

hinhören!

Aktionstage Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn

PROGRAMM

**26. OKTOBER
BIS 4. NOVEMBER
2022**



Aktionstage
Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn
hinhoeren-so.ch



Aktionstage
Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn
hinhoeren-so.ch

Editorial

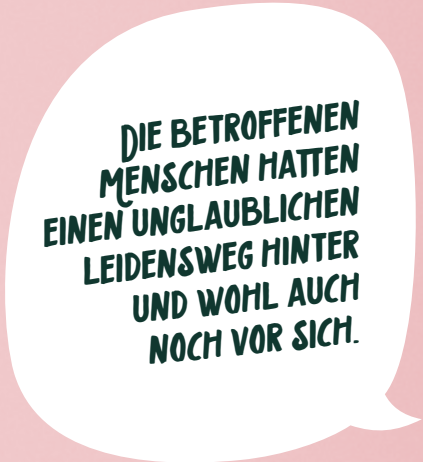
Die Stigmatisierung ist enorm

Vor über 20 Jahren habe ich einen Teil meiner Pflegeausbildung in einer psychiatrischen Klinik absolviert. Krankheiten wie Schizophrenie oder Borderline haben damals für mich ein Gesicht erhalten. Die betroffenen Menschen hatten einen unglaublichen Leidensweg hinter und wohl auch noch vor sich. Einerseits ist da die Krankheit, die alle Lebensbereiche beeinflusst, andererseits die Stigmatisierung durch die Gesellschaft, durch uns alle.

Wie können Betroffene und ihre Angehörigen mit den enormen Belastungen umgehen? Oder wie geht eine Frau damit um, wenn sich nach der Geburt ihres Kindes nicht die grosse Freude und das grosse Glück einstellen, sondern eine innere Leere und unendliche Überforderung? Wie gehen wir als Gesellschaft damit um, wenn sich jemand ausserhalb der Norm bewegt? Eine frischgebackene Mutter, die sich nicht über ihr gesundes Baby freut? Für die meisten undenkbar. Menschen, die unter einer psychischen Erkrankung leiden, haben, zusätzlich zu den Symptomen, noch gegen eine ganze Reihe anderer Widerstände zu kämpfen. Die Stigmatisierung ist enorm.

Ich freue mich, dass die Aktionstage auch dieses Jahr wieder einen Beitrag leisten, uns alle für diese Herausforderungen zu sensibilisieren.

Nadine Vögeli,
Kantonsratspräsidentin 2022



**DIE BETROFFENEN
MENSCHEN HATTEN
EINEN UNGLAUBLICHEN
LEIDENSWEG HINTER
UND WOHL AUCH
NOCH VOR SICH.**

Programm

26. Oktober bis 4. November 2022

Vom 26. Oktober bis zum 4. November finden im Kanton Solothurn täglich Veranstaltungen statt. Zur Einstimmung laden wir Sie bereits am 10. Oktober, am internationalen Tag der psychischen Gesundheit, zur Eröffnung des Gedankenspaziergangs «Psychisch gesund bleiben» ein.

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 die Treppe der St. Ursen-Kathedrale) sind barrierefrei zugänglich.

**WIE LOUFTS
IM JOB?**

**ICH BIN
ÜBERFORDERT**

SUPER!



Seite 6
Montag **10** **Psychisch gesund bleiben – ein Gedankenspaziergang**
10. bis 26. Oktober 2022
Eröffnung
16.30 Uhr, St. Ursen-Kathedrale Solothurn

Mittwoch **26** **Wirklichkeit versus Wahnvorstellung – was läuft bei einer Psychose ab?**
10 18.30 Uhr, Kantonsschule Olten

Donnerstag **27** **Resilienz – eigene Ressourcen als Schlüssel zur Krisenfestigkeit**
10 18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik Solothurn

Freitag **28** **Postpartale Depression – die unerwartete Herausforderung nach der Geburt**
10 18.00 Uhr, Bloomell Coffeehouse Olten

Samstag **29** **Workshop aktive Meditation – auch für Unerfahrene**
10 15.30 Uhr, Touringhaus Solothurn

Sonntag **30** **Ich, die Kämpferin – beschnitten, vergeben, geheilt**
10 10.30 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

Montag **31** **Borderline und Selbstverletzung – darüber reden statt tabuisieren**
10 18.30 Uhr, Landhaus Solothurn

Dienstag **01** **«Der Hexer» – Gamen: Wann wird es ungesund?**
11 17.00 Uhr, Kino Capitol Solothurn

Mittwoch **02** **Mentale Stärke in der Arbeitswelt – Strategien aus dem Sport**
11 18.00 Uhr, Kantonsschule Solothurn

Donnerstag **03** **Schmerzen, Medikamente, Lebensqualität – ein Spannungsfeld**
11 14.30 Uhr, Altes Spital Solothurn

Donnerstag **03** **Lebenslang miteinander verbunden – über Geschwister und ihre Bedeutung**
11 18.00 Uhr, Landhaus Solothurn

Freitag **04** **Meine Einsamkeit und ich – Jugendliche teilen ihre Geschichten**
11 18.30 Uhr, Konzertsaal Solothurn

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

Montag

10
/
10

Psychisch gesund bleiben – ein Gedankenspaziergang

16.30 Uhr, Grosse Treppe St. Ursen-Kathedrale Solothurn

Das erwartet Sie

Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Wir müssen sie fördern und stärken.

Die körperliche Gesundheit können wir beispielsweise mit genügend Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung positiv beeinflussen. Doch auch die psychische Gesundheit muss gepflegt werden. Die Stärkung der eigenen psychischen Ressourcen führt zu einem besseren Umgang mit Krisensituationen oder psychischen Belastungen.

Wie genau kann die psychische Gesundheit im Alltag gestärkt werden? Mit zehn Impulsen in Form von Fragen wird der Fokus auf die eigene psychische Gesundheit gelegt. Sie regen zum Nachdenken und zur Auseinandersetzung mit der eigenen Psyche an.

Den Hintergrund dazu liefern die «10 Schritte für die psychische Gesundheit». Der Gedankenspaziergang wird am 10. Oktober, dem internationalen Tag der psychischen Gesundheit, eröffnet und ist bis zum 26. Oktober begehbar.

* 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, Chef Gesundheitsamt
Kanton Solothurn

Referentin

Muriel Langenberger, Geschäftsleiterin
Pro Mente Sana

Gast

Simone Fasnacht, Peer* und Co-Präsident:in
MADNESST

Eröffnung des Gedankenspaziergangs

10.10.2022, 16.30–18.00 Uhr

Künstler

Musikalische Umrahmung mit Guggisberg,
Singer-Songwriter aus Solothurn

Gedankenspaziergang

10.10.–26.10.2022, jeweils 9.00–17.00 Uhr

Ort

Grosse Treppe St. Ursen-Kathedrale,
Seilergasse 4, Solothurn

**HESCH E
MINUTE?**

**ICH SEHNE
MICH NACH
ZUWENDUNG**

**FÜR DICH
IMMER**



Mittwoch

26
10

Wirklichkeit versus Wahnvorstellung – was läuft bei einer Psychose ab?

18.30 Uhr, Kantonsschule Olten

Das erwartet Sie

Was ist eine Psychose? Wie nimmt sie ihren Anfang? Wie gehen Betroffene damit um? Um solche und ähnliche Fragen dreht sich die Veranstaltung. Besonders im Fokus stehen junge Menschen sowie die Themen Erstpsychose und Früherkennung. Idealerweise erkennen Betroffene und Aussenstehende eine Psychose rechtzeitig, reagieren adäquat und erhalten professionelle Hilfe.

Beat Nick gibt sein Wissen und seine Erfahrungen aus seiner Tätigkeit und der therapeutischen Arbeit mit betroffenen Menschen weiter. Nadja Bachmann erzählt über ihr eigenes Erleben. Wir erfahren, wie es ist, als junge, alleinerziehende Mutter mit einer Psychose zu leben, welche Unsicherheiten bezüglich der Restsymptomatik auftreten und mit welchen Einschränkungen die Betroffene im Alltag konfrontiert ist. Nadja Bachmann setzt sich dafür ein, die Stigmatisierung von Menschen mit Psychosen und Schizophrenie zu beenden.

Begrüssung

Nadine Vögeli, Kantonsratspräsidentin 2022

Referent:innen

- Dr. Beat Nick, Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie
- Nadja Bachmann, Expertin aus Erfahrung

Künstlerin

Angela Petiti, Sängerin/Musikerin

Programm

18.30–20.30 Uhr, Referate
anschliessend Fragen aus dem Publikum
und Apéro

Ort

Kantonsschule Olten,
Hardfeldstrasse 53, Olten

URTEILE ERST, WENN
DU 1000 KILOMETER IN
MEINEN SCHUHEN
GEGANGEN BIST.

NADJA BACHMANN

Donnerstag

27
10

Resilienz – eigene Ressourcen als Schlüssel zur Krisenfestigkeit

18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik Solothurn

Das erwartet Sie

Resilienz bezeichnet unsere innere, psychische Stärke. Dank ihr bewältigen wir unseren Alltag, aber auch Krisen und belastende Situationen. Schwierige Phasen oder einschneidende Ereignisse können wir nicht umgehen, sie gehören zu unserem Leben. Was aber ist der Grund, dass manche Personen damit besser umgehen können, während andere daran zu zerbrechen drohen?

Resilienz ist nicht erst seit Corona ein wichtiges Thema, sie begleitet die Menschheit bereits seit langer Zeit. Resilient sein bedeutet, über spezifische Fähigkeiten, Denk- und Verhaltensmuster zu verfügen und die Bereitschaft zu besitzen, eigenes Denken und Handeln zu reflektieren. Resilienz ist kein stabiler Zustand, sondern ein dynamischer Prozess, der stetig weiterentwickelt werden muss.

Erfahren Sie, was Resilienz ganz genau bedeutet, auf welchen Elementen sie aufbaut und welche Faktoren eine Schutzwirkung haben können. Nehmen Sie für sich ein paar Denkanstösse mit, um künftigen Belastungssituationen innerlich gestärkt zu begegnen.

RESILIENT SEIN
BEDEUTET, DEN
HERAUSFORDERUNGEN
DES LEBENS MIT
INNERER STÄRKE
ZU BEGEGNEN.

DORIS RATHGEB-LUTZ,
BEAT WALSER

Referent:innen

- Doris Rathgeb-Lutz, Leiterin Beratung und Entwicklung, Solothurner Spitäler AG
- Beat Walser, Betrieblicher Leiter Rettungsdienst, Solothurner Spitäler AG

Programm

18.00–19.15 Uhr, Referat mit Diskussionsrunde, anschliessend Apéro

Ort

Restaurant der Psychiatrischen Klinik,
Weissensteinstrasse 102, Solothurn

Freitag

28
10

Postpartale Depression – die unerwartete Herausforderung nach der Geburt

18.00 Uhr, Bloomell Coffeehouse Olten

Das erwartet Sie

Ein Kind kommt zur Welt. Dieses sogenannt freudige Ereignis stürzt rund 15 Prozent der Mütter in der Schweiz in eine Krise. Das sind rund 13 500 Frauen pro Jahr. Auch zahlreiche Väter erkranken nach einer Geburt an einer Depression. Trotzdem ist die Krankheit Postpartale Depression wenig bekannt, und Eltern leiden oft im Stillen.

An diesem Anlass erzählen betroffene Eltern ihre Geschichten: Wie sind sie mit der Situation umgegangen? Was hat sie in dieser herausfordernden Zeit unterstützt? Drei Organisationen zeigen zudem auf, wo sich Betroffene Hilfe holen können. Musikalische Interpretationen verbinden die verschiedenen Elemente zu einer Collage.

Teilnehmer:innen

- Betroffene Mütter und Väter
- Hebammenverband Sektion Aargau-Solothurn
- Verein Postpartale Depression Schweiz
- Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

Künstlerin

Franziska Huber, Musik

Programm

18.00–19.50 Uhr, Kurzreferate und Erfahrungsberichte mit musikalischer Umrahmung

Ort

Bloomell Coffeehouse,
Autorenstrasse 5, Olten

Info

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

**AUCH WENN ES SCHEINT,
ALS WÜRD E S SICH NIE
WIEDER ÄNDERN: GENAU
DAS WIRD ES TUN, WENN
DU DICH DER KRISE STELLST
UND HILFE HOLST.**

ANNIKA REDLICH

Samstag

29
|
10

Workshop aktive Meditation – auch für Unerfahrene

15.30 Uhr, Touringhaus Solothurn

Das erwartet Sie

Rund um den Begriff Meditation bestehen immer noch verschiedene Vorurteile. «Ewiges Stillsitzen mit dem Ziel, nichts zu denken», «dafür sind zumindest Yogaübungen Voraussetzung», oder «das ist etwas für Esoteriker»: Solche und ähnliche Einschätzungen haben wohl schon viele Menschen davon abgehalten, die Meditation für sich zu entdecken.

Tatsache ist: Meditation kann ein Instrument auf dem Weg zur Genesung sein. Wie hilfreich und wirksam sie sein kann, durfte die Workshop-Leiterin im Zusammenhang mit einer früheren psychischen Erschütterung erfahren. Statt allzu viele Worte über Meditation zu verlieren, führt sie – als denkbar einfachen und direkten Einstieg – den Workshop «Aktive Meditation» mit allen Interessierten durch.

Der Workshop soll vermitteln, dass meditieren ein wunderschöner Weg ist, um mehr im Moment zu sein. Sich selbst liebevoll zugewandt. Einfach. Ohne die Absicht, etwas verändern zu wollen. Den eigenen Körper nutzen als Brücke zu mehr Präsenz und Lebendigkeit.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich – lediglich Freude und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen.

Workshop-Leiterin

Heidi Schenker, Körpertherapeutin und Expertin aus eigener Erfahrung, Praxis Sula-Sun, Solothurn

Programm

15.30–17.00 Uhr, Meditation mit Ausklingen bis max. 18.00 Uhr

Ort

Touringhaus,
Bielstrasse 109, Solothurn

**DIE HEILUNG
LIEGT IN DER
HEILUNG DER
BEZIEHUNG ZU
MIR SELBER.**

HEIDI SCHENKER

Sonntag

30
—
10

Ich, die Kämpferin – beschnitten, vergeben, geheilt

10.30 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

Das erwartet Sie

Weltweit gibt es über 200 Millionen beschnittene Mädchen und Frauen. Allein in der Schweiz leben über 22 000 Mädchen und Frauen, die beschnitten oder von dieser Praxis bedroht sind.

Im Alter von sieben Jahren wurde Sara Aduse in Äthiopien beschnitten. Die langfristigen Folgen der Beschneidung für ihre Psyche wurden ihr erst Jahre später in der Schweiz bewusst. Sie machte sich auf die Suche nach ihrem inneren Frieden, den sie auch fand. Sara Aduse erzählt, wie sie nach einem solchen Schicksalsschlag heilen konnte.

Als Botschafterin und Aktivistin gegen FGM (Female Genital Mutilation = weibliche Genitalverstümmelung) engagiert sich Sara Aduse heute in diversen Projekten. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, das Tabu der Genitalverstümmelung zu brechen und Mädchen durch Aufklärung davor zu schützen.

Gast

Sara Aduse, Buchautorin
«Ich, die Kämpferin – beschnitten, vergeben, geheilt», Integral Life Coach

Programm

Ab 10.00 Uhr Kaffee und Gipfeli
10.30–12.00 Uhr, Lesung und Gespräch
mit Fragerunde

Ort

Kino Lichtspiele,
Klosterplatz 20, Olten

ES IST ZEIT,
DIE MÄDCHEN-
BESCHNEIDUNG IN
DIE GESCHICHTS-
BÜCHER ZU
VERABSCHIEDEN.

SARA ADUSE

Sonntag

30
|
10

Wir sagen danke den pflegenden und betreuenden Angehörigen



Tag für
pflegende und
betreuende Angehörige

**FÜR MICH WAR ES KLAR,
DASS MEINE TOCHTER NICHT INS
HEIM GEHT! DENNOCH WÜNSCHE
ICH MIR MEHR UNTERSTÜTZUNG,
ZUM BEISPIEL BEI DER FINAN-
ZIERUNG VON FERIEN FÜR
BETREUENDE ANGEHÖRIGE.**

ANGELA SPIRGI

Montag

31
—
10

Borderline und Selbstverletzung – darüber reden statt tabuisieren

18.30 Uhr, Landhaus Solothurn

Das erwartet Sie

«The Darkness Within», so heisst das berührende Tanzstück über Selbstverletzung und Selbstzerstörung der Oltner Choreografin Salome Schärli. Salome Schärli, selber Expertin aus Erfahrung, macht darin die innere Dunkelheit, die betroffene Menschen erleben, sicht- und spürbar.

Zu Beginn der Veranstaltung nehmen sich Volker Röseler als Fachexperte und Salome Balasso als Peer, Expertin aus Erfahrung*, der Diagnose Borderline und des selbstschädigenden Verhaltens an. Sie zeigen Wege und Strategien auf, wie mit heftigen Gefühlen und Selbstverletzungen umgegangen werden kann. Im Anschluss an die Tanzaufführung diskutieren Betroffene, Angehörige und Fachpersonen im Podiumsgespräch ihre Erfahrungen.

* 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.

Referent:innen

- Salome Balasso, Peer (Expertin aus Erfahrung)
- Volker Röseler, Pflegefachmann, DBT-Therapeut

Künstlerinnen

- Salome Schärli, Choreografin, Expertin aus Erfahrung
- Alena Wenger und Andrea Zwysig, Tänzerinnen der Compagnie Nerimee

Teilnehmer:innen Podium

- Salome Balasso
- Salome Schärli
- Volker Röseler
- Christian Feldmann, Peer und Angehöriger

Moderatorin

Karin Landolt, gesprachskultur.ch

Programm

18.30–20.30 Uhr, Referat, Tanzaufführung, Podium

Ort

Landhaus Solothurn,
Landhausquai 4, Solothurn

**WIE FÜHLST
DU DICH?**

**ICH HASSE
MICH**

**MEGA
GUET!**



Dienstag

01
|
11

«Der Hexer» – Gamen: Wann wird es ungesund?

17.00 Uhr, Kino Capitol Solothurn

Das erwartet Sie

Schwerpunkt des Anlasses bildet der Schweizer Kurzfilm «Der Hexer» von Maja Tschumi. Er erzählt die Geschichte eines jungen Mannes, der eine traumatische Kindheit erlebt hat und sich in der Folge zuerst in seine Fantasiewelt zurückzieht und später, als Erwachsener, in die Welt der Videospiele. Die starke Identifikation mit der Hauptfigur eines Games hilft ihm schlussendlich, mit den Widrigkeiten und den emotionalen Wunden der Vergangenheit zurechtzukommen und sein Leben trotz allem in geregelte Bahnen zu lenken.

Intensives Gamen ist allerdings in vielen Fällen nicht die beste Lösungsstrategie, sondern oftmals selbst der Auslöser für weitergehende und umfassende Probleme. Im Referat werden Gründe, Erkennungsmerkmale, Folgen sowie Behandlungsmöglichkeiten einer Onlinesucht aufgezeigt. Betroffene und Fachpersonen aus dem Bereich Psychologie und Psychiatrie diskutieren das Thema im Anschluss und tauschen sich unter anderem über die Vor- und Nachteile von Onlinespielen sowie den schmalen Grat zwischen Spiel und Gamesucht aus und beantworten Fragen aus dem Publikum.

Referent

Renanto Poespodihardjo, Leitender Psychologe, Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Teilnehmer:innen Podium

- Renanto Poespodihardjo
- Betroffene
- Prof. Dr. med. Jochen Kindler, Chefarzt, Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)

Moderatorin

Franziska Ingold, Geschäftsführerin Ingold Kommunikation, Journalistin

Programm

17.00–19.00 Uhr, Film, Kurzreferat, Podium

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)

Mittwoch

02
11

Mentale Stärke in der Arbeitswelt – Strategien aus dem Sport

18.00 Uhr, Kantonsschule Solothurn

Das erwartet Sie

Durchhaltevermögen, Zielstrebigkeit, Disziplin und mentale Stärke sind nicht nur im Sport wichtig, sondern auch in der Arbeitswelt. Gewisse Strategien und Erfahrungen aus dem Spitzensport lassen sich auch in der Arbeitswelt nutzen. Wie erlangen Sie mentale Stärke? Wie nutzen Sie diese in herausfordernden Situationen?

Der Referent der Veranstaltung, der Solothurner Mike Kurt, kennt beide Welten. Er gehörte fast zwei Jahrzehnte zur Weltspitze der Kanufahrer. Der dreifache Olympiateilnehmer gilt als erfolgreichster Schweizer Slalomkanute. Er ist im Exekutivrat von Swiss Olympic und erfolgreicher Unternehmer. Als Betriebsökonom gründete er mit zwei Kollegen eine weltweit erfolgreiche Online-Crowdfunding-Plattform zur Finanzierung von Sportprojekten.

Info

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn und des Geschäftsfelds Iradis der IV-Stelle Solothurn

Referent

Mike Kurt, Unternehmer und ehemaliger Spitzensportler

Moderator

Topias Issakainen, Bereichsleiter Berufliche Eingliederung/Iradis, IV-Stelle Solothurn

Programm

18.00–19.00 Uhr, Referat und Gespräch, anschliessend Apéro riche

Ort

Kantonsschule Solothurn,
Herrenweg 18, Solothurn

ALS START-UP-UNTERNEHMER
BEFINDET MAN SICH STETS IM
SPANNUNGSFELD VON ERFOLG UND
RÜCKSCHLÄGEN. HIER NÜTZEN MIR
DIE ERFahrungen AUS DEM
SPITZENSport.

MIKE KURT

Donnerstag

03
11

Schmerzen, Medikamente, Lebensqualität – ein Spannungsfeld

14.30 Uhr, Altes Spital Solothurn

Das erwartet Sie

Schmerzen machen die Einheit von Körper und Psyche besonders deutlich. Sie können in jeder Lebensphase auftreten, werfen mit zunehmendem Alter jedoch weitere Fragen auf. Die Suche nach einer optimalen Behandlung und Medikation und ein guter Umgang mit Schmerzen, langsamen Heilungs- und Anpassungsprozessen stellen hohe Anforderungen an alle Beteiligten (Patient:innen, Angehörige, Medizin, Pharmazie etc.).

Markus Lampert spricht über den sicheren Umgang mit Medikamenten im Allgemeinen sowie über spezielle Eigenschaften von Schmerzmedikamenten. Anhand konkreter Fallbeispiele wird aufgezeigt, wie ein gutes Schmerzmanagement die Lebensqualität und die Gesundheit beeinflussen kann und wo die Schmerztherapie an ihre Grenzen stösst.

Referent

Markus Lampert, PD Dr. phil. II, Leitender Spitalapotheker Solothurner Spitäler AG und Privatdozent für Klinische Pharmazie an der Universität Basel

Moderator:innen

- Ueli Imhof, dipl. Sozialarbeiter FH und Erwachsenenbildner im Bereich Suchtprävention & Gesundheitsförderung bei der PERSPEKTIVE Region Solothurn-Grenchen
- Simone Rindlisbacher, phil. I, Soziologin und Gesundheitspsychologin im Bereich Suchtprävention & Gesundheitsförderung der Suchthilfe Ost, Region Olten-Gösgen bis Dorneck-Thierstein

Programm

14.30–16.00 Uhr,

Referat, Diskussionsrunde, anschliessend Apéro

Ort

Altes Spital,

Oberer Winkel 2, Solothurn

Info

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn, der Grauen Panther Solothurn, der Perspektive Region Solothurn-Grenchen und der Suchthilfe Ost Olten

**AUES
KLAR?**

**ICH KANN
NICHT MEHR**

**VOLL
EASY!**



Donnerstag

03
11

Lebenslang miteinander verbunden – über Geschwister und ihre Bedeutung

18.00 Uhr, Landhaus Solothurn

Das erwartet Sie

Geschwisterbeziehungen gehören zu den längsten, dauerhaftesten und prägendsten Bindungen in unserem Leben. In unserer Entwicklungsgeschichte spielen Geschwister – neben den Eltern – eine entscheidende Rolle. Die gleiche Herkunft und Geschichte sowie gemeinsame Erlebnisse bilden ein starkes unauflösbares Band, das Geschwister selbst dann verbindet, wenn sie kaum oder keinen Kontakt zueinander pflegen.

Geschwisterbeziehungen sind ambivalente Beziehungen, in denen Liebe, Zuneigung, Eifersucht, Aggression und weitere Gefühle abwechselnd vorkommen. Welche Faktoren beeinflussen Geschwisterbeziehungen? Wie entwickeln sich Eifersucht und Rivalität? Wieso streiten Geschwister – auch im Erwachsenenalter? Gibt es passende und weniger gute elterliche Reaktionen bei Geschwisterstreit? Welche Geschwisterkonstellationen gibt es, und wie wirken sich diese aus? Wo liegen die Chancen von Geschwisterbeziehungen?

Diese und weitere Fragen stehen im Zentrum des Referats von Prof. Dr. Jürg Frick. Der Psychologe hat sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und ist unter anderem Autor des Buches «Ich mag dich – du nervst mich! Geschwister und ihre Bedeutung für das Leben».

GESCHWISTER
SIND FÜR UNSERE
INDIVIDUELLE
ENTWICKLUNG
VON ENORMER
BEDEUTUNG.

JÜRIG FRICK

Referent

Prof. Dr. phil. Jürg Frick, Psychologe FSP, ehemaliger Dozent und Berater an der Pädagogischen Hochschule, heute freier Weiterbildner und Berater in eigener Praxis, Autor und Referent

Programm

18.00–19.30 Uhr Referat mit Diskussionsrunde, anschliessend Apéro

Ort

Säulenhalle, Landhaus Solothurn,
Landhausquai 4, Solothurn

Freitag

04
11

Meine Einsamkeit und ich – Jugendliche teilen ihre Geschichten

18.30 Uhr, Konzertsaal Solothurn

Das erwartet Sie

Einsamkeit kann entstehen, wenn wir un- freiwillig allein sind. Das Gefühl tritt ein, wenn die bestehenden sozialen Beziehungen und Kontakte nicht ausreichen. Gleichzeitig ist Einsamkeit eine fast unausweichliche Erfahrung eines jeden, die je nach Lebenssituation und individuellem Charakter verschieden erlebt wird. Einsamkeit ist nicht gleichzusetzen mit tatsächlichem Alleinsein oder sozialer Iso- lation: Es gibt Menschen, die häufig allein sind, aber sich nicht einsam fühlen.

Den Abschluss der diesjährigen Aktionstage bildet ein Gespräch mit dem Schweizer Musiker Stress und einigen Jugendlichen, die ihren Platz am Abschlussabend mit dem Einsenden einer Videoinszenierung zum Thema Einsam- keit gewonnen haben.

Einsamkeit kann jede und jeden treffen. Auch hinter Stress liegt ein langer Weg, auf dem er jedoch neue Kraft gewonnen hat. Zusam- men mit ihm und den Jugendlichen sprechen wir über Einsamkeit. Wie fühlt sie sich an, was können die entsprechenden körperlichen Symptome sein? Erlebt jeder Mensch Einsam- keit auf die gleiche Art und Weise, und welche Werkzeuge helfen, wenn wir uns aus der Ein- samkeit zurückkämpfen möchten?

Gäste

- Musiker Stress
- Jugendliche

Moderatorin

Désirée Isabelle Di Santo, Fachexpertin
Gesundheitsamt Solothurn

Programm

18.00–20.00 Uhr Gespräch, anschliessend
Apéro und Konzert mit Blingtext

Ort

Kleiner Konzertsaal,
Untere Steingrubenstrasse 1, Solothurn

ICH HABE VIEL ENERGIE
GEBRAUCHT, UM HIERHER ZU
KOMMEN UND DARÜBER ZU
REDEN. ICH BIN ÜBERZEUGT,
DASS MAN PROBLEME
ANSPRECHEN MUSS, WENN
MAN SIE LÖSEN WILL.

STRESS

Trägerschaften

IIIIII KANTON **solothurn**

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention, Gesundheitsamt Kanton Solothurn

Die Abteilung Gesundheitsförderung und 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 und Bevölkerung sowie 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 15 | gesa.so.ch | hebsorg.ch

OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Judith Bögli, Leiterin kantonales Aktionsprogramm

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 behinderten Menschen am sozialen und gesellschaftlichen Leben ein. Pro Infirmis stellt sich dabei klar gegen die Benachteiligung und Ausgrenzung und engagiert sich für gleiche Rechte aller behinderten Menschen.

Im Kanton Solothurn bietet Pro Infirmis folgende Dienstleistungen an:

- Sozialberatung für kognitiv, körperlich und psychisch beeinträchtigte Menschen
- Begleitetes Wohnen für kognitiv und psychisch beeinträchtigte Menschen
- Assistenzberatung
- Administrative Unterstützung
- Tagesstätte für körperlich beeinträchtigte Menschen

Pro Infirmis Aargau-Solothurn

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

OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Nuria Grütter, Sozialberaterin

Freies OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Heidi Schenker, Expertin aus Erfahrung, selbstständig

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

**STELL DIR VOR,
DU BIST SCHON
LANGE GUT,
SO WIE DU BIST
UND MERKST ES
NUR NICHT.**

UNBEKANNT

Aktionstage Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn

Riedholzplatz 3 | 4509 Solothurn

032 627 63 15

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