

Referat

Dr. med. Bernhard Küchenhoff, Facharzt Psychiatrie/Psychotherapie, Gründungsmitglied des Dachverbands der «Transkulturellen Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im deutschsprachigen Raum»

Gäste

- Susanne Schaffner, Regierungsrätin Department des Innern Kanton Solothurn
- Andrea Leonhardt, Fachmitarbeiterin Integration und Standortleiterin Femmes-Tische, SRK Kanton Solothurn
- Yordanos Zuberbühler, Dolmetscherin, Moderatorin Femmes-Tische, SRK Kanton Solothurn

Moderation

Karin Landolt, gesprachskultur.ch

Programm

18.30–20.00 Uhr, Referat, Podiumsgespräch, anschliessend Apéro

Ort

La Couronne,
Hauptgasse 64, Solothurn

Trägerschaften

IIIIII KANTON **solothurn**

Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention, Gesundheitsamt Kanton Solothurn

Die Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention gehört zum Gesundheitsamt des Kantons Solothurn und ist dem Departement des Innern (DDI) angegliedert. Das Gesundheitsamt vollzieht die ihm gesetzlich übertragenen Aufgaben im Bereich des Gesundheitswesens und engagiert sich für die Förderung und Erhaltung der Gesundheit der Solothurner Bevölkerung. Dazu gehören insbesondere die Spitalplanung und -versorgung, Massnahmen im Bereich der ansteckenden Krankheiten, der Schutz der Bevölkerung vor Gefährdung und Täuschung im Bereich der Lebens- und Heilmittel, die Beaufsichtigung aller medizinischen Dienstleistungen und Institutionen sowie die Gesundheitsförderung und Prävention. Die Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention ist Anlauf- und Koordinationsstelle für diverse Projekte in der Suchtprävention und Gesundheitsförderung und koordiniert den Jugendschutz sowie die Selbsthilfe im Kanton Solothurn.

In der Gesundheitsförderung konzentriert sich die Abteilung insbesondere auf die Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen. Wichtigstes Ziel im Bereich der psychischen Gesundheit ist es, sich für die Prävention psychischer Krankheiten und die Integration von Betroffenen zu engagieren sowie die Bevölkerung und Fachpersonen für die Thematik zu sensibilisieren. Im Zentrum stehen dabei die Entstigmatisierung und die Aufklärung über psychische Erkrankungen, was zum Abbau von Vorurteilen und zur Überwindung von Tabus beitragen soll.

Gesundheitsamt Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention

Ambassadorshof, Riedholzplatz 3, 4509 Solothurn
032 627 63 13 | gesa.so.ch | hebsorg.ch

OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Désirée Isabelle Di Santo, Projektleitung

Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler (soH)

Die Psychiatrischen Dienste sorgen für die erweiterte psychiatrische Versorgung von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern im Kanton Solothurn. Rund 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an mehreren Standorten 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.

Die Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (KPPP)

bieten Erwachsenen bei psychischer Erkrankung oder in psychischen Krisensituationen eine individuelle Behandlung, je nach Bedarf ambulant, tagesklinisch oder stationär. Die Dienstleistungen werden wohnortnah an den Standorten Solothurn, Olten und Grenchen angeboten. Neben den Notfall- und Krisenambulanzen und einem Konsiliar- und Liaisondienst gehören spezialisierte Leistungen in den Bereichen Abhängigkeitserkrankungen, Angst und Depression, Schlafstörungen, Alterspsychiatrie, Diagnostik und Krisen, Psychosen sowie Psychosomatik zum umfassenden Angebot.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren und deren Bezugspersonen stehen in der **Kinder- und Jugendpsychiatrie** im Mittelpunkt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten in den Ambulatorien in Solothurn, Olten, Grenchen und Balsthal, in der Tagesklinik in Solothurn oder besuchen die Patientinnen und Patienten bei Bedarf im Rahmen des aufsuchenden Angebots zu Hause. Das Behandlungsangebot umfasst die psychiatrische, psychologische und ergänzende neurologische Abklärung und Behandlung.

Die forensische Psychiatrie ist an der Schnittstelle von medizinisch-psychiatrischer Versorgung und juristischen Fragestellungen tätig. Die Mitarbeitenden behandeln in diesem Rahmen Menschen, die an psychischen Erkrankungen leiden oder sich im Rahmen einer Weisung oder Massnahme einer psychotherapeutischen Behandlung unterziehen müssen.

Psychiatrische Dienste

Weissensteinstrasse 102, 4503 Solothurn
032 627 11 11 | solothurnerspitaeler.ch

OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Anita Wirz, Leiterin Sozialberatung



Die Solodaris Stiftung

Die Solodaris Stiftung mit Wohn-, Arbeits-, Freizeit- und Vernetzungsangeboten im Kanton Solothurn bietet einen Lebensraum für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, die in ihrem Alltag auf Unterstützung und Begleitung angewiesen sind.

Sie leistet einen Beitrag zur Stärkung der Anerkennung von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung sowie zu deren selbstbestimmter Beteiligung am gesellschaftlichen Leben. Menschen stehen im Mittelpunkt der Tätigkeiten der Stiftung. Sie pflegt eine unternehmerische Denkweise und steht für eine ressourcenorientierte, permanente Weiterentwicklung ein.

Wohnen und Arbeiten

Im Bereich Wohnen werden verschiedene zeitgemässe Wohnformen angeboten, von Wohnplätzen mit einer 24-Stunden-Betreuung bis zu Einzelwohnungen mit stundenweiser Begleitung. Die Auswahl im Wohn-, Tagesstruktur- und Freizeitbereich ist auf den individuellen Bedarf der betreuten Menschen zugeschnitten. Die Stiftung nimmt dabei diesen Menschen gegenüber eine beratende, unterstützende und begleitende Funktion wahr. Der Bereich Arbeit bietet sinnvolle und den Fähigkeiten der Mitarbeitenden entsprechende Arbeitsmöglichkeiten. Diese bewegen sich von niederschweligen bis hin zu dem ersten Arbeitsmarkt angehörenden Arbeitsbedingungen. Grundlage und Ziel sind die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und an den Aktivitäten im beruflichen Umfeld. So ist bei allen Angeboten der Stiftung die grösstmögliche Teilhabe das oberste Ziel.

Informationsvermittlung gehört zu den weiteren Aufgaben der Stiftung. Vorurteile sollen abgebaut und Verständnis aufgebaut werden. Die Mitarbeit an den Aktionstagen Psychische Gesundheit Kanton Solothurn und weitere kulturelle Anlässe tragen dazu bei.

Solodaris Stiftung

Biberiststrasse 1, 4500 Solothurn
032 628 33 33 | solodaris.ch

OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Regula Straumann, Angebotsleitung

pro infirmis

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.

Die Organisation setzt sich insbesondere für eine uneingeschränkte Teilhabe und Teilnahme von Menschen mit Behinderungen am sozialen und gesellschaftlichen Leben ein. Pro Infirmis stellt sich dabei klar gegen die Benachteiligung und Ausgrenzung und engagiert sich für gleiche Rechte aller Menschen mit Behinderungen.

Im Kanton Solothurn bietet Pro Infirmis folgende Dienstleistungen an:

- Sozialberatung für Menschen mit kognitiven, körperlichen und psychischen Behinderungen
- Begleitetes Wohnen für Menschen mit kognitiven und psychischen Behinderungen
- Assistenzberatung
- Administrative Unterstützung
- Tagesstätte für Menschen mit körperlichen Behinderungen

Pro Infirmis Aargau-Solothurn

Beratungsstelle Solothurn
Poststrasse 2, 4500 Solothurn
058 775 21 20 | proinfirmis.ch

Beratungsstelle Olten
Neuhardstrasse 38, 4600 Olten
058 775 21 80

OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Kathrin Büschi, Sozialberaterin

Freies OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Heidi Schenker, Expertin aus Erfahrung, selbstständig

Heidi Schenker ist mit ihrer Erfahrungsexpertise in folgenden Bereichen tätig:

- Begleitung von Betroffenen und Angehörigen in eigener Praxis in Solothurn. Dies kann in Form von Peergesprächen, Beratungen, Info-/ Erlebnisabenden oder in der Recoverygruppe Essstörungen sein.
- Referate an Schulen/Institutionen im Sinne von Entstigmatisierung, Früherkennung, Prävention und Wissensvermittlung.
- Erzählung der eigenen Geschichte mit Heilungsweg und anschliessender offener Fragerunde ohne Tabus im Sinne von Unterstützungsarbeit bei Betroffenheit in Schulklassen oder im Rahmen von Themenwochen oder berufsbezogenen Aspekten an Berufsschulen sowie bei Elternvereinigungen o.ä. Vereinigungen.
- Mitwirkung bei Forschungsprojekten, z. B. «Exploring Futility as Normative Basis for Palliative Psychiatry – a Delphi-based Workshop».
- Vizepräsidentin und Leiterin Ressort Aufklärung an Schulen, Verein Trialog und Antistigma Schweiz.

Gesundheitsförderung Schweiz

Die Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn 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



**Der Kanton Solothurn ist
Träger der nationalen
Kampagne «Wie geht's dir?»**

Mehr Infos auf wie-gehts-dir.ch

Auch im Nachbarkanton:

**Aktionstage Psychische Gesundheit
im Kanton Aargau**

Mehr Infos auf ag.ch/aktionstage

Aktionstage Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn

Ambassadorshof, Riedholzplatz 3 | 4509 Solothurn

032 627 63 13

hin hoeren-so.ch | aktionstage@hin hoeren-so.ch