

⌚ 2 min.

# Solothurn als Vorreiter in der Schweiz

An zehn Tagen stellt der Kanton die psychische Gesundheit ins Zentrum.

---

Christof Ramser

Wie angreifbar die psychische Gesundheit sein kann, haben wohl die meisten von uns schon erlebt. Psychische Krankheiten kommen in unserer Gesellschaft häufig vor und können Betroffene und Angehörige stark belasten. Denn einmal aus dem Gleichgewicht geraten, ist der Weg zurück oft beschwerlich und langwierig.

Ein erster Schritt aus einer psychischen Krise sei die Erkenntnis, in einer solchen zu stecken und Hilfe zu benötigen, schreibt Kantonsratspräsident Roberto Conti mit Blick auf die Aktionstage psychische Gesundheit. Denn unbehandelt könnten die seelischen Probleme sogar körperliche Beschwerden auslösen, was die Gesundung umso schwieriger mache.

Vom 29. Oktober bis 7. November stellen die Aktionstage unter dem Motto «Hinhören» die Enttabuisierung von solchen Krankheiten ins Zentrum. Mit einem abwechslungsreichen Programm und Anlässen im ganzen Kanton sollen Tabus gebrochen und Vorurteile abgebaut werden. Alle Veranstaltungen sind öffentlich und kostenlos, viele können per Livestream mitverfolgt werden.

«Mit vielfältigen Veranstaltungen und Informationsangeboten werden Betroffene, Angehörige und die breite Öffentlichkeit zusammengebracht», so Projektleiterin Désirée Isabelle Di Santo. «Genau das Thema, das unsere Gesellschaft heute dringender denn je braucht.»

## Bereits seit 16 Jahren

Laut der Fachexpertin im Gesundheitsamt hat sich Solothurn als einer der ersten Kantone die Entstigmatisierung und Sensibilisierung für psychische Erkrankungen zum Ziel gesetzt. Bereits seit 16 Jahren werden die Aktionstage durchgeführt. Dieses Jahr werden zum Beispiel an einem etwas anderen Stadtrundgang durch Olten Suchterkrankungen thematisiert. An mehreren Stopps erhalten Interessierte Einblick in die Lebensrealitäten von drogenabhängigen Menschen und Hilfsangebote in der Region Olten.

Eine Veranstaltung in der Vebo Oensingen thematisiert die Fesseln einer manipulativen Beziehung und wie man sich daraus befreien kann. In der Psychiatrischen Klinik Solothurn gehen Expertinnen und Experten Stigmatisierungen und Vorurteilen gegenüber Betroffenen auf den Grund. Im Zwinglihaus Grenchen schliesslich berichtet eine Frau von ihren Erfahrungen mit einer Autismus-Spektrum-Störung.

Die Veranstaltungen sind Teil des Programmes «Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit», das der Kanton Solothurn zusammen mit Gesundheitsförderung Schweiz finanziert. Getragen werden die Aktionstage vom Kanton Solothurn, den Psychiatrischen Diensten der Solothurner Spitäler AG, Pro Infirmis und der Stiftung Solodaris.

Das gesamte Programm auf [www.hinhoeren-so.ch](http://www.hinhoeren-so.ch)