

hinhören!

Aktionstage Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn

PROGRAMM

**28. OKTOBER
BIS 6. NOVEMBER
2020**



Aktionstage
Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn
hinhoeren-so.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Vielleicht mussten Sie dieses Jahr zweimal hinschauen, um sicher zu sein: Ja, es sind die Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn – nur sehen sie 2020 anders aus. Nach 11 erfolgreichen Jahren ist es Zeit für einen Neuauftritt.

Im Zentrum des Auftritts steht «hinhören!». Hinhören, wenn es darum geht, das Gegenüber richtig wahrzunehmen, mehr als nur Smalltalk zu machen und auch zwischen den Zeilen zu hören. So steht «hinhören!» für die zentralen Elemente der Aktionstage, die sich nicht geändert haben. Enttabuisieren, Themen einen Platz geben, die sonst zu kurz kommen, aufeinander zugehen, sich austauschen – hinhören.

Ein Neuauftritt bedeutet auch einen Neuanfang und dafür braucht es Mut. Denn ein Neuauftritt weckt Erwartungen und diese müssen erfüllt werden. Doch wir sehen der Veranstaltungsreihe 2020 zuversichtlich entgegen – und freuen uns, für Sie ein vielfältiges und spannendes Programm bereitzuhalten. Vom Film- und Theaterabend über die Matinée-Lesung bis hin zum Vortrag und zum Podium halten die Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn 2020 alles bereit.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Schmökern im vorliegenden Programmheft und freuen uns, wenn Sie die eine oder andere Veranstaltung besuchen.

Herzlich,
das Organisationskomitee

 **hin
hören!** **Aktionstage
Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn**
hin hoeren-so.ch

Editorial

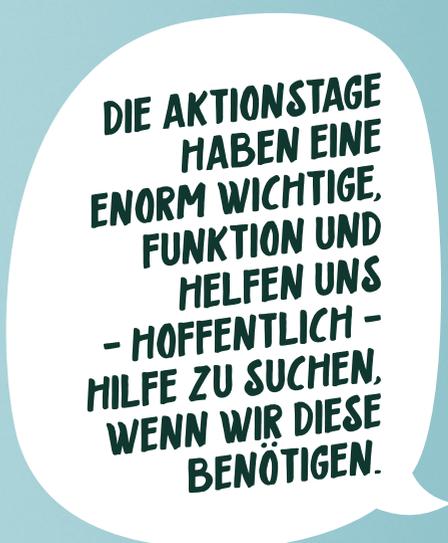
Nein, wir stempeln Sie nicht ab!

In einer Gesellschaft, die sich so stark auf Leistung und Erfolg getrimmt hat wie die unsere, erfüllen Veranstaltungsreihen wie die Aktionstage Psychische Gesundheit eine enorm wichtige aufklärerische Funktion. Sie helfen uns – hoffentlich – unsere Grenzen zu erkennen und ermutigen uns, rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen und zu finden, wenn wir diese benötigen.

Noch immer kommt es vor, dass Menschen, die sich in psychologische oder psychiatrische Behandlung begeben, stigmatisiert werden. Sie werden abgestempelt. Auch dagegen gehen die Aktionstage Psychische Gesundheit vor, indem sie informieren und uns auffordern: «Red drüber!» – «Los zue!»

In diesem Jahr bieten uns die Aktionstage gar einen Werkzeugkoffer für schwierige Lebenssituationen. Mit welchen Werkzeugen dieser Koffer bestückt wird, soll jeder Mensch individuell für sich selbst herausfinden. Auch die psychische Gesundheit will gepflegt werden. Mögen uns die Aktionstage Inspiration bringen, dies mit Mut und Zuversicht anzugehen!

Daniel Urech
Kantonsratspräsident 2020



**DIE AKTIONSTAGE
HABEN EINE
ENORM WICHTIGE,
FUNKTION UND
HELFFEN UNS
- HOFFENTLICH -
HILFE ZU SUCHEN,
WENN WIR DIESE
BENÖTIGEN.**

Programm

28. Oktober bis 6. November 2020

Vom 28. Oktober bis 6. November finden täglich Veranstaltungen statt – in der Kantonshauptstadt sowie an diversen anderen Orten im Kanton Solothurn. Zur Einstimmung laden wir Sie bereits am 10. Oktober, am Tag der psychischen Gesundheit, zur Vernissage der Ausstellung «Art Brut» ins Kapuzinerkloster Solothurn ein.

Info

Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei. Keine Anmeldung oder Reservation möglich. Die Platzzahl ist beschränkt. Alle Veranstaltungsorte sind barrierefrei zugänglich.

**WIE FÜHLST
DU DICH?**

**MEGA
GUET!**

**ICH HASSE
MICH**



Samstag

Seite 6

10 **Ausstellung «Art Brut»
und Vernissage**
10 15.00 Uhr, Kapuzinerkloster Solothurn

**Radio loco-motivo – Livesendung
zum Tag der psychischen Gesundheit**

Mittwoch

Seite 7

28 **In die Depression und wieder
heraus – Bericht einer Betroffenen**
10 17.30 Uhr, Landhaus Solothurn

Donnerstag

Seite 8

29 **Der Schlaf und die innere Uhr –
warum müssen wir schlafen?**
10 18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik
Solothurn

Freitag

Seite 9

30 **ADHS bei Erwachsenen –
häufiger als gedacht**
10 18.00 Uhr, Premiumkino Capitol Olten

Samstag

Seite 10

31 **Spagat zwischen Betreuungs- und
Hausaufgaben – der Alltag von
Young Carers**
10 13.30 Uhr, Jugendherberge Solothurn

Samstag

Seite 12

31 **Werther – ein multimediales
Schauspiel**
10 19.30 Uhr, Pädagogische Hochschule
Solothurn

Sonntag

Seite 13

01 **Hemingways sexy Beine –
Ironie als Waffe gegen sexistische
Zumutungen**
11 10.30 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

Montag

Seite 14

02 **Psychisch gesund bleiben –
der Werkzeugkoffer für schwierige
Lebenssituationen**
11 18.00 Uhr, Kantonsspital Olten

Dienstag

Seite 15

03 **Wann Scham wichtig und
Beschämung schädlich ist**
11 18.00 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

Mittwoch

Seite 16

04 **Besser lieben – wie Liebe und
Beziehungen lebendig bleiben**
11 14.30 Uhr, Altes Spital Solothurn

Mittwoch

Seite 18

04 **«Systemsprenger» – wenn Kinder
ausser Kontrolle geraten**
11 18.30 Uhr, Kino Capitol Solothurn

Donnerstag

Seite 19

05 **In der Ruhe liegt die Kraft –
ein Plädoyer für mehr «Mañana-
Kompetenz»**
11 18.00 Uhr, Kantonsschule Solothurn

Freitag

Seite 20

06 **Daniel Koch über Krisenmanagement
und psychische Fitness**
11 17.30 Uhr, Landhaus Solothurn

COVID-19 Informieren Sie sich vor der Veranstaltung über
die aktuellen Corona-Bestimmungen auf hin hoeren-so.ch

Samstag

10
|
10

Ausstellung «Art Brut» und Vernissage

15.00 Uhr, Kapuzinerkloster Solothurn

Das erwartet Sie

Ungeschliffene Diamanten – so nannte der französische Kunstschriftsteller Jean Dubuffet die Schöpfungen von Laienkünstlern, Kindern und Menschen mit einer psychischen oder geistigen Beeinträchtigung, welche ihrer kreativen Tätigkeit nachgingen. Er prägte die Bezeichnung «Art Brut» (rohe Kunst).

Für Jean Dubuffet ist Art Brut aber nicht automatisch identisch mit psychopathologischen Schöpfungen: «Wir sind der Ansicht, dass die Wirkung der Kunst in allen Fällen die gleiche ist und dass es ebenso wenig eine Kunst der Geisteskranken gibt wie eine Kunst der Magenkranken oder der Kniekranken.»

Art Brut meint ein künstlerisches Gestalten, welches fernab von bestehenden Kunstformen mit ästhetischen oder formalen Kriterien lebt. Es ist eine Kunst, frei von gesellschaftlichen und akademischen Normen und Zwängen.

Die Ausstellung im charmanten Kapuzinerkloster zeigt ausgewählte Art Brut-Kunstwerke aus der berner Sammlung Baillod.

Die Vernissage wird von einem Apéro begleitet und lädt zum Austausch und Verweilen ein.

Begrüssung

Susanne Schaffner, Regierungsrätin DDI

Referent

Dr. Christoph Vögele,
Konservator Kunstmuseum Solothurn

Vernissage der Ausstellung

10.10.2020, 15.00–18.00 Uhr (inkl. Apéro)

Ausstellung

11.10.2020–28.10.2020,
jeweils von Montag bis Samstag,
11.00 bis 18.00 Uhr geöffnet

Ort

Kapuzinerkloster
Kapuzinerstrasse 18, Solothurn

Radio loco-motivo Livesendung

15.00–18.00 Uhr, Vorplatz Berufsbildungs-
zentrum Solothurn-Grenchen
Kreuzacker 10, Solothurn
(Publikum vor Ort willkommen)

Mehr Infos auf radiolocomotivo.ch

Mittwoch

28
10

In die Depression und wieder heraus – Bericht einer Betroffenen

17.30 Uhr, Landhaus Solothurn

Das erwartet Sie

Unsere heutige Zeit ist geprägt von allerlei Krisensituationen, Klima-Krise, Corona-Krise usw. Diese Krisen betreffen uns alle. Manchmal etwas mehr, manchmal etwas weniger. Es gibt aber auch die ganz persönlichen Krisen. Ereignisse oder Situationen, welche grosse Auswirkungen auf unser Leben, unser Umfeld oder unseren Beruf haben.

Miriam Steck, Mutter von zwei Töchtern, ausgebildete Peer-Fachfrau und Fitnessinstructorin, erzählt uns ihre eigene Geschichte. Sie schildert uns, wie sie in eine schwere Depression geriet und wie sie es schaffte, wieder aus dieser Krise herauszufinden und sich neuen beruflichen Perspektiven zu stellen. Krise als Chance eben.

Dazu vermittelt uns Miriam Steck in ihrem Referat einen fundierten Einblick in ihre Peer- und Recovery-Arbeit. Welche Aufgaben und Tätigkeiten gehören dazu, was ist Sinn und Zweck und wo ist Peer in der schweizerischen Psychiatrielandschaft heute einzuordnen?

Am Eröffnungsanlass der Aktionstage gehört es zur Tradition, dass die Präsidentin oder der Präsident des Solothurner Kantonsrats ein Grusswort übermittelt. In diesem Jahr darf Daniel Urech aus Dornach diese Aufgabe übernehmen.

Grusswort

Daniel Urech, Kantonsratspräsident, Dornach

Referentin

Miriam Steck, ausgebildete Peer, Sanatorium Kilchberg / Klinik Triaplus Oberwil ZG, Fitnessinstructorin

Programm

17.30–18.45 Uhr, Referat mit Fragerunde, Apéro
Musikalische Umrahmung mit «Whitestones»
(Solodaris-Band)

Ort

Säulenhalle, Landhaus Solothurn
Landhausquai 4, Solothurn

Donnerstag

29
|
10

Der Schlaf und die innere Uhr – warum müssen wir schlafen?

18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik Solothurn

Das erwartet Sie

Ohne Schlaf keine Erholung – schlafen hilft uns, den physischen, psychischen und sozialen Alltagsstress zu vergessen und trägt wesentlich dazu bei, dass wir gesund und leistungsfähig bleiben. Kein oder ein gestörter Schlaf macht uns auf die Dauer krank und beeinträchtigt unseren Alltag in hohem Ausmass. Was hat es mit dem Schlaf genauer auf sich und nach welchen Regeln funktioniert er?

Schlaf ist global und ein biologisches Grundbedürfnis von Mensch und Tier. Im Einklang mit dem Tag-Nacht-Wechsel stellt sich das Verlangen nach Erholungsschlaf natürlich ein. Diese rhythmische Schlaf-Wach-Abfolge wird von einem reiskorngrossen Hirngebiet, der sogenannten inneren Uhr, gesteuert. Sie sorgt dafür, dass wir am Tag und in der Nacht nicht die gleichen Menschen sind. Das äussert sich auf der physiologischen, hormonellen und psychologischen Ebene und hat grosse Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.

Das Phänomen Schlaf wird im Referat aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Dabei werden die innere Uhr sowie die verschiedenen Schlaf- bzw. Chronotypen vorgestellt, die Funktion des Schlafes und seine Auswirkungen auf unser Wohlbefinden näher beleuchtet sowie Tipps für einen gesunden Schlaf gegeben.

DER SCHLAF IST
FÜR DEN GANZEN
MENSCHEN, WAS
DAS AUFZIEHEN
FÜR DIE UHR.

Begrüssung

Prof. Dr. med. Martin Hatzinger, Präsident Schweizerische Gesellschaft für Schlafforschung, Schlafmedizin und Chronobiologie, Direktor Psychiatrische Dienste soH und Chefarzt Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (KPPP)

Referent

Prof. Dr. Christian Cajochen, Leiter Zentrum für Chronobiologie, Transfakultäre Forschungsplattform, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Programm

18.00–19.15 Uhr, Referat mit Fragerunde, Apéro

Ort

Restaurant, Psychiatrische Klinik Weissensteinstrasse 102, Solothurn

Freitag

30
|
10

ADHS bei Erwachsenen – häufiger als gedacht

18.00 Uhr, Premiumkino Capitol Olten

Das erwartet Sie

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Erwachsenenalter hat im deutschsprachigen Bereich erst seit ca. 20 Jahren vermehrt an Interesse gefunden. Während früher die Störung als eine Erkrankung des Kindes- und Jugendalters betrachtet wurde, wissen wir heute durch Studien, dass sie bei mehr als 50% der Betroffenen auch im Erwachsenenalter fortbestehen kann. Die Störung wird jedoch immer noch unterdiagnostiziert und nur ein Teil der Betroffenen erhält eine angemessene Therapie. Im Vortrag soll zunächst das Erscheinungsbild mit den Kernbereichen Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität vorgestellt werden.

Anhand von Fallbeispielen soll aufgezeigt werden, woran man einen möglichen ADHS-Patienten im Erwachsenenalter erkennen und eine zuverlässige Diagnose ableiten kann. Danach sollen die möglichen Folgen einer unbehandelten ADHS aufgezeigt und mögliche Erklärungsansätze für die Entstehung skizziert werden. Weiterhin soll ein Überblick über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten bei ADHS-Patienten gegeben werden.

Referent

em. Prof. Dr. rer. nat. Rolf-Dieter Stieglitz,
Dipl.-Psych., ehemaliger Leiter Abteilung
«Klinische Psychologie und Psychiatrie»,
Fakultät für Psychologie Universität Basel

Programm

18.00–19.30 Uhr, praxisorientierter Vortrag
mit Fragerunde

Ort

Premiumkino Capitol
Ringstrasse 9, Olten

ADHS WIRD
LEIDER IMMER
NOCH ZU OFT
NICHT ERKANNT
UND DAHER
AUCH NICHT
BEHANDELT.

Samstag

31
10

Spagat zwischen Betreuungs- und Haus- aufgaben – der Alltag von Young Carers

13.30 Uhr, Jugendherberge Solothurn

Das erwartet Sie

Wenn Eltern, Geschwister oder Grosseltern körperlich oder psychisch erkranken, hört die Kindheit auf, unbeschwert zu sein. Oft schultern Kinder und Jugendliche – sogenannte «Young Carers» – dann Aufgaben, die normalerweise Erwachsene übernehmen. Manchmal leisten sie sogar Pflegeaufgaben wie Medikamente verabreichen oder Infusionen setzen. Nicht einmal ihre Lehrpersonen oder Lehrmeister wissen meist, was sie nebst Schule und Ausbildung zusätzlich leisten. Auch in der Öffentlichkeit wird die Rolle der Young Carers kaum wahrgenommen.

Gerade in solchen belastenden Situationen hilft der Austausch mit anderen Menschen, die Ähnliches erleben. In der Selbsthilfegruppe «Get together!» können junge Menschen mit Betreuungsaufgaben ihre Erfahrungen teilen und sich so gegenseitig unterstützen. Die Gruppe trifft sich auch im Kanton Solothurn.

Im Inputreferat und beim anschliessenden Podium stehen die Lebenssituationen von Young Carers im Fokus. Fachpersonen aus der Praxis berichten über ihre Erfahrung mit Young Carers und diskutieren mögliche Unterstützungsangebote. Auch die Stimmen von Young Carers sind zu hören.

Referentin

Sarah Rabhi-Sidler, Careum Hochschule Gesundheit, Senior Researcher Team Young Carers

Podiumsteilnehmerinnen und Podiumsteilnehmer

- Referentin
- Peter Zahnd, Berufsbildungszentrum Olten, soziale Beratung
- Stimmen von Young Carers

Moderation

Cornelia Kazis, Pädagogin und langjährige Fachredaktorin für Bildungs- und Erziehungsfragen, SRF 2 Kultur

Programm

13.30–15.00 Uhr, Fachinput mit Podium

Ort

Jurasaal, Jugendherberge Solothurn
Landhausquai 23, Solothurn

Info

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn und der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn.

**AUES
KLAR?**

**VOLL
EASY!**

**ICH KANN
NICHT MEHR**



Samstag

31
|
10

Werther – ein multimediales Schauspiel

19.30 Uhr, Pädagogische Hochschule Solothurn

Das erwartet Sie

Der Theaterklassiker «Werther» basiert auf dem bekannten Briefroman «Die Leiden des jungen Werther» von Johann Wolfgang von Goethe 1774 und thematisiert mit einer eigens adaptierten Textfassung die Geschichte einer unglücklichen Liebe, die sich zu einem Drama entwickelt: Der junge Werther verliebt sich in Lotte, die jedoch mit Albert verlobt ist. Die unerfüllte Liebe treibt Werther in den Suizid.

Es erwartet Sie ein multimediales emotionsgeladenes Theaterstück, welches durch Sprechtheater, Gebärdensprache, Übertitel, Livemusik und Videoperformance für hörende und gehörlose bzw. hörbeeinträchtigte Menschen gemacht ist.

Das Künstlerkollektiv und Schauspielensemble «Flex Colectivo» aus Basel unter der Regie von Kaija Ledergerber zeigt eine dichte, konzentrierte, aber auch verspielte Version von «Werther», welche durch Authentizität auf der Bühne überzeugt. Mit der Inszenierung soll u.a. das Reden über belastende Lebenssituationen angeregt werden.

ACH, WAS ICH
WEISS, KANN JEDER
WISSEN – MEIN HERZ
HAB ICH ALLEIN.

Podiumsteilnehmerinnen

- Beatrice Tenger, Psychotherapeutin Basel und Gründerin Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene
- Expertin mit Erfahrung
- Kaija Ledergerber, Regisseurin «Werther»
- Liliana Paolazzi, Ensa-Instruktorin, Trainerin Pro Mente Sana
- Lua Leirner, Schauspielerin mit Gebärdensprache
- Yvik Adler, Co-Präsidentin FSP und Psychotherapeutin mit eigener Praxis, Solothurn

Moderation

Christine Schulthess, leitende Produzentin Kultur/Sternstunde SRF

Programm

19.30–21.15 Uhr, Vorstellung,
anschliessend Podium

Ort

Aula, Pädagogische Hochschule Solothurn
Obere Sternengasse 7, Solothurn

Sonntag

01
11

Hemingways sexy Beine – Ironie als Waffe gegen sexistische Zumutungen

10.30 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

Das erwartet Sie

Alles begann damit, dass die Literaturwissenschaftlerin Nadia Brügger in der Tagespresse eine Kritik über einen Roman von Sally Rooney las. Die Autorin wurde darin als «aufgeschrecktes Reh mit sinnlichen Lippen» beschrieben. Ihrem Ärger über diese Aussage machte Brügger im Internet Luft und initiierte zusammen mit Journalistin Simone Meier und Regisseurin Güzin Kar #dichterdran auf Twitter. Das Ergebnis ist eine unterhaltsame und entspannt ironische Antwort auf die sexualisierten Beschreibungen und anderen Zumutungen, denen viele Autorinnen ausgesetzt sind. Dass Ironie im Kampf gegen Sexismus ein wirkungsvolles Mittel ist, zeigen die besten Tweets auch im Buch «Hemingways sexy Beine».

Referentin

Nadia Brügger hat Germanistik, Philosophie und Gender Studies studiert. Sie war Redakteurin bei einer Frauenorganisation und engagiert sich für die Vermittlung von Literatur und Feminismus in der Öffentlichkeit. Aktuell schreibt sie an ihrer Dissertation zur Idylle in feministischer Theorie und Literatur in den 1970er-Jahren

Programm

10.30 bis ca. 11.45 Uhr, Lesung, Gespräch
mit Fragerunde

Ort

Kino Lichtspiele
Klosterplatz 20, Olten

Montag

02
11

Psychisch gesund bleiben – der Werkzeugkoffer für schwierige Lebenssituationen

18.00 Uhr, Kantonsspital Olten

Das erwartet Sie

Wer hätte ihn nicht gerne – einen Werkzeugkoffer für schwierige Lebensmomente?

In guten Zeiten fällt es uns in der Regel leicht, das zu tun, was uns wichtig ist und uns so zu verhalten, wie wir dies möchten. Wir meistern unser Leben und können schwierige Situationen dank unserer Strategien klären und lösen.

Manchmal jedoch lassen sich herausfordernde Lebens- und Arbeitsbedingungen nicht sofort verändern oder lösen – wir sind gefordert, diese und die damit verbundenen Unsicherheiten und Ungewissheiten auszuhalten. Fehlen uns Strategien im Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen, können uns diese völlig einnehmen. Der klare Blick auf die schwierige Situation ist vernebelt und wir sind kaum mehr handlungsfähig. Glücklicherweise gibt es wissenschaftlich gut belegte Werkzeuge, um flexibler und gelassener mit dem eigenen Innenleben umzugehen. Diese helfen uns, auch angesichts herausfordernder Lebenssituationen, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen.

WIR KÖNNEN
DEN WIND NICHT
ÄNDERN, ABER
DIE SEGEL ANDERS
SETZEN.

Referentinnen

- Dr. phil. Barbara Annen, leitende Psychologin, Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (KPPP), Psychiatrische Dienste (soH)
- Cornelia Wagner, dipl. Kunsttherapeutin, KPPP, Psychiatrische Dienste (soH)
- Seraphia Köchli, Sport- und Bewegungstherapeutin, KPPP, Psychiatrische Dienste (soH)

Programm

18.00–19.15 Uhr, interaktiver Vortrag mit Fragerunde, Apéro

Ort

Mehrzweckraum EG, Kantonsspital Olten
Baslerstrasse 150, Olten

Dienstag

03
11

Wann Scham wichtig und Beschämung schädlich ist

18.00 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

Das erwartet Sie

Professor Daniel Hell ist der Autor des Buches «Lob der Scham». Der Psychiater und Psychotherapeut wird uns in seinem durch Bilder unterstützten Referat einen vertieften Einblick zum Thema Scham vermitteln.

Scham ist ein sich verbergendes Gefühl. Niemand spricht gerne darüber. Auch weil Scham oft schlechtgemacht wird. Scham hat jedoch eine wichtige Warn- und Schutzfunktion, wenn unser Selbst gefährdet ist. Umso mehr gilt es, konstruktiv mit diesem schwierigen Gefühl umzugehen. Die Verdrängung eigener Scham führt oft dazu, dass andere Menschen beschämt werden. Dadurch wachsen aber zwischenmenschliche Probleme an. Zugleich kann es Menschen, die Scham abwehren, an Selbstkritik fehlen.

Eine gesellschaftliche Folge dieser verbreiteten Entwicklung ist eine Art «Beschämungskultur». Heute fühlen sich sehr viele Menschen gekränkt oder gemobbt. Dieses Faktum hat gewiss noch weitere Gründe als den Schamverlust. Doch gilt: Wer sich schämt, beschämt oder kränkt nicht. Und wer gezielt beschämt, handelt meist schamlos. Umso wichtiger ist es, Scham nicht abzuwerten, sondern einen hilfreichen Umgang mit ihr zu finden.

Referent

Daniel Hell, Autor, Psychiater und Psychotherapeut an der Klinik Hohenegg sowie emeritierter Professor für Psychiatrie an der Universität Zürich

Programm

18.00–19.15 Uhr, Referat mit Fragerunde, Apéro

Ort

Kino Lichtspiele
Klosterplatz 20, Olten

WER SICH
SCHÄMT, GEHT
MIT SICH SELBST
INS GERICHT.
ER WIRD NICHT
ÜBERGRIFFIG ODER
ATTACKIERT DAS
GEGENÜBER.

Besser lieben – wie Liebe und Beziehungen lebendig bleiben

14.30 Uhr, Altes Spital Solothurn

Das erwartet Sie

Wer erinnert sich nicht daran: Schmetterlinge im Bauch, Sehnsucht nach der/dem Liebsten, Tage und Nächte voller Sinnlichkeit und Leidenschaft. Die Realität sieht dann aber oft rasch anders aus. Nach einer ersten Phase voller Aufregung verdrängen Alltag, Langeweile und Gleichgültigkeit das Liebesglück. Wie können Paare in Verbindung bleiben, Beziehungen auch nach vielen Jahren wachsen und lebendig bleiben?

Antworten auf diese und weitere Fragen hat die Psychologin Caroline Fux.

Referentin

Caroline Fux ist Sexologin, Psychologin lic. phil. und Journalistin. Bei der Blick-Gruppe betreut sie den Ratgeber zu den Themen Sex, Liebe und Beziehung. Caroline Fux ist zudem Co-Autorin mehrerer Bücher.

Programm

14.30 bis ca. 16.00 Uhr, Vortrag mit Diskussion, Apéro

Ort

Grosser Saal, Altes Spital
Oberer Winkel, Solothurn

Info

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage
Psychische Gesundheit Kanton Solothurn und
der Grauen Panther Solothurn.

**AUES IM
GRIFF?**

**KLAR, WIE
IMMER!**

**ICH LAUFE
AM LIMIT**



«Systemsprenger» – wenn Kinder ausser Kontrolle geraten

18.30 Uhr, Kino Capitol Solothurn

Das erwartet Sie

Der deutsche Film «Systemsprenger» von der Regisseurin Nora Fingscheidt zeigt auf eindrückliche Art und Weise die intensive und gefühlvolle Geschichte einer Neunjährigen, die scheinbar ihr Umfeld zur Verzweiflung bringt. Als sogenannter «Systemsprenger» fällt Benni durch die Maschen des deutschen Jugendamtes. Wechselnde Pflegefamilien, Wohngruppe und Sonderschule bieten keine dauerhafte Lösung für das Kind. Das als unkontrollierbar, aggressiv und unberechenbar geltende Mädchen mit traumatischen Erfahrungen in frühesten Kindheit sehnt sich nach Liebe und Geborgenheit und möchte wieder bei seiner Mutter wohnen. Immer wieder versucht sie diese Liebe einzufordern und wird dabei enttäuscht. Bennis Mutter ist jedoch hoffnungslos überfordert und hat Angst vor ihrer unberechenbaren Tochter. Als letzter Lösungsversuch und Hoffnungsschimmer hilft der Schulbegleiter und Anti-Gewalt-Trainer Micha dem Mädchen aus der scheinbar ausweglosen Spirale.

Podiumsteilnehmerinnen und Podiumsteilnehmer

- Léonie Wanner, MSc., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Psychologin im Sonderpädagogischen Zentrum Bachtelen, Grenchen
- Dr. med. Barbara Wendel-Widmer, Fachärztin FMH für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Praxistätigkeit in Zofingen, ehem. Chefärztin der Kinder- und Jugendpsychiatrie der soH
- Ruedi M. Trachsel, Geschäftsleitung Stiftung Passaggio

Moderation

Vera Künzler, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Programm

18.30 bis ca. 21.00 Uhr, Film mit anschliessendem Podium

Ort

Kino Capitol
Berntorstrasse 16, Solothurn

Info

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

Donnerstag

05
11

In der Ruhe liegt die Kraft – ein Plädoyer für mehr «Mañana-Kompetenz»

18.00 Uhr, Kantonsschule Solothurn

Das erwartet Sie

Unser Leben ist geschäftig, vollgepackt mit Terminen und einer Vielfalt an Aktivitäten. Grundsätzlich nichts Schlechtes, solange wir Arbeit, Familie, Freunde, Sport und Vereinsvorstand mit unserer guten Planung unter einen Hut bringen. Aber warum fühlt sich die hart erarbeitete Work-Life-Balance nicht nach Ausgeglichenheit an? Wir versuchen, alles richtig zu machen, und fühlen uns dennoch oftmals getrieben und seltsam leer.

Maja Storch zeigt uns an diesem Abend warum: «Nicht auf das Abhaken perfekt geplanter Work- und Life-Aktivitäten kommt es an. Wir müssen wieder spüren, was wir tun und wirklich brauchen... Die Antwort auf ein immer komplexeres Leben lautet: Mañana-Kompetenz. Sie ist die Kompetenz der Zukunft, heute mehr denn je.» (Frank & Storch, 2019)

Nutzen Sie die Gelegenheit, entdecken Sie, welcher Mañana-Typ Sie sind, und nehmen Sie Ideen für eigene Mañana-Aktivitäten mit nach Hause.

Referentin

Maja Storch ist promovierte Psychologin, Psychoanalytikerin und Sachbuchautorin. Sie ist Inhaberin und wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ), eines Spin-offs der Universität Zürich, und Miterfinderin des Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) sowie erzbischöfliche C-Kirchenmusikerin und Organistin

Programm

18.00–19.30 Uhr, Input-Referat, den eigenen Mañana-Typ entdecken, Praxisbeispiele, Apéro riche

Ort

Aula, Kantonsschule Solothurn
Herrenweg 18, Solothurn

**WIR SIND NICHT NUR
VERANTWORTLICH
FÜR DAS, WAS WIR
TUN, SONDERN AUCH
FÜR DAS, WAS
WIR NICHT TUN**

Info

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

Freitag

06
11

Daniel Koch über Krisenmanagement und psychische Fitness

17.30 Uhr, Landhaus Solothurn

Das erwartet Sie

Krisenmanager essen nicht genug, schlafen nicht genug und sind permanent gestresst. Wirklich?

«Das ist absoluter Quatsch», sagt Daniel Koch und erzählt im Gespräch mit Sonja Hasler, Moderatorin bei SRF, ein paar Episoden aus seinem Leben als Krisenmanager. Zudem verrät er, wie man sich auch bei länger andauerndem Druck psychisch fit halten kann.

Daniel Koch ist seit Juni 2020 als selbstständiger Berater für Krisenmanagement und Krisenkommunikation tätig. Schweizweit bekannt wurde er durch seinen Einsatz zur Bewältigung der COVID-19-Pandemie und durch seine mediale Präsenz als Delegierter des Bundesamtes für Gesundheit resp. als Leiter der Abteilung «Übertragbare Krankheiten» im BAG. Daniel Koch studierte an der Universität Bern Medizin und absolvierte an der Johns Hopkins University in Baltimore ein Nachdiplomstudium in Öffentlicher Gesundheit. Er war über 14 Jahre für das Internationale Komitee vom Roten Kreuz (IKRK) tätig (u.a. als medizinischer Koordinator in verschiedenen Krisengebieten), bevor er 2002 dem BAG beitrug, wo er in unterschiedlichen Ressorts arbeitete und den Taskforces gegen die SARS-Pandemie und die Vogelgrippe H5N1 angehörte.

Würdigung der Aktionstage

Susanne Schaffner, Regierungsrätin DDI

Talkgäste

- Daniel Koch, Inhaber von Daniel Koch Consulting, ehemaliger Leiter der Abteilung Übertragbare Krankheiten beim Bundesamt für Gesundheit und COVID-19-Delegierter
- Sonja Hasler, Moderatorin SRF

Programm

17.30 bis ca. 19.15 Uhr, Apéro
Musikalische Umrahmung mit «Workshop-Band 1» (Kantonsschule Solothurn)

Ort

Landhaussaal, Landhaus Solothurn
Landhausquai 4, Solothurn

**WIE
HESCH'S?**

**TIPTOP
MERCII!**

**BITTE
HILF MIR**



Trägerschaften

IIIIII KANTON **solothurn**

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

Die Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung gehört zum Amt für soziale Sicherheit und ist dem Departement des Innern (DDI) angegliedert. Das Amt für soziale Sicherheit nimmt verschiedene Aufgaben im Sozialbereich wahr und entwickelt Lösungen für diverse gesellschaftliche Lebens- und Problemlagen. Dem Amt sind zudem die Oberämter und die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde zugeordnet.

Die Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung ist Anlauf- und Koordinationsstelle für diverse Projekte in den Bereichen Gewalt- und Suchtprävention und koordiniert den Jugendschutz sowie die Selbsthilfe im Kanton Solothurn. In der Gesundheitsförderung konzentriert sich die Fachstelle insbesondere auf die Ernährung und Bewegung sowie die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen. 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 die Aufklärung über psychische Erkrankungen, welche zum Abbau von Vorurteilen und zur Überwindung von Tabus beitragen sollen.

Amt für soziale Sicherheit Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung

Ambassadorsenhof, Riedholzplatz 3, 4509 Solothurn
032 627 63 15 | aso.so.ch | hebsorg.ch

OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Judith Bögli, Fachexpertin Gesundheitsförderung

Die Psychiatrischen Dienste der Solothurner Spitäler (soH) sind für die erweiterte psychiatrische Versorgung der Bevölkerung des Kantons Solothurn zuständig und umfassen die Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, die Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie die forensische Psychiatrie. Rund 540 Mitarbeitende 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 ein umfassendes Abklärungs-, Beratungs-, Behandlungs- sowie Therapieangebot, je nach Bedarf ambulant, tagesklinisch oder stationär. Die Mitarbeitenden der KPPP sind an den Standorten Solothurn, Olten und Grenchen tätig und bieten neben Notfall- und Krisenambulanzen sowie einem Konsiliar- und Liaisondienst in folgenden spezialisierten Zentren Behandlungen an: Behandlungszentrum für Abhängigkeitserkrankungen, Angst und Depression, Schlafstörungen, Alterspsychiatrie, Diagnostik und Krise, Psychosen sowie Psychosomatik.

Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren und deren Bezugspersonen stehen die Mitarbeitenden der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Solothurn, Olten, Grenchen und Balsthal zur Verfügung. Das Angebot umfasst die psychiatrische, psychologische und ergänzende neurologische Abklärung und Behandlung.

Die forensische Psychiatrie ist im Schnittpunkt medizinisch-psychiatrischer Versorgung und juristischen Fragestellungen tätig. Die Mitarbeitenden behandeln in diesem Rahmen Menschen, welche 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



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 behinderte Menschen
- Begleitetes Wohnen für kognitiv und psychisch behinderte Menschen
- Assistenzberatung
- Administrative Unterstützung
- Tagesstätte für körperlich behinderte Menschen

Pro Infirmis feiert dieses Jahr ihr 100-jähriges Bestehen

Das Jubiläumsjahr trägt das Motto «Die Zukunft kennt kein Hindernis». Mehr Infos finden Sie auf 100.proinfirmis.ch

Pro Infirmis Aargau-Solothurn

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

OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Urs Trösch, Leiter Beratungsstelle



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 / Wärchestatt / EinsatzBar

Das Wohnzentrum verbindet verschiedene zeitgemässe Wohn- und Betreuungsangebote. Die Auswahl im Wohn-, Tagesstruktur- und Freizeitbereich ist zugeschnitten auf den individuellen Bedarf der betreuten Menschen und nimmt ihnen gegenüber eine beratende, unterstützende und begleitende Funktion wahr. Die Wärchestatt 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 ist 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. Die Mitarbeit an den Aktionstagen Psychische Gesundheit, das Aare Forum 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

Patrick Bachmann, Kommunikation und Fundraising

Gesundheitsförderung Schweiz

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



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



**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

**DIE KUNST LEGT SICH
NICHT IN GEMACHTE
BETTEN; SIE ERGREIFT DIE
FLUCHT, SOBALD IHR
NAME AUSGESPROCHEN
WIRD, DENN SIE LIEBT
DAS INKOGNITO. AM
BESTEN GEHT ES IHR,
WENN SIE VERGESSEN
HAT, WIE SIE HEISST.**

**JEAN DUBUFFET
ÜBER DIE KUNST «ART BRUT»**

Aktionstage Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn

Riedholzplatz 3 | 4509 Solothurn

T 032 627 63 15

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