

25. Oktober bis 8. November 2017

9. Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Solothurn

Fachvorträge, Podiumsdiskussionen,
Filmvorführungen, Begegnungen, Theater

Spannende Themen

Esstörungen, ADHS,
Alkoholabhängigkeit,
Borderline,
Glücklichsein und
vieles mehr

Prävention. Information. Aufklärung.





«In einer Zeit, in der alle etwas Besonderes sein wollen, sich gerne speziell kleiden, speziell essen, natürlich nur an spezielle Konzerte gehen und spezielle Ferien machen, gibt es einen Bereich, in dem alle darauf beharren, ganz und gar normal zu sein: Wenn es um die Psyche geht.»

Kantonsratspräsident Urs Huber

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 Programmes 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



«Unsicherheit lässt uns erstarren»

«In einer Zeit, in der alle etwas Besonderes sein wollen, sich gerne speziell kleiden und speziell geben, etwas Spezielles essen und natürlich nur an spezielle Konzerte gehen und spezielle Ferien machen, gibt es einen Bereich, in dem alle darauf beharren, ganz und gar normal zu sein. Wenn es um die Psyche geht, um die psychische Gesundheit, beharren alle darauf, möglichst normal zu sein.

Das geht mir natürlich auch so. Was normal ist, kann durchaus ja Ansichtssache sein. Ein «komischer» Mensch ist nicht schon ein psychisch kranker Mensch, nur weil er eben auf eine Mehrheit seltsam wirkt. Unsere erste Aufgabe müsste eigentlich sein, möglichst viele Menschen als speziell, aber gesund tragen und ertragen zu können. Ist ja klar, werden Sie sagen, aber in einer Gesellschaft, in der Zeit und Energie für andere Menschen allzu oft Mangelware sind, eben nicht selbstverständlich.

Umgekehrt soll und darf dies keine Ausrede sein zum Wegschauen. Jede und jeder merkt schnell, dass es sie auch in ihrem, in seinem Umfeld gibt. In meinem familiären Umfeld zum Beispiel bekam ein Elternteil grosse psychische Probleme. Mit den Jahren stabil, wurde die Situa-

tion kürzlich nach dem plötzlichen Tod eines nahestehenden Kindes nicht nur zurückgeschossen, sondern fast zwangsläufig folgte ein neuer Tiefpunkt.

Nun musste ich mir eingestehen: Ich hatte und habe teilweise immer noch keine Ahnung, wie mit dieser Situation umzugehen. Wie kann man helfen? Telefoniert man, geht man vorbei? Sind Sätze wie «Wie geht es dir?» jetzt richtig oder völlig falsch? Manchmal erinnert es mich an den Umgang mit körperlich behinderten Menschen. Soll ich ihnen helfen, die Unebenheit zu überwinden oder wollen sie genau das nicht? Soll ich jetzt die Tür offenhalten oder bekomme ich einen bösen Blick? Ich bin zugegeben oft unsicher. Auf jeden Fall dürfen wir die Betroffenen nicht alleine lassen. Und die Betroffenen sind ja eben nicht nur die Menschen mit einer Krankheit, sondern ihr ganzes Umfeld ist betroffen. Dazu gehört auch oft das Arbeitsumfeld. Meiner beruflichen Erfahrung nach ist es für viele ein Minenfeld. Für die Chefinnen und Chefs, aber auch die Kolleginnen und Kollegen. Wie viel sagt man als Betroffener wem und wann? Und so weiter.

Für mich sind die Aktionstage Psychische Gesundheit für all das da: Beratung, Austausch, Erfahrung. Aber eben auch für Öffentlichkeit. Aufklärung für uns, die wir von uns sagen, wir seien normal. Aufklärung ist Wissen und Wissen kann weiterhelfen: für die Betroffenen, das Umfeld und für die ganze Gesellschaft. Unwissen ist Unsicherheit und Unsicherheit lässt uns erstarren! Damit ist niemandem geholfen. Deshalb sollten wir uns bewegen! Zum Beispiel an die Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Solothurn. Denn wir brauchen Herz, aber auch Wissen!»

Urs Huber, Solothurner Kantonsratspräsident

9. Aktionstage Psychische Gesundheit – Programmübersicht

Mi. 25. 10.	Eröffnungsanlass: Aktionstage – weil ein jeder Mensch eine wichtige Rolle spielt	Seite 7
Do. 26. 10.	Selbstbewusste Lebensgestaltung: Glückliche sein ist lernbar	Seite 9
Fr. 27. 10.	Borderline-Triolog: Eine Erkrankung, die alle an ihre Grenzen bringt	Seite 11
Sa. 28. 10.	Schwierige Übergänge im Jugendalter: Wo finden Eltern und Bezugspersonen Unterstützung?	Seite 13
So. 29. 10.	Filmmatinee mit Diskussion: Vom Schattenkind zum Erfolgsautor	Seite 15
Mo. 30. 10.	Triolog macht Schule: Aufklärung zum Thema Essstörungen bei Jugendlichen	Seite 17
Di. 31. 10.	Angst lähmt: Die Folgen sind Verzweiflung, soziale Isolation und Depression	Seite 19
Mi. 1. 11.	Wertschätzerinnen und Wertschätzer leben gesünder und haben grössere Aussicht auf Erfolg	Seite 21
Do. 2. 11.	«Die Jungen reden ja gar nicht mehr miteinander!»: Social Media und virtuelle Welten – ein Teufelszeug?	Seite 23
Fr. 3. 11.	Alkoholabhängigkeit – Herausforderung für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen	Seite 25
Sa. 4. 11.	Workshop statt Workout: Weshalb es wichtig ist, dem Schönheitswahn den Spiegel vorzuhalten	Seite 27
So. 5. 11.	Filmmatinee mit Diskussion: Wenn die eigene Mutter in einer schweren Depression versinkt	Seite 29
Mo. 6. 11.	Der Zappelphilipp mit ADHS: Vorurteile, Charakteristika, Behandlungsmethoden und Angebote	Seite 31
Di. 7. 11.	Altern macht Spass – aber nicht ohne Gebrauchsanleitung	Seite 33
Di. 7. 11.	Filmabend mit Diskussion: Belastungen, Freude, Liebe und Hoffnung von Kindern in einem Kinderheim	Seite 35
Mi. 8. 11.	Solothurner Sozialstern: Feierliche Preisverleihung	Seite 37
Theaterprojekt: Die ganze Welt ist eine Bühne (22. und 23. Oktober 2017)		Seite 38
4. Aktionstage Psychische Gesundheit im Aargau (5. September bis 28. November 2017)		Seite 39
Organisation: Diese Institutionen präsentieren die Aktionstage Psychische Gesundheit		Seite 40
Facts & Figures – Adressen der Veranstaltungsorte		Seite 43

Prävention, Information, Aufklärung

Diese drei Schlagworte sind die Ziele der Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Solothurn. Sie bilden den Rahmen aller Aktivitäten und charakterisieren das Bestreben der Veranstaltungsreihe, die sich nicht nur an ein Fachpublikum, Betroffene und Angehörige richtet, sondern an alle – das Thema psychische Gesundheit geht uns alle an. Der Eintritt zu allen Anlässen ist frei.

www.psychische-gesundheit-so.ch



Eröffnungsanlass: Aktionstage – weil ein jeder Mensch eine wichtige Rolle spielt

Das erwartet Sie

Ob faltig oder feingliedrig, ob Suaheli oder Schweizerdeutsch sprechend, ob introvertiert oder impulsiv. Ein Mensch ist ein Mensch. Es sind all diese Facetten, die ihn erst ausmachen, die eine entscheidende Rolle dabei spielen, dass eine Ansammlung biologischer Zellen überhaupt zu einem Individuum wird. Und ein solches nimmt in einer Gesellschaft eine Rolle ein. Manche Personen an einer exponierten Stelle, manche eher im Hintergrund, einige entscheiden sich sehr gezielt dafür, andere wiederum wählen sie eher unbewusst.

Doch welche Rolle eine Person wahrnimmt und warum, das ist sekundär. Wichtiger ist, sich bewusst zu sein, dass eine jede Frau, ein jeder Mann, ein jedes Kind in einer Gemeinschaft so oder so eine wichtige Stütze ist. Ob bequem oder bestrebt, ob blauäugig oder belesen, ob körperlich topfit oder psychisch beeinträchtigt. Ein Mensch ist ein Mensch.

Oftmals in seinem Leben die Rollen gewechselt hat Schauspieler **Hanspeter Bader**. Für seine Leidenschaft, für seine Profession auf der Bühne vor Publikum, aber auch abseits davon. Darüber hat er, der unter anderem seit vielen Jahren für das Theater Orchester Biel Solothurn tätig ist, sich zahlreiche Gedanken gemacht. Mit dem An- und Ablegen von Rollen beschäftigen sich auch die lyrischen und dramatischen Texte, die den zwei Lesungen von Hanspeter Bader mit dem Titel «Wer bin ich und wenn ja, an wie vielen Abenden» am Eröffnungsanlass zugrunde liegen.

In der Rolle des Kantonsratspräsidenten betritt an diesem Abend **Urs Huber** die Bühne. In seiner kurzen Ansprache an die Gäste erzählt der Gewerkschafter und Politiker, inwiefern er im Umgang mit psychisch beeinträchtigten Menschen zuweilen unsicher ist. Und warum es die Akti-

onstage psychische Gesundheit, die informieren, Ressourcen aktivieren, aufklären, vernetzen, mit Vorurteilen aufräumen und Berührungsängste abbauen, im Kanton Solothurn braucht.

Durch den Abend führt **Annette Lanser**, Leiterin Psychologischer Dienst der Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Solothurner Spitäler soH. Als Mitglied des Organisationskomitees rollt die Psychotherapeutin unter anderem auf, welche vielgestaltige Veranstaltungen die Aktionstage in diesem Jahr zu bieten haben.

Und weil für die psychische Gesundheit auch soziale Kontakte eine bedeutsame Rolle spielen, können die Gäste den Abend bei einem anregenden Gespräch an der Bar ausrollen lassen. Hinter der Theke: das Aktionstage-Team.

18.00 Eintreffen der Gäste

18.30 Eröffnungsanlass mit Kurzansprachen und Lesungen

19.30 Apéro und Barbetrieb mit den OK-Mitgliedern

→ Restaurant Kreuz, Saal im ersten Stock, Solothurn (nicht rollstuhl zugänglich; Leute, die gerne helfen, sind aber vor Ort. Wer dennoch Zweifel hat und diese aus der Welt räumen will, soll sich beim Organisationskomitee melden: via Tel. 032 627 22 80 oder E-Mail an aktionstage@psychische-gesundheit-so.ch)

«Wer bin ich und wenn ja,
an wie vielen Abenden?»

Hanspeter Bader, Schauspieler



Selbstbewusste Lebensgestaltung: Glücklichsein ist lernbar

Das erwartet Sie

Die meisten Menschen haben eine bestimmte Vorstellung, wie sich ihr Leben gestalten sollte, damit sie glücklich sein können. Oft erfüllen sich diese Wünsche aber nicht, sondern das Leben führt in eine ganz andere Richtung. Zuerst ärgern wir uns darüber. Schliesslich bleibt indes nichts anderes übrig, als uns damit zu arrangieren.

Im Rückblick kristallisiert sich jedoch oft heraus, dass genau diese Schicksalskorrektur nötig war, um uns auf die richtige Fährte zu setzen, damit wir lernen, uns den Aufgaben, die das Leben für uns bereithält, zu stellen und sie zu bewältigen. Schliesslich ist es das höchste Glück, wenn wir uns zu dem entwickeln, wie uns die Schöpfung gemeint hat.

Psychotherapeutin und Buchautorin Julia Onken greift in ihrem Referat auf, inwiefern Menschen lernen können, mit unerfreulichen Situationen umzugehen und sie als Chance zum Wachstum zu begreifen. Dabei prahlt sie nicht mit intellektueller Gedankenartistik, sondern schöpft aus ihrem Alltag. Denn auch sie vermochte erst mit Abstand festzustellen: Häufig entwickelt sich gerade im Scheitern und Misslingen eine Kraft, die einen Neubeginn und eine selbstbewusste Lebensgestaltung ermöglicht.

Die Referentin

Nach dem Psychologiestudium bildete sich **Julia Onken** zur Psychotherapeutin weiter. Es folgte eine langjährige therapeutische Tätigkeit sowie eine Lehrtätigkeit in der Erwachsenenbildung. Vor 30 Jahren gründete sie das Frauenseminar Bodensee. Ihr Anliegen ist es, dass Frauen unabhängig von Schul- und Berufsabschluss anerkannte Lehrgänge bis

zum eidgenössischen Fachausweis machen können. Zudem hat Julia Onken mehrere Bestseller geschrieben (u. a. «Feuerzeichenfrau – ein Bericht über die Wechseljahre» oder «Eigentlich ist alles schief gelaufen. Mein Weg zum Glück»).

18.00–19.30 Referat, Diskussion, im Anschluss Apéro
→ Landhaus, Säulenhalle, Solothurn (rollstuhlgängig)

«**Mich interessiert der Mensch
und was die Welt im
Innersten zusammenhält.**»

Julia Onken, Psychotherapeutin und Buchautorin



Borderline-Trialog: Eine Erkrankung, die alle an ihre Grenzen bringt

Das erwartet Sie

Von Borderline wird viel gesprochen – und doch weiss man nach wie vor wenig darüber. Was ist das für eine Erkrankung, wie äussert sie sich, wie entsteht sie und vor allem: Wie kann man sie behandeln? Wie ist es für Menschen, von dieser Krankheit betroffen zu sein, wie fühlen sich deren Angehörige und was ist die Rolle der Fachpersonen?

Über diese und zahlreiche weitere Fragen unterhalten sich an diesem Anlass Sevérina Kümin, Franca Weibel und Martin Weyer. Beim trialogischen Erfahrungsaustausch leuchten sie die komplexe Erkrankung aus verschiedenen Blickwinkeln aus. Sowohl aus Sicht von Betroffenen, Angehörigen wie Fachpersonen. Das Publikum hat die Gelegenheit, sich ebenfalls im Gespräch einzubringen und Fragen im Zusammenhang mit Borderline-Erkrankungen zu stellen.

Die Teilnehmenden des Trialogs

Sevérina Kümin ist Peer-Mitarbeiterin bei der Clenia Littenheid AG, EX-IN-Absolventin, Mitgründerin und Präsidiumsmitglied im Verein Trialog & AntiStigma Schweiz sowie Mitglied im Verein Peer+. Sie übt verschiedene Tätigkeiten als Dozentin aus, unten anderem bei der Clenia Schlössli AG. Beim Trialog berichtet sie über ihre Erfahrungen als Borderline-Betroffene.

Franca Weibel ist Peer-Mitarbeiterin bei der Clenia Littenheid AG, Mitgründerin und Präsidiumsmitglied im Verein Trialog & AntiStigma Schweiz und Gründerin des Schulprojekts «Aufklärung statt Ausgrenzung». Als Mutter einer an Borderline erkrankten Tochter erörtert sie beim Trialog die Herausforderungen einer Angehörigen.

Martin Weyer ist Bildungs- und Peer-Verantwortlicher bei der Clenia Littenheid AG, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe sowie Präsident des Vereins Trialog & AntiStigma Schweiz. Er bringt beim Trialog die Sicht der Fachperson ein.

18.30–20.00 Trialogischer Anlass und Diskussion mit dem Publikum
→ GerolagCenter, Gastrobildungszentrum, Hauptraum, Olten (rollstuhlgängig)

«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



Schwierige Übergänge im Jugendalter: Wo finden Eltern und Bezugspersonen Unterstützung?

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

Das erwartet Sie

Bei gewissen Jugendlichen kann sich der Übergang von der Schule ins Berufsleben problematisch und kompliziert gestalten. Die Gründe dafür können verschieden sein: mangelnde schulische Grundlagen, fehlende fachliche Fähigkeiten, persönliche Unklarheit, ungenügende soziale Kompetenzen oder ein unsicheres familiäres Umfeld.

Die Veranstaltung zum Thema «Schwierige Übergänge im Jugendalter» zeigt Angebote auf, welche Eltern und Bezugspersonen von Jugendlichen dabei unterstützen, sich zu orientieren, Hilfe zu holen und ihre Ressourcen zu stärken. Auch Lehrkräfte, Fachpersonen und weitere Interessierte erhalten wertvolle Inputs.

Die Referierenden

Tanja Oswald ist Leiterin Beratung & Unterstützung der Stiftung Pro Juventute. Sie engagiert sich für die Entwicklung der Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche und deren Umfeld, um sie zu stärken, zu unterstützen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Steffi von Weissenfluh, Leiterin Geschäftsstelle Pro Juventute Solothurn, ist aktiv im Aufbau und in der Vermittlung von verschiedenen Angeboten, die Kinder und Jugendliche in ihren Kompetenzen stärken und Standfestigkeit und Trittsicherheit geben auf ihrem Weg zu entscheidungs- und handlungsfähigen – und damit zu psychisch gesunden – Erwachsenen.

Barbara Wendel-Widmer ist Chefärztin der Kinder- und Jugendpsychiatrie bei den Psychiatrischen Diensten der Solothurner Spitäler soH. Schwerpunkt-mässig engagiert sie sich unter anderem für die Integration

von psychisch kranken Jugendlichen am Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter.

11.00–13.30 Referate, Diskussion, im Anschluss kleiner Imbiss
→ Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, Solothurn (rollstuhlgängig)

«Es ist das Vorrecht der Jugend,
Fehler zu begehen, denn sie hat genug Zeit,
zu korrigieren.»

Ernst Barlach (1870–1938), Maler und Bildhauer

ung Gegenwart

Zukunft Vermögen Erholung Schlaf

Zeitdruck Arbeit Freunde Hobby

Kinder Familie Ich Angehörige

Kinder Partner Angehörige

Mitarbeiter Ausbildung Tagesablauf

Vergangenheit Finanzen Ernährung

Filmmatinee mit Diskussion: Vom Schattenkind zum Erfolgsautor

Das erwartet Sie

An der Matinee wird der Film «Vom Schattenkind zum Erfolgsautor – der schmerzhafteste Weg des Philipp Gurt» gezeigt, der im Januar beim Schweizer Fernsehen SRF erstmals ausgestrahlt wurde. Der Dokumentarfilm greift auf, dass Kinder aus zerrütteten oder schwer belasteten Familien hierzulande bis in die Achtzigerjahre hinein nicht als schutzbedürftig, sondern als minderwertig und «schwachsinnig» angesehen wurden. Oft in Heimen untergebracht, waren sie der Willkür des meist pädagogisch ungeschulten Heimpersonals schutzlos ausgeliefert.

Gewalt, Misshandlungen und oft auch sexuelle Ausbeutung prägten den Alltag der Kinder. So auch jenen von Philipp Gurt. Die Filmemacherin Barbara Miller begleitet in ihrem rund 50-minütigen Werk den Bündner Schriftsteller für seine Autobiografie «Schattenkind» auf der Spurensuche nach seiner schmerzhaften Kindheit und auf seinem hoffnungsvollen Weg aus der Hölle in ein gutes Leben.

Anwesend im Kinosaal ist Fachexperte Hans-Jörg Hahn. Er führt nach der Filmvorführung ins Thema ein. Überdies wird der Protagonist des Films per Skype zugeschaltet – Philipp Gurt schildert seine ganz eigene Sicht der Dinge. Danach hat das Publikum Gelegenheit, Fragen zu stellen und zu diskutieren. Schwerpunkt: Traumata – und wie Menschen diese überwinden können.

Die Referierenden

Hans-Jörg Hahn ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit einer Praxis in Chur. Eines seiner Spezialgebiete ist die Psychotraumatologie.

Philipp Gurt wurde 1968 als siebtes von acht Kindern geboren. Er wuchs in verschiedenen Kinderheimen und Institutionen auf. Nach der Handelsschule, einem Medientolerantariat und der Arbeit als Radiomoderator liess er sich zum Informatiker ausbilden. Bereits als Jugendlicher schrieb er Texte und Kurzgeschichten. Mit 17 begann er intensiver zu schreiben. Mit 20 beendete er seinen ersten Roman. Bis heute hat er zehn Bücher veröffentlicht, darunter auch zwei Biografien prominenter Persönlichkeiten. Zwei seiner Bücher wurden zu Bestsellern. Gurt lebt und arbeitet heute als Schriftsteller in Haldenstein bei Chur.

10.00–11.30 Filmvorführung, im Anschluss Diskussion
→ Kino Lichtspiele, Olten (rollstuhlgängig)

«Für eine menschenwürdige Entwicklung nützt es nichts, wegzuschauen. Es bleibt einem nichts anderes übrig, als den Schmerz des Unglaublichen zu ertragen.»

Hans-Jörg Hahn, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie



Dialog macht Schule: Aufklärung zum Thema Essstörungen bei Jugendlichen

Das erwartet Sie

In voller Ausprägung sind Essstörungen ernsthafte psychische Erkrankungen, die als schwer therapierbar gelten und die höchste Sterberate unter den psychischen Störungen aufweisen. Es sind vor allem jugendliche Mädchen und junge Frauen betroffen, was die jungen Männer nicht ausschliesst. Ein vertieftes Wissen und Verständnis für den Einzelfall fehlt vielfach. Ist ein Kind, Jugendlicher oder junger Erwachsener im weiteren Umfeld betroffen, löst dies bei den meisten Menschen Betroffenheit, Schrecken und Ängste, möglicherweise auch Unbehagen aus. Wenn das eigene Kind darunter leidet, steht man als Angehöriger hilflos daneben. Was brauchen Menschen, die darunter leiden? Wie können Angehörige, wie Fachpersonen unterstützen? Wie können Vorformen von Essstörungen – wie ein auffälliges Essverhalten – erkannt und angesprochen werden? Was sind mögliche Präventionsansätze?

Der Anlass richtet sich an alle Interessierten, insbesondere an Lehrkräfte. Er beginnt mit einem Input von Franca Weibel. Sie stellt das von ihr lancierte Projekt der dialogischen Aufklärung zum Thema Essstörungen an Schulen vor. Im Anschluss schlüpft sie in die Rolle der Angehörigen und präsentiert zusammen mit Heidi Schenker, einer ehemaligen Betroffenen der Krankheit, und Expertin Andrea Wyssen, wie ein solcher Dialog in einer Schule vorstattgeht. Im Anschluss hat das Publikum die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich mit den drei Protagonistinnen auszutauschen.

Die Referentinnen

Franca Weibel ist Mutter dreier erwachsener Töchter, wovon die Älteste im Alter von 17 Jahren psychisch erkrankt ist. Die Gründerin der tria-

logischen Aufklärungsprojekte an Schulen ist Mitglied des Vereins Dialog & AntiStigma Schweiz sowie Peer-Mitarbeiterin in der psychiatrischen Klinik Littenheid in Wil SG.

Heidi Schenker hat selbst jahrelange Erfahrung mit Essstörungen. Seit ihrer Genesung unterstützt sie andere Betroffene der Krankheit und deren Angehörige. Unter anderem im Bereich Bodywork, Coaching und Peer-Arbeit in ihrer Praxis Sula-Sun in Solothurn oder im Schulprojekt. Heidi Schenker ist Mitglied des Vereins Dialog & AntiStigma Schweiz.

Andrea Wyssen hat zum Thema «Medieneinfluss, Körperbild und Essstörungen» doktoriert. Aktuell arbeitet sie als Post-Doktorandin an der Universität Freiburg i. Ü. in einem Projekt zur Entwicklung eines Online-Behandlungsprogramms zur Therapie der Binge-Eating-Störung. Zudem ist sie in der Privatklinik Aadorf auf einer Station mit dem Schwerpunkt Essstörungen als Psychotherapeutin tätig.

18.00–19.30 Input, Beispiel eines Dialogs an einer Schule, Diskussion
→ Gewerblich-industrielle Berufsfachschule GIBS, Aula,
Solothurn (rollstuhlgängig; Treppenlift)

**«Eine Sucht, die mich raffiniert davon abhält,
mich um mein Menschsein, mich
um meine Balance zwischen Geist, Seele
und Körper zu kümmern.»**

Heidi Schenker, Peer



Angst lähmt: Die Folgen sind Verzweiflung, soziale Isolation und Depression

Das erwartet Sie

Angststörungen und Panikattacken können jeden treffen. Ungefähr 800 000 Menschen leiden in der Schweiz darunter. Sie sind hierzulande nach Depressionen die zweithäufigste psychische Beeinträchtigung. Frauen sind rund zweieinhalb Mal mehr betroffen als Männer. So auch Silvia Aeschbach. Sie war knapp siebzehn, als sie ihre erste Panikattacke durchmachte und felsenfest überzeugt war, dass sie diese nicht überleben würde. Mit viel Humor und einer gehörigen Portion Selbstironie schildert die Autorin im Buch «Leonardo DiCaprio trifft keine Schuld», wie sie an den immer wiederkehrenden Attacken fast verzweifelte, was für eine Erlösung es war, als sie – unzählige Attacken, tausend kleine Tode und viele Jahre später erst – endlich eine Diagnose und einen Namen für ihre Krankheit erhielt, wie sie mit ihrer Angststörung leben lernte und an ihr auch wachsen konnte.

Jeannette Voltz, eine Journalistin, die Autorin Aeschbach nahesteht, liest zu Beginn der Veranstaltung Passagen aus «Leonardo DiCaprio trifft keine Schuld». Danach führt Hans Kurt ein Gespräch mit Silvia Aeschbach, in dem zahlreiche Aspekte von Angststörungen und Panikattacken thematisiert werden. Kurt wird ebenso die Frage- und Diskussionsrunde mit dem Publikum begleiten, um allenfalls fachliche Inputs zu geben.

Die Referierenden

Nach mehreren Stationen bei Radio, Fernsehen und Printmedien ist **Silvia Aeschbach** gegenwärtig als Chefredaktorin der deutschsprachigen Lifestyle-Beilage «encore!» der «SonntagsZeitung» tätig und betreut den «Tages-Anzeiger»-Blog «Von Kopf bis Fuss». Ausserdem ist sie eine erfolgreiche Autorin: Nebst «Leonardo DiCaprio trifft keine Schuld» hat

Silvia Aeschbach weitere Bücher geschrieben, die auf der Bestsellerliste landeten.

Hans Kurt ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Solothurn. Er arbeitet in einer Gruppenpraxis, ist systemischer Therapeut und Supervisor in verschiedenen Bereichen – und engagiert sich vielerorts zu den Themen psychische Gesundheit und Gesundheitspolitik.

18.00–19.30 Lesung, Gespräch, Diskussion
→ Kino Rex, Grenchen (rollstuhlgängig)

«Die Angst vor der Angst wird zum beherrschenden Thema, was Lebensfreude und Aktivitäten negativ beeinflusst. Jede Form von Stress begünstigt Panikattacken.»

Sensibilisierungskampagne von Pro Infirmis



Wertschätzerinnen und Wertschätzer leben gesünder und haben grössere Aussicht auf Erfolg

Das erwartet Sie

Wertschätzung hat einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Wer Wertschätzung gibt und wertgeschätzt wird, ist zufriedener, ausgeglichener und belastbarer. Das Thema ist auch deshalb aktuell, weil Wertschätzung über Erfolg und Misserfolg entscheidet – ob im Arbeitsalltag oder im privaten Umfeld. Wertschätzerinnen und Wertschätzer bringen es nämlich weiter.

Bettina Spichiger ist Fachfrau in Sachen Wertschätzung und Empathie. Ihr Buch «Wertschätzung als Erfolgsfaktor» ist keine trockene Theorie, sondern eine praktische Anleitung. Sie lässt darin Menschen zu Wort kommen. Das macht sie jeweils auch bei Workshops, Podien oder Kaderanlässen. Sie zeigt auf, weshalb empathisches Verhalten unsere Gesundheit stärkt. Sie redet nicht über Burn-out, sie spricht über Wertschätzung. Denn das sei eine wirkungsvolle Prävention im Umgang mit dem eigenen und dem Wohlbefinden anderer. Was es braucht, wertschätzend zu leben, zeigt Bettina Spichiger authentisch, ehrlich und ohne Umwege auf.

Ihr zu Seite steht Felix Wettstein. An der Fachhochschule Nordwestschweiz in Olten widmet er sich im Rahmen der Gesundheitsförderung dem Thema Wertschätzung.

Die Referierenden

Bettina Spichiger absolvierte die Hotelfachschule und startete danach im Jahr 2002 ihre Karriere in einem renommierten Beratungsunternehmen in der Zentralschweiz. 2011 gründete sie ihre eigene Firma «trainings mit click». Die Themen Empathie und Wertschätzung im

Berufsalltag sind ihre Kerngebiete, mit welchen sie Kunden aus den unterschiedlichsten Branchen begeistert und inspiriert. «Wertschätzung als Erfolgsfaktor» ist das erste Buch der Unternehmerin aus der Zentralschweiz.

Felix Wettstein leitet an der Hochschule für Soziale Arbeit der FH Nordwestschweiz in Olten die Aus- und Weiterbildungen zu Gesundheitsförderung und Prävention. Er macht Wertschätzung zum Bildungsthema und arbeitet dazu auch in der Forschung. Als Solothurner Kantonsrat sowie als Oltnener Gemeindeparlamentarier weiss er zudem, dass Wertschätzung in der Politik öfter vorkommt, als es vielleicht den Anschein macht.

10.30–12.00 Referat, im Anschluss Diskussion
→ Kino Lichtspiele, Olten (rollstuhlgängig)

«Wertschätzerinnen und Wertschätzer bringen
es weiter und stärken ihr eigenes und das
Wohlbefinden anderer.»

Bettina Spichiger, Coach und Buchautorin



Kendler et al. 2007

«Die Jungen reden ja gar nicht mehr miteinander!»: Social Media und virtuelle Welten – ein Teufelszeug?

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit, des BBZ Olten/Bildungszentrum Gesundheit und Soziales Olten sowie Iradis, Geschäftsfeld der IV-Stelle Solothurn

Das erwartet Sie

Wer kennt es nicht: Jugendliche sitzen an einem Tisch und starren auf ihre Smartphones. Menschen, die nicht zu den Digital Natives gehören, neigen dazu, solches Verhalten zu verteufeln. «Die reden ja gar nicht mehr miteinander!», lautet ein oft gehörter Vorwurf. Doch wie viel wurde eigentlich früher bei Tisch geredet, wenn die Mutter Nachrichten am Radio hören wollte oder der Vater sich hinter der Zeitung verschanzte hatte? Was passiert wirklich, wie sieht die Kommunikation von heute aus? Ist es schlechter um sie bestellt, besser – oder ist sie einfach anders? Und welchen Einfluss hat der veränderte Umgang untereinander auf die Psyche?

Soziale Medien, der Gebrauch von Smartphones und die veränderte Kommunikation der Lernenden geben während der Ausbildung wiederholt Anlass zu Diskussionen und werden von den Berufsbildnern als Konfliktthema genannt. Zum einen stellt sich die Frage, wie der Umgang mit digitalen Medien von Jugendlichen und jungen Erwachsenen während der Arbeitszeit gehandhabt werden soll und zum anderen sind die Welt im Web und die dazu bestehenden sozialen Netzwerke eine Black Box für viele Berufsbildende, was auch Nährboden für Befürchtungen und Vorurteile darstellt.

Der Anlass bietet Gelegenheit, die jungen Menschen und ihren Umgang mit sozialen Netzwerken besser kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam über Herausforderungen und Möglichkeiten zu unterhalten. Er richtet sich an alle, die sich für das vielschichtige Thema interessieren – insbesondere an Arbeitgeber, Berufsbildende sowie Lehrpersonen auf Sek-Stufe – und ermöglicht Begegnungen, bei denen Wünsche und Befürchtungen von beiden Seiten Platz haben und die verschiedenen As-

pekte der sozialen Medien im Austausch mit jungen Leuten besprochen werden. Dazu sind spannende und interaktive Angebote vorgesehen.

16.30–18.30 Interaktiver Austausch zwischen den Generationen, im Anschluss Apéro riche
→ BBZ Olten, Bildungszentrum Gesundheit und Soziales (bei Kantonsspital), Trimbach (rollstuhlgängig)

Anmeldungen können via E-Mail an info@iradis.ch gemacht werden, bei Fragen steht Sandra Reichen, Leiterin Iradis Solothurn, zur Verfügung: Tel. 032 686 25 13.

**Medien verändern unsere Gesellschaft –
die Jungen zeigen, wie es geht.**



Alkoholabhängigkeit – Herausforderung für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen

Das erwartet Sie

Alkohol wird von vielen Menschen in der Schweiz konsumiert und geschätzt. Doch Alkohol ist nicht einfach ein gewöhnliches Konsumgut, sondern eine psychoaktive Substanz, die sowohl hohe volkswirtschaftliche Kosten wie auch viel menschliches Leid verursachen kann. Laut der Forschungsstelle Sucht Schweiz trinken 20,5 Prozent der Bevölkerung zu häufig oder zu viel und mehr als 250 000 Schweizerinnen und Schweizer sind alkoholabhängig (ca. 3 Prozent).

Eine Alkoholabhängigkeit ist meist nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für die Angehörigen eine grosse Herausforderung. Sie leiden sehr stark mit und können unter Umständen auch gesundheitliche Probleme entwickeln.

Wann genau liegt eine Alkoholabhängigkeit vor? Was bedeutet die Erkrankung für die Betroffenen und Angehörigen? Was macht der Alkohol mit dem Körper und was geht im Kopf eines Betroffenen vor, wenn er zur Flasche greift? Wie können Menschen im Umfeld das nachvollziehen? Und wo können sich sowohl Betroffene wie auch Angehörige Hilfe holen?

Diesen Fragen, und noch vielen mehr, stellen sich bei dieser Veranstaltung eine Fachperson, ein Betroffener und eine Angehörige. Das Publikum hat die Möglichkeit, jederzeit Fragen zu stellen und mitzureden.

Die Referierenden

Stephen Pountney ist Sozialarbeiter. Er hat mehr als 20 Jahre Arbeitserfahrung im Bereich Sucht, in den Neunzigerjahren als Gassenarbeiter mit Schwerstsüchtigen und später beim Zentrum für substitionsge-

stützte Behandlung Gourrama in Solothurn. Seit 2001 arbeitet er als Suchtberater bei der Perspektive Region Solothurn-Grenchen, vorwiegend im Alkoholbereich.

Walter ist Mitglied bei den Anonymen Alkoholikern.

Ines ist Mitglied bei Al-Anon, einer Selbsthilfegruppe für Angehörige sowie Freundinnen und Freunde von Alkoholkranken.

18.00–20.00 Inputreferat, Erfahrungsberichte, im Anschluss Apéro Altes Spital, Gewölbekeller, Solothurn (nicht rollstuhlgängig)

«Lass das erste Glas stehen.»

Selbsthilfegemeinschaft Anonyme Alkoholiker

**«Egal wer trinkt,
betroffen sind alle.»**

Selbsthilfegemeinschaft Al-Anon



Workshop statt Workout: Weshalb es wichtig ist, dem Schönheitswahn den Spiegel vorzuhalten

Das erwartet Sie

Schlank und definiert, Sixpack, Tigh Gap, Bikini Bridge – die Vorstellung davon, was ein attraktiver Körper ist, ist oftmals von unrealistischen Schönheitsidealen geprägt. Viele junge Menschen sind heute unzufrieden mit dem eigenen Körper. Viele fühlen sich zu dick, zu wenig muskulös oder beides zusammen. Der Wunsch nach einem flacheren Bauch oder einem grösseren Bizeps kann zu einem gesünderen Lebensstil beitragen, aber auch zum Gesundheitsrisiko werden. Dann, wenn er etwa zu einem problematischen Essverhalten oder unvernünftigen Training führt. Manche Menschen versuchen auch, mit Schönheitsoperationen ihrem Idealbild näher zu kommen – und nehmen damit verbundene Risiken in Kauf.

Die Veranstaltung thematisiert stereotype Vorstellungen zu Aussehen, Attraktivität und Schönheit. Sie regt zu einem kritischeren und selbstbewussteren Umgang mit Schönheitsnormen, körperorientierten Leistungsidealen und Medienbildern an. Abwertende Gedanken sich selber gegenüber werden im Austausch miteinander hinterfragt.

Der Anlass, der sich an alle Interessierten richtet, insbesondere auch an Jugendliche und junge Erwachsene, zeigt ebenso auf, was zu einem positiven Körperbild beiträgt und damit auch die allgemeine Zufriedenheit mit sich und die physische und psychische Gesundheit stärkt.

Die Referentinnen

Brigitte Rychen leitet die Fachstelle PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) und ist Projektleiterin von Bodytalk PEP. Sie ist im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz auf operativer Ebene für die

Umsetzung von Aktionen und Massnahmen zur Stärkung eines positiven Körperbilds verantwortlich.

Morena Diaz ist Bloggerin, arbeitet als Lehrerin und ist Mitglied des Healthy-Body-Image-Teams der Fachstelle PEP, das zum Thema positives Körperbild verschiedene Informations-, Sensibilisierungs- und Präventionsveranstaltungen durchführt und Beratungen anbietet.

14.00 – 16.00 Workshop, Inputs der beiden Expertinnen
→ Kofmehl, Raubar, Solothurn (rollstuhlgängig)

«Ein positives Körperbild spielt eine wesentliche Rolle für unsere psychische und physische Gesundheit und unsere Entwicklung – nicht nur in Bezug auf die emotionale Beziehung zum eigenen Körper, sondern auch hinsichtlich zahlreicher anderer Lebensbereiche.»

Gesundheitsförderung Schweiz



Filmmatinee mit Diskussion: Wenn die eigene Mutter in einer schweren Depression versinkt

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit, der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn und des Solothurner Bündnisses gegen Depression

Das erwartet Sie

Dem Leben der eigenen Mutter und damit auch deren schwerer Krankheit, der Depression, widmet sich die Zürcher Filmemacherin Dominique Margot in ihrem Werk «Looking like my mother». Sie versucht zu ergründen, wie es zur Depression kommen konnte und warum sie als Kind und Teenager der Erkrankung der Mutter so ohnmächtig gegenüberstand. In eindringlichen Gesprächen mit Verwandten und Freunden, Spielszenen und privaten Videoaufzeichnungen entsteht das sensible, vielschichtige Porträt zweier Frauen. «Looking like my mother» ist eine Konfrontation mit dem Dasein, eine Reise zum eigenen Lebenssinn und eine Versöhnung.

Mit «Looking like my mother» endet die Filmreihe 2017 der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn und des Solothurner Bündnisses gegen Depression. Anhand von vier Filmen werden die Themen Depression und Suizid aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet: Die Kinofilme geben den Menschen und ihrer Geschichte hinter der Krankheit ein Gesicht.

Im anschliessenden dialogischen Gespräch diskutieren ein Betroffener, eine Angehörige und eine Fachperson über die Aussagen des Films und berichten über ihre eigenen Erfahrungen im Umgang mit Depression.

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

**«Das Leben der Eltern ist das Buch,
in dem die Kinder lesen.»**

Augustinus Aurelius (354–430), Philosoph



Der Zappelphilipp mit ADHS: Vorurteile, Charakteristika, Behandlungsmethoden und Angebote

Das erwartet Sie

Seit letztem April befinden sich in Grenchen die beiden Ambulatorien der Kinder- und Jugendpsychiatrie und der Erwachsenenpsychiatrie der Solothurner Spitäler soH am gleichen Standort und im gleichen Gebäude: im Gesundheitszentrum Sunnepark. Dadurch ergeben sich vielfältige Möglichkeiten der Zusammenarbeit. So auch im Bereich ADHS. Die Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung führt immer wieder zu negativen Schlagzeilen in den Medien und zu Missverständnissen. Weit verbreitet ist beispielsweise die Meinung, von ADHS seien nur Kinder betroffen. Dabei leiden vier Prozent aller Erwachsenen an dieser Erkrankung, die wegen Fehlens der typischen bei Jüngeren vorkommenden «Zappelphilipp-Symptome» nicht erkannt wird.

Vor diesem Hintergrund informieren an diesem Anlass eine Expertin und drei Experten der Psychiatrischen Dienste der Solothurner Spitäler AG über ADHS. Sie geben einen Überblick über charakteristische Merkmale der Erkrankung wie Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit und Impulsivität, berichten über die Behandlungsmethoden und räumen nicht zuletzt mit Vorurteilen auf. Die Referate richten sich sowohl an Laien als auch an Fachleute. Das Publikum hat Gelegenheit, Fragen zu stellen. Teil der Veranstaltung ist auch eine Besichtigung der beiden Ambulatorien für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Erwachsenenpsychiatrie, bei der die Angebote vor Ort vorgestellt werden.

Die Referierenden

Beat Nick ist leitender Arzt Ambulatorium der Erwachsenenpsychiatrie der Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (KPPP) in Grenchen.

Raphael Ditzler ist Psychologe im Ambulatorium der Erwachsenenpsychiatrie der Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (KPPP) in Grenchen.

Barbara Wendel ist Chefärztin Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD) der Psychiatrischen Dienste der Solothurner Spitäler soH.

Sebastian Wölfle ist Oberarzt Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD) der Psychiatrischen Dienste der Solothurner Spitäler soH in Grenchen.

18.00–19.30 Referate, Diskussion, Rundgang durch die Ambulatorien, im Anschluss Apéro
→ Gesundheitszentrum Sunnepark, Grenchen (rollstuhlgängig)

Von einer ADHS sind fünf bis sechs Prozent aller Kinder und rund vier Prozent aller Erwachsenen betroffen.



Altern macht Spass – aber nicht ohne Gebrauchsanleitung

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit, des Solothurner Bündnisses gegen Depression und der Grauen Panther Solothurn

Das erwartet Sie

Alle Menschen altern. Manche Veränderungen im Alter sind schwierig, und es gibt dabei viele neue Herausforderungen zu meistern. Wer glücklich altern will, muss lernen, flexibel auf Situationen zu reagieren, die man nicht oder nur wenig beeinflussen kann. Was besonders wichtig dabei ist: Immer selbstbewusst auftreten – dies gehört zur Autorität des Alters – und nie den Sinn für Humor verlieren! Wer über sich selbst lachen kann, verfügt über eine wunderbare Medizin und eine einflussreiche Machtstellung. Denn: Altern macht Spass – aber nicht ohne Gebrauchsanweisung.

Die Referentin

Federica de Cesco, Schriftstellerin, ist im deutschsprachigen Raum besonders als Autorin von Kinder- und Jugendbüchern bekannt, die meist von fremden Ländern, fremden Kulturen, Religionen oder von anderen Weltanschauungen erzählen. Hauptschauplätze sind dabei Japan und Nordafrika, aber auch Indien und Tibet. Im Alter von 15 Jahren verfasste sie ihr erstes Werk, die Indianergeschichte «Der rote Seidenschal». De Cesco hat neben Kinder- und Jugendbüchern auch Romane für Erwachsene und Sachbücher verfasst. Sie lebt heute in Luzern.

14.30–16.00 Vortrag, Lesung, Diskussion
→ Ehemaliges Gasthaus Adler, Saal im 1. Stock,
Solothurn (rollstuhlgängig)

«Älter werden heisst auch besser werden.»

Jack Nicholson, Schauspieler



Filmabend mit Diskussion: Belastungen, Freude, Liebe und Hoffnung von Kindern in einem Kinderheim

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

Das erwartet Sie

Kinder, die in einem Kinderheim leben, haben häufig mehrfache psychosoziale Belastungen erlebt, da sie oft aus beeinträchtigten Familien stammen. Zum Glück verfügen Kinder häufig über eine gesunde seelische Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Eine dramatische und zugleich liebevolle Darstellung des Lebens in einem Kinderheim zeigt der Animationsfilm «Mein Leben als Zucchini» («Ma vie de Courgette») von Regisseur Claude Barras, der an diesem Abend gezeigt wird. Und der – zusammen mit den Anregungen der Fachperson – danach bestimmt zu einer lebhaften Auseinandersetzung mit dem Thema Kinder in einem Kinderheim führt.

Inhalt des Films «Mein Leben als Zucchini» («Ma vie de Courgette»)

Nach dem Tod seiner alkoholkranken Mutter kommt der neunjährige Junge Zucchini in ein Kinderheim. Dort findet er Freunde, die Liebe und wieder Hoffnung. «Mein Leben als Zucchini» ist ein liebenswerter, mit Knetfiguren gestalteter Animationsfilm mit Witz und ganz viel Humor. Bemerkenswerterweise handelt es sich um einen Film, der Themen wie Drogen- und Alkoholmissbrauch, Misshandlung oder Abschiebung aufgreift, aber dennoch Erwachsene und Kinder gleichermaßen zu packen und berühren vermag. Denn der Blick auf die Welt und Problematiken von Erwachsenen erfolgt durch Kinderaugen. Die schweizerisch-französische Koproduktion wurde dieses Jahr für den Oscar als bester Animationsfilm nominiert.

Die Fachperson

Margot Stüdeli, Fachpsychologin für Psychotherapie und für Kinder- und Jugendpsychologie, ist langjährige Leiterin des Psychologischen Dienstes

des Sonderpädagogischen Zentrums Bachtelen in Grenchen. Zudem ist sie Präsidentin des Trägervereins Liliith, einer Zwei-Generationen-Institution für Frauen und Kinder. Sie bringt eine reiche Erfahrung bezüglich Entwicklungschancen und Entwicklungsrisiken bei Kindern mit einer «Heimkarriere» mit.

Der Moderator

Durch den Abend führt **Franz Schlenk**. Er ist Fachpsychologe für Psychotherapie und hat eine eigene Praxis in Olten.

18.30–20.30 Filmvorführung (deutsche Synchronfassung),
im Anschluss Diskussion
→ Kino Capitol, Solothurn (rollstuhlgängig)

«Dabei wird das Waisenhaus nicht als schrecklicher, sondern durchaus guter Ort für die Kinder gezeigt, womit mit Konventionen gebrochen wird. Am Ende ist «Mein Leben als Zucchini» ein kind- und erwachsenengerechtes Drama mit viel Humor und dem Herz am rechten Fleck.»

Peter Osteried, Filmkritiker



Mittwoch, 8. November 2017

37

Solothurner Sozialstern: Feierliche Preisverleihung

Das erwartet Sie

Mit der Verleihung des Solothurner Sozialsterns enden die Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Solothurn 2017. Weiter geht jedoch das Engagement zahlreicher Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, die sich tagtäglich mit viel Herzblut dafür einsetzen, Stellen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung zu erhalten. Oder genauso gut: Welche zu schaffen.

Auch in diesem Jahr wird ein Unternehmen, das sich in diesem Bereich besonders vorbildlich verhält, von den Aktionstagen Psychische Gesundheit im Kanton Solothurn mit dem Sozialstern ausgezeichnet. Den Preis, der zum achten Mal 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 **Gabriela & Eva**.

Die Musikerinnen

Gabriela & Eva sind zwei Sängerinnen, die sich vorwiegend auf die musikalische Begleitung bei Hochzeitszeremonien mit Cover-Songs spezialisiert haben. Mit ihrem Fokus auf das Genre «moderner Gesang» eröffnet sich eine ganze Bandbreite von Stilrichtungen wie Jazz, Soul und Pop bis hin zu Classical Crossover. Die Cover-Songs interpretieren sie neu und erschaffen ein zweistimmiges Arrangement.



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

«In einer immer hektischeren Arbeitswelt dürfen wir Unternehmer die Menschen mit einem Handicap nicht vergessen. Auch sie haben eine echte Chance verdient.»

Hans Marti, Geschäftsführer marti ag schreinerei & schliesstechnik,
Gewinnerin Sozialstern 2016

Sonntag, 22. Oktober, und Montag, 23. Oktober 2017

Theaterprojekt: Die ganze Welt ist eine Bühne

Das erwartet Sie

Theatervorstellungen gehen nicht nur in renommierten Schauspielhäusern oder Kleinkunstlokalen über die Bühne, nein, die ganze Welt ist eine solche! Angelehnt an die Aussage des Adligen Jacques aus William Shakespeares Werk «Wie es euch gefällt» machte sich die Theatergruppe der Solodaris Stiftung auch in diesem Jahr auf, ein Stück zu erarbeiten.

Menschen mit und ohne psychische Beeinträchtigung – nichts als Spielerinnen und Spieler, um beim oben erwähnten berühmten Zitat zu bleiben – haben mit Regisseurin Tabea Wullimann und ihrer Assistentin Gisela Leibundgut intensiv die Köpfe zusammengesteckt, eine Geschichte ausgedacht und führen diese im Vorfeld der 9. Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Solothurn nun zweimal auf.

Das Publikum darf sich auf zwei ganz besondere Theaterabende freuen: Die Kulissen, Requisiten und Kostüme sind einfach gehalten und werden unter Mithilfe aller Teilnehmenden zusammengetragen. Bereits der Name des Stücks lässt auf eine ziemlich schräge und lustige Geschichte schliessen: «Sandlos in Schlafhausen» heisst es.

Die Theaterpädagogin

Das Projekt leitet die Schauspielerin, Clownin, Regisseurin und Theaterpädagogin **Tabea Wullimann**. Sie ist Kindergärtnerin in Grenchen und stellvertretende Leiterin des Schwager Theaterinstituts Olten. Im Jahr 2011 feierte sie mit ihrem ersten abendfüllenden Theaterstück «durchlaucht» Premiere. Mit der Theatergruppe der Solodaris Stiftung führt sie nun bereits zum vierten Mal ein Projekt durch.

Aufführung am Sonntag, 22. Oktober

18.00–19.30 → Schwager Theater, Olten (rollstuhlgängig)

Aufführung am Montag, 23. Oktober

20.00–21.30 → Konzertsaal, Langendorf (rollstuhlgängig)

«Ich liebe es, Theater zu spielen. Es ist so viel realistischer als das Leben.»

Oscar Wilde (1854–1900), Schriftsteller

Radio loco-motivo Solothurn

radiocomotivo.ch



Menschen mit und ohne
Psychiatrie-Erfahrung machen
gemeinsam Radio

Redaktionssitzung

jeweils **mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr**
im Wohnheim Wyssstei (Solodaris Stiftung)
Weissensteinstr. 102, 4500 Solothurn

Interessiert am Radiomachen?

Kontakt

Andy Meier, T 079 313 04 86, radiocomotivo.so@bluewin.ch
radiocomotivo.ch

klipp+klang EDU UA
radioschule 20 Jahre
1995-2015



4. Aktionstage Psychische Gesundheit im Aargau

39

5. September bis 28. November 2017

Die Veranstaltungsreihe wird organisiert vom Netzwerk «Psychische Gesundheit Kanton Aargau». Weitere Informationen: www.ag.ch/aktionstage

- Di., 5. Sept. Psychische Gesundheit. Der Erfolgsfaktor
- So., 10. Sept. Stroh zu Gold spinnen
- Di., 12. Sept. Glücksgefühle aus der digitalen Welt
- Sa., 16. Sept. Eltern zwischen Freude und Erschöpfung
- So., 17. Sept. Kinofilm «Was bleibt»
- Do., 21. Sept. Arbeit und Psyche
- Do., 21. Sept. Glücksgefühle aus der digitalen Welt
- Mo., 25. Sept. Lachen kann Ihre Krankheit gefährden
- Do., 28. Sept. Mediennutzung positiv reflektiert
- Sa., 30. Sept. Älter werden – Fluch oder Segen?
- So., 1. Okt. Kinofilm «Was bleibt»
- So., 15. Okt. Kinofilm «Helen»
- Di., 17. Okt. Mit Stolz aus der Sucht
- Do., 19. Okt. Burnout – Wie das Gehirn aus Stress Schmerz macht
- Mo., 23. Okt. Hometreatment in Familien
- Di., 24. Okt. «Stark» – Aufsuchende systemische Familientherapie
- Mi., 25. Okt. Gestärkt für die Zukunft
- Do., 26. Okt. Suizidalen Kindern und Jugendlichen begegnen
- Fr., 27. Okt. Forum frühe Kindheit
- Fr., 27. Okt. Schreiber vs. Schneider – mein Leben als Paar
- Mo., 30. Okt. Sie betreuen – wir unterstützen
- Do., 2. Nov. Psych. Probl. in der Berufsausbildung? Wie die IV unterstützt
- Sa., 4. Nov. Ein Blick hinter die Klinik-Kulissen
- Di., 7. Nov. Mami in der Psychiatrie – wie geht es Julia und Jonas?
- Di., 14. Nov. Angehörige sind (mit)betroffen
- Di., 14. Nov. Meldestelle für Glücksmomente
- Mi., 15. Nov. Gesundheit in der Arbeitswelt von morgen
- Do., 16. Nov. Kinofilm «Was bleibt»
- Do., 23. Nov. Was trägt in seelischen Nöten
- Sa., 25. Nov. Achtsam durch das Jahr
- Di., 28. Nov. Wege aus dem Trauma intimer Gewalt

Organisation

Amt für soziale Sicherheit des Kantons Solothurn, Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung

Die Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung, die zum Amt für soziale Sicherheit des Kantons Solothurn gehört, ist Anlauf- und Koordinationsstelle für diverse Projekte in den Bereichen Gewalt- und Suchtprävention. Sie hat zudem die Aufsicht über die ambulanten Suchthilfe-Institutionen und sorgt dafür, dass im Kanton Solothurn ein bedarfsgerechtes und gut koordiniertes Angebot an Schulden- und Budgetberatung, Freiwilligenarbeit und Selbsthilfe besteht. In der Gesundheitsförderung konzentriert sich die Fachstelle insbesondere auf die gesunde Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen sowie die psychische Gesundheit. Ziel der Fachstelle in diesem Bereich ist es, sich für die Prävention psychischer Krankheiten und die Integration von Betroffenen zu engagieren und die Bevölkerung und Fachpersonen für die Thematik zu sensibilisieren. Im Zentrum stehen dabei die Entstigmatisierung und Aufklärung über psychische Erkrankungen, welche zum Abbau von Vorurteilen und der Überwindung von Tabus beitragen sollen.

Amt für soziale Sicherheit
Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung
Ambassadorshof
Riedholzplatz 3
4509 Solothurn
Telefon: 032 627 22 80
Telefax: 032 627 22 21
www.aso.so.ch



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.

Die Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (KPPP) bieten den Patienten stationäre sowie tagesklinische und ambulante Angebote an mehreren Standorten an. Neben Notfall- und Krisenambulanzen in Olten und Solothurn steht in den KPPP ein umfassendes Abklärungs- und Therapieangebot zur Verfügung mit Behandlungszentren für Abhängigkeitserkrankungen, Angst und Depression, Alterspsychiatrie, Diagnostik und Krise, Psychosen und Psychosomatik sowie einem Konsiliar- und Liaisondienst. Im Weiteren unterstützen die Mitarbeitenden des Psychologischen Dienstes, der Sozialberatung sowie der Spezialtherapien die interdisziplinäre Arbeit mit ihrem spezifischen Fachwissen.

Für Kinder und Jugendliche steht nebst der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik der ambulante Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst zur Verfügung. Das Angebot richtet sich an Junge vom 1. bis zum 18. Lebensjahr und deren Bezugspersonen und umfasst die psychiatrische, psychologische und ergänzende neurologische Abklärung und Behandlung.

Psychiatrische Dienste
Weissensteinstrasse 102
4503 Solothurn
Telefon: 032 627 11 11
Telefax: 032 627 11 00
www.solothurnerspitaeler.ch



Die 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. Menschen stehen im Mittelpunkt der Tätigkeiten der Stiftung. Sie pflegt eine unternehmerische Denkweise und steht ein für eine ressourcenorientierte, permanente Weiterentwicklung.

Wohnzentrum/Wärchstatt/EinsatzBar: Das Wohnzentrum verbindet verschiedene zeitgemässe Wohn- und Betreuungsangebote. Die Angebote im Wohn-, Tagesstruktur- und Freizeitbereich sind zugeschnitten auf den individuellen Bedarf der betreuten Menschen und nimmt ihnen gegenüber eine beratende, unterstützende und begleitende Funktion wahr. Die Wärchstatt bietet sinnvolle und den Fähigkeiten der Mitarbeitenden entsprechende Arbeitsmöglichkeiten an. Diese sind von niederschwellig bis sich den Arbeitsbedingungen im ersten Arbeitsmarkt annähernd. Der Bereich EinsatzBar umfasst ergänzende Angebote. Grundlage und Ziel ihres Wirkens sind die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und an den Aktivitäten im beruflichen Umfeld.

Informationsvermittlung gehört zu den weiteren Aufgaben der Stiftung. Vorurteile sollen abgebaut und Verständnis aufgebaut werden. Der Fachbereich Information, die Mitarbeit an den Aktionstagen Psychische Gesundheit, das Aare Forum und kulturelle Anlässe tragen dazu bei.

Solodaris Stiftung
Biberiststrasse 1
4500 Solothurn
Telefon: 032 628 33 33
www.solodaris.ch

solodaris Stiftung

Pro Infirmis Aargau-Solothurn

41

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.

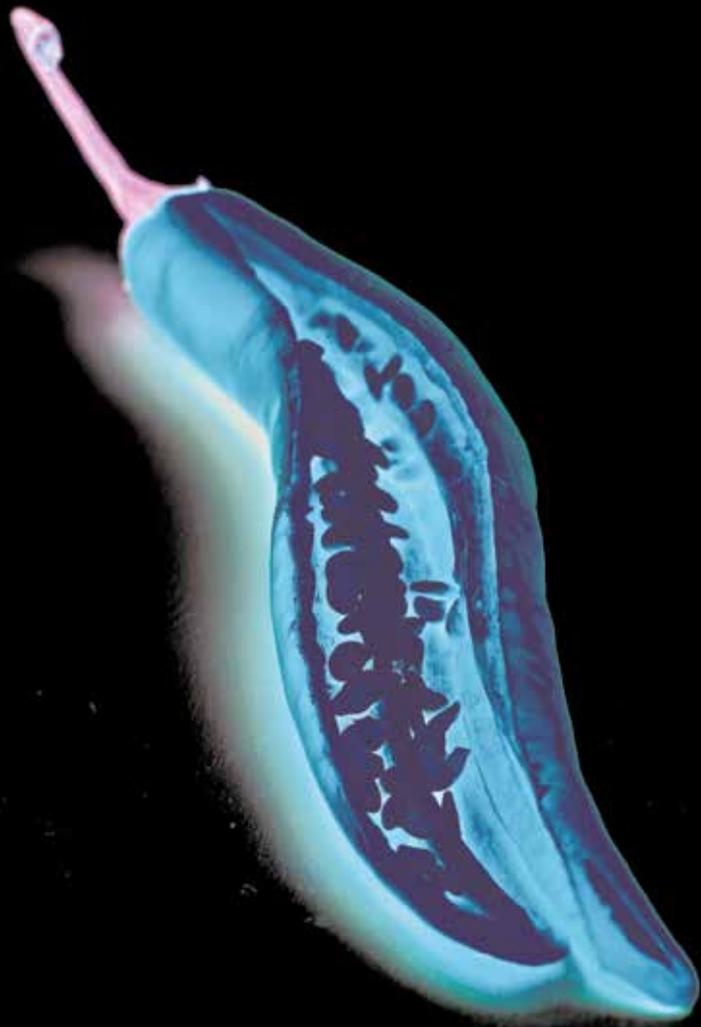
Im Kanton Solothurn bietet Pro Infirmis folgende Dienstleistungen an:

- Sozialberatung und Case Management für kognitiv, körperlich und psychisch behinderte Menschen (Solothurn, Olten, Grenchen, Balsthal)
- Begleitetes Wohnen und Wohnschule für kognitiv behinderte Menschen
- Assistenzberatung
- Treuhanddienst
- Bildungsclub Solothurn und Umgebung
- Tagesstätte für körperlich behinderte Menschen (Gerlafingen)
- Finanzielle Leistungen an Behinderte (FLB)
- Eurokey-Abgabestelle

Auch Angehörige und Institutionen können die Beratung von Pro Infirmis in Anspruch nehmen.

Pro Infirmis Aargau-Solothurn
Beratungsstelle Solothurn
Poststrasse 2
Postfach 630
4500 Solothurn
Telefon: 058 775 21 20
Telefax: 058 775 21 30
www.proinfirmis.ch

pro infirmis



**Auch das
Negative muss gut
kommuniziert sein.**



Frohburgstrasse 4 | 4600 Olten
www.chilimedia.ch | 062 207 00 40

Kontakt

Aktionstage Psychische Gesundheit
im Kanton Solothurn
4509 Solothurn

Telefon: 032 627 2280

E-Mail: aktionstage@psychische-gesundheit-so.ch

Web: www.psychische-gesundheit-so.ch

Organisationskomitee der

9. Aktionstage Psychische Gesundheit

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

Technik

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

Bilder

Gerry Hofstetter, Lichtkünstler: www.licht-ins-dunkel.ch

Öffentlichkeitsarbeit

chilimedia GmbH
Frohburgstrasse 4
4600 Olten
www.chilimedia.ch

Adressen Veranstaltungsorte

Altes Spital Solothurn
Oberer Winkel 2
4500 Solothurn

BBZ Olten
Bildungszentrum
Gesundheit und Soziales
Ziegelstrasse 4
4632 Trimbach

Ehemaliges
Gasthaus Adler
Berntorstrasse 10
4500 Solothurn

Fachhochschule
Nordwestschweiz
Pädagogische Hochschule
Obere Sternengasse 7
4502 Solothurn

GerolagCenter
Industriestrasse 78
4600 Olten

Gesundheitszentrum
Sunnepark
Wissbächlistrasse 48
2540 Grenchen

Gewerblich-Industrielle
Berufsfachschule GIBS
Kreuzackerstrasse 10
4500 Solothurn

Kino Capitol
Berntorstrasse 18
4500 Solothurn

Kino Lichtspiele Olten
Klosterplatz 20
4600 Olten

Kino Rex
Bielstrasse 17
2540 Grenchen

Konzertsaal Langendorf
Konzerthallenstrasse 1
4513 Langendorf

Kulturfabrik Kofmehl
Kofmehlweg 1
4503 Solothurn

La Couronne
Hotel Restaurant
Hauptgasse 64
4500 Solothurn

Landhaus Solothurn
Landhausquai 4
4500 Solothurn

Restaurant Kreuz
Kreuzgasse 4
4500 Solothurn

Schwager Theater
GerolagCenter
Industriestrasse 78
4600 Olten

