

30. Oktober bis 8. November 2019

# 11. Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Solothurn



Vorträge, Diskussionen, Theater, Filme, Lesungen, Begegnungen



«Manchmal braucht es nur kleine Hilfestellungen – eine offene Türe für Gespräche, um Druck und Belastung zu minimieren. Manchmal braucht es Offenheit und Kreativität, um nach neuen Wegen zu suchen.»

Verena Meyer-Burkhard, Solothurner Kantonsratspräsidentin 2019

**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 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

## Editorial



### Zuhören ist Gold!

Immer häufiger hört man, dass Menschen in psychische Schwierigkeiten geraten und nicht mehr aus dieser Bedrängnis hinausfinden. Burnout, heisst es dann schnell – und ab und zu hat man fast den Verdacht, das Wort sei «Mode» geworden. Noch immer werden Menschen mit psychischen Problemen vorschnell schubladisiert und damit diskriminiert. Das darf nicht passieren.

Die Aktionstage Psychische Gesundheit geben Einblick in Schicksale, zeigen aber auch Lösungswege aus Krisen. Wer mehr weiss, versteht, warum Betroffene an den Folgen von Krisen ohne Hilfe zerbrechen können.

Psychische Erkrankungen haben viele Facetten: Eine Mitarbeiterin, ein Mitarbeiter trägt vielleicht die Bürde eines Schädel-Hirntraumas, ausgelöst durch einen tragischen Verkehrsunfall, und versucht, allmählich wieder in der Arbeitswelt Fuss zu fassen. Immer wieder tauchen dabei Ängste und Überforderungen auf, die zu Überreaktionen führen. Bei genauerem Hinsehen erweisen sich die Überforderungen eher als überhöhte Ansprüche der Mitarbeiterin, des Mitarbeiters an sich selbst. Nur wenn das Umfeld von Menschen mit psychischen Problemen lernt, mit diesen Reaktionen umzugehen, gelingt der Weg zurück in den Berufsalltag.

Manchmal braucht es nur kleine Hilfestellungen – eine offene Türe für Gespräche, um Druck und Belastung zu reduzieren. Manchmal braucht es Offenheit und Kreativität, um nach neuen Wegen zu suchen.

Wo aber eine Depression den Menschen in seinen Grundfesten erschüttert und den Charakter, das uns bekannte Wesen, in Mitleidenschaft zieht, wird es schwierig mit Laiengesprächen. Da braucht es professionelle Hilfe. Nichtbetroffene sind in diesen Situationen oft überfordert, wissen nicht, worüber sie mit psychisch erkrankten Menschen reden sollen. Sie wagen nicht, das Thema der Krankheit anzusprechen und umschiffen es wie eine gefährliche Klippe. Ja, vielleicht glauben sie sogar, von den dunklen Gedanken «angesteckt» und selbst in ein schwarzes Loch gezogen zu werden. Eine besondere Rolle übernehmen in dieser Situation die Angehörigen. Sie werden ungefragt in den Strudel der Krankheit hineingezogen. Sie müssen ihr Leben umstellen, tun viel für ihre Liebsten und kommen häufig an die Grenzen des Leistbaren. Die Aktionstage Psychische Gesundheit geben Angehörigen von psychisch kranken Menschen eine Stimme. Fassen auch wir Mut, hören wir zu, stehen wir Betroffenen und Angehörigen zur Seite – sie alle brauchen uns.

Verena Meyer-Burkhard, Solothurner Kantonsratspräsidentin 2019

## 11. Aktionstage Psychische Gesundheit: Inhaltsverzeichnis & Programmübersicht

Mi. 30.10.	Eröffnungsanlass: Sprich darüber – Wortakrobat Kilian Ziegler machts	Seite 7
Do. 31.10.	Am Limit – psychische Belastungen in der bäuerlichen Bevölkerung	Seite 9
Fr. 1.11.	Matinée-Lesung: Raus aus der psychotischen Gesellschaft	Seite 10
Fr. 1.11.	Kindsverlust rund um die Geburt: Wie Familien gesund bleiben	Seite 11
Sa. 2.11.	Filmnachmittag: «Yalom's Cure» – eine tiefgründige Anleitung zum Glücklichsein	Seite 12
Sa. 2.11.	Theater «Ein Kuss»: Das Leben eines Malers zwischen Genie und Wahnsinn	Seite 13
So. 3.11.	Filmmatinée: «Im Sog der Angst» – trotz Panikattacken das Leben meistern	Seite 16
Mo. 4.11.	Glücklich älter werden: Wie man sich die Lebensfreude bewahrt	Seite 17
Di. 5.11.	Die feinen Töne des Humors klingen auch im Alter	Seite 18
Di. 5.11.	Bereichernd oder belastend? Was Arbeit bedeuten und bewirken kann	Seite 19
Mi. 6.11.	Filmabend: «#Female Pleasure» – fünf Frauen setzen sich zur Wehr	Seite 20
Do. 7.11.	Ein Blog durchbricht das Tabu: Wo Betroffene sich frei äussern	Seite 21
Fr. 8.11.	Rapper Gimma – ein ehrlicher Blick zurück	Seite 22
6. Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau (10. September bis 31. Oktober 2019)		Seite 23
Organisation: Diese Institutionen präsentieren die Aktionstage Psychische Gesundheit		Seite 24
Facts & Figures – Adressen der Veranstaltungsorte		Seite 27

Der Eintritt zu allen Anlässen ist frei. Keine Anmeldung oder Reservation möglich. Platzzahl beschränkt. Weitere Informationen zur Veranstaltungsreihe finden Sie auf der Website [psychische-gesundheit-so.ch](http://psychische-gesundheit-so.ch). Die Adressen der Veranstaltungsorte finden Sie auf Seite 27.



## Eröffnungsanlass: Sprich darüber – Wortakrobat Kilian Ziegler machts

### Das erwartet Sie

Eine inklusive Gesellschaft anerkennt die Vielfalt der Menschen als Stärke. Menschen mit psychischer Beeinträchtigung nehmen selbstbestimmt und ohne gesellschaftliche Barrieren an allen Lebensbereichen teil. Gesundheitsförderung Schweiz hat zur Umsetzung dieser Ziele zehn Schritte formuliert: «Bleib aktiv – Halte Kontakt – Entspanne dich bewusst – Beteilige dich – Sei kreativ – Entdecke Neues – Sprich darüber – Hol dir Hilfe – Glaub an dich – Steh zu dir.»

Einer dieser Punkte, darüber sprechen, steht im Zentrum des Eröffnungsanlasses. Sprechen wird **Kilian Ziegler** aus Olten, einer der bekanntesten und erfolgreichsten Slam-Poeten der Schweiz. Der Wortakrobat und Kabarettist begeistert das Publikum mit unverkennbaren Wortspielen, intelligentem Humor sowie bestechender Bühnenpräsenz. Er zerlegt Wörter in deren Einzelteile, setzt sie neu zusammen, reimt virtuos und beweist viel Gefühl für Klang und Rhythmus der Sprache.

Traditionsgemäss spricht am Eröffnungsanlass auch die Präsidentin, der Präsident des Solothurner Kantonsrates. Diesmal ist es **Verena Meyer-Burkhard** aus Mühledorf. Dass für sie das Zuhören mindestens so wichtig ist wie das Reden, erläutert sie in ihrem Editorial (siehe Seite 4).

Ganz nach dem Motto «Halte Kontakt» bleibt an dieser Veranstaltung genügend Zeit, bei Apéro-Häppchen und Getränken Kontakte zu pflegen.

### Die Referentin, der Referent

**Kilian Ziegler**, Slam-Poet, Kabarettist

**Verena Meyer-Burkhard**, Solothurner Kantonsratspräsidentin 2019

### Der Moderator

**Urs Trösch**, Mitglied OK Aktionstage

- |       |   |
|-------|---|
| 17.15 | Eintreffen der Gäste  |
| 17.30 | Eröffnungsanlass mit Kurzansprachen und Texten von Kilian Ziegler |
| 18.30 | Apéro<br>→ Säulenhalle, Landhaus Solothurn (rollstuhlgängig)      |

**Behindert. Nichts was uns hindert.**

Kampagne von Pro Infirmis (2018)





## Am Limit – psychische Belastungen in der bäuerlichen Bevölkerung

Gemeinsame Veranstaltung der Spitex Gäu und des Solothurner Bauernverbands

### Das erwartet Sie

Das Thema psychische Belastung und psychische Probleme ist in der bäuerlichen Bevölkerung immer noch ein grosses Tabu. An dieser ersten gemeinsamen Veranstaltung von Spitex Gäu und Bauernverband Solothurn sollen Fakten und Erkenntnisse offen zur Sprache kommen und gleichzeitig Wege und Möglichkeiten zur Entlastung aufgezeigt werden.

Dass viele Landwirte am Limit laufen, hat mit der wirtschaftlichen Situation, der Kritik der Gesellschaft am Berufsstand, aber auch mit der Vergangenheit und den Strukturen zu tun. Meistens werden die landwirtschaftlichen Betriebe von Generation zu Generation weitergegeben. Damit einher auch die Geschichte und die Geschichten. Konflikte werden weitergereicht, Rollen und Erwartungen auf den neuen Inhaber projiziert, Vorstellungen und soziale Zwänge weder hinterfragt noch aufgebrochen.

Wo es primär um die Bewältigung der täglichen Arbeit geht, wo das Funktionieren des Betriebes und existenzsichernde Massnahmen im Vordergrund stehen, da bleiben kaum Freiräume für körperliche und psychische Erholung.

In den Referaten werden die bekanntesten Ursachen und Probleme erörtert und gleichzeitig Lösungsansätze gezeigt. Zudem werden die Angebote und Dienstleistungen der Spitex vorgestellt und ein konkretes Fallbeispiel näher beleuchtet. Eine Podiumsdiskussion vertieft das Thema, vermittelt Einblicke in reale Begebenheiten und ermöglicht Fragen aus dem Publikum.

### Die Referentinnen, der Referent

**Peter Brügger**, Bauernsekretär, Solothurner Bauernverband

**Martina Iseli**, Mitarbeiterin Politik und Märkte, Berner Bauernverband, ehemalige Ansprechperson von «SOBV hilft»

**Franziska Thomet**, Pflegefachfrau HF Psychiatrie, Leiterin Pflege und Betreuung Spitex Gäu

**Nicole Blanc**, Pflegefachfrau HF Psychiatrie, bei der Spitex Gäu und freiberuflich tätig

### Moderation

**Karin Heimann**, karin heimann gmbh

19.30–21.00 Referate, Podiumsdiskussion, im Anschluss Apéro  
→ Bienkensaal, Oensingen  
(rollstuhlgängig)

**«Der Landwirt ist selbstständig – es braucht viel,  
bis sich der Bauer Hilfe holt.»**

**Peter Brügger, Bauernsekretär**

Freitag, 1. November 2019

## Matinée-Lesung: Raus aus der psychotischen Gesellschaft

### Das erwartet Sie

Es sind Geschichten, die Ariadne von Schirach in ihrem neusten Werk «Die psychotische Gesellschaft – Wie wir Angst und Ohnmacht überwinden» erzählt. Geschichten von Menschen, die materiell alles haben, aber nicht mehr wissen, wer sie sind, die sich im Leben nicht mehr zurechtfinden. Von Schirach wirft einen Blick auf die inneren Zustände der Gesellschaft, weil sie die Probleme in einem der reichsten und sichersten Länder nicht bei den Äusserlichkeiten ortet.

Die Diskrepanz zwischen angeblichem Glücklichein und psychischer Verfassung hat von Schirach zum Buch und zum Titel bewogen. Einerseits sei Geld vorhanden, herrsche Ordnung, gebe es keinen Krieg, andererseits nähmen Populismus, Nationalismus, Rassismus und Antisemitismus zu, sei die Rolle der Frau in der Gesellschaft nach wie vor ein vieldiskutiertes Thema. Das Resultat dieser kollektiven Identitätskrise sei eine psychotische Gesellschaft, deren Mitglieder unfähig sind, mit sich und miteinander bewusst, wertschätzend und angemessen umzugehen.

Die Autorin zählt in ihrem vierten Buch jedoch nicht nur Symptome auf, sondern versucht, Wege aus der Situation zu finden. «Wir brauchen keine neue Welt, aber ein neues, sinnstiftendes Bewusstsein», sagt von Schirach. Denn jede Krise trage in sich die Möglichkeit einer neuen Ordnung und sei eine Chance, das Verhältnis zu sich selber, zu den anderen und zur Welt neu zu erzählen.

### Die Referentin

**Ariadne von Schirach** arbeitet als freie Journalistin und Kritikerin und lehrt Philosophie und chinesisches Denken an der Universität der Künste Berlin sowie an weiteren Hochschulen. Die 40-Jährige hat Philosophie, Psychologie und Soziologie studiert.

10.30

Lesung, Fragerunde  
→ Kino Lichtspiele Olten  
(rollstuhlgängig)

**«Wir sind vor Profitstreben und Konkurrenzdenken so sehr von der Wahrheit des Lebens weggerückt, dass wir tatsächlich verrückt sind.»**

Ariadne von Schirach

## Kindsverlust rund um die Geburt: Wie Familien gesund bleiben

### Das erwartet Sie

Ein Kind während der Schwangerschaft, unter der Geburt oder im Wochenbett zu verlieren, ist für alle Beteiligten ein schmerzliches Ereignis. Eine Geburt, die zugleich Abschied bedeutet, ist eine äusserst grosse Belastung mit möglicherweise lange anhaltenden Nachwirkungen. Sie kann aber auch zu einem tiefen und unvergesslichen Erlebnis werden.

Diese Veranstaltung will aufzeigen, wie betroffene Paare in dieser Situation unterstützt werden können, welche Massnahmen hilfreich und wichtig sind. Der Kindsverlust soll damit enttabuisiert und dem Thema der Schrecken genommen werden.

In ihrem Fachreferat geht **Swantje Brüsweiler-Burger** auf diese Themen ein und zeigt mögliche Wege auf, wie Eltern begleitet werden können. Wichtig sei, dass man sie nicht allein lässt und sie von einer professionellen Ansprechperson betreut werden.

Die Referentin, die Hebamme **Sancha Neururer**, die Gynäkologin **Denise Brencklé Läubli** und ein betroffenes Paar vertiefen und ergänzen den Beitrag in der anschliessenden Diskussionsrunde, die von **Anne Steiner** moderiert wird.

### Die Referentin

**Swantje Brüsweiler-Burger** ist Psychotherapeutin, Transaktionsanalytikerin und Gastdozentin an der FHNW. Sie ist mit dem Thema Kindsverlust nicht nur als Vizepräsidentin der Fachstelle Kindsverlust vertraut, sondern hat als Mutter eines Sternenkinds diese Situation vor 16 Jahren selber erlebt.

### Weitere Teilnehmende der Diskussionsrunde

**Sancha Neururer** ist Hebamme mit Ausbildung als Lebens- und Trauerbegleiterin. Sie begleitet als freiberufliche Hebamme ausschliesslich vom Kindsverlust betroffene Eltern.

**Denise Brencklé Läubli** ist Fachärztin Gynäkologie und Geburtshilfe mit Schwerpunkt Risikoschwangerschaft.

### Ein betroffenes Paar

### Moderation

**Anne Steiner**, MSc Hebamme, EMBA

18.00–19.15 Fachreferat, moderierte Diskussion, im Anschluss Apéro  
→ Hotel Roter Turm, Solothurn (rollstuhlgängig)

«Gebt dem verstorbenen Kind einen Namen.»

Anna Margareta Neff, Leiterin Fachstelle Kindsverlust

**Samstag, 2. November 2019**

## **Filmnachmittag: «Yalom's Cure» – eine tiefgründige Anleitung zum Glücklichein**

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

### **Das erwartet Sie**

Welche Therapie hilft Menschen, wieder glücklich zu sein? Wer bestimmt, was gut tut? In Selbsthilfegruppen besteht die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen. Die Forschung bestätigt, dass Menschen, die sich in einer Gruppe beteiligen und austauschen, kompetenter werden im Umgang mit ihrer Krankheit oder mit einer schwierigen Situation.

Als Einstieg in das Thema «Patientenkompetenz» dient der Film «Yalom's Cure». Er gibt Einblicke in das Leben des über 80-jährigen Irvin David Yalom, einem amerikanischen Psychoanalytiker, Denker, Schriftsteller und Familienvater. Er hat Menschen und ihren Problemen nachgespürt, Patientinnen, Patienten begleitet und beobachtet.

Die Zürcherin Sabine Gisiger schuf ein Porträt, das weit über die Arbeit eines bedeutenden Psychiaters hinausgeht. «Yalom's Cure» ist eine tiefgründige Anleitung zum Glücklichein und ein Porträt mit Ein- und Weitsicht.

Nach dem Film findet ein dialogisches Gespräch statt. Dabei diskutieren Erfahrene (Betroffene und Angehörige) sowie eine Fachperson über die Aussagen des Films und berichten über ihre eigenen Erfahrungen.

### **Die Teilnehmenden**

**Peter Gasser**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH in Solothurn

### **Betroffene und Angehörige**

14.00–16.30 Filmvorführung, anschliessend dialogisches Gespräch mit Fachleuten und Erfahrenen  
→ Kino Uferbau, Solothurn  
(Toiletten sind nicht rollstuhlgängig)

**«Was die Raupe Ende der Welt nennt, nennt  
der Rest der Welt Schmetterling.»**

**Laotse, chinesischer Philosoph (vermutlich 6. Jh. v. Chr.)**

## Theater «Ein Kuss – Antonio Ligabue»: Das Leben eines Malers zwischen Genie und Wahnsinn

### Das erwartet Sie

«Ein Kuss – Antonio Ligabue» ist ein 75-minütiges Einmannstück über den schweizerisch-italienischen Maler Antonio Ligabue, geschrieben und inszeniert vom preisgekrönten italienischen Autor und Regisseur Mario Perrotta.

Marco Michel verkörpert Ligabue (1899 - 1965) und bringt sein Leben auf die Bühne. Bei Pflegeeltern aufgewachsen, mit 19 nach Italien zwangsausgeschafft, dort als Dorftrötel verspottet und erst ganz spät als Künstler gefeiert, war Ligabue stets getrieben von einer unglaublichen Schaffenskraft.

Im Stück taucht Marco Michel immer wieder ein in Ligabues Vergangenheit und zeichnet grossformatige Porträts und Landschaften, mit denen er in einen dramatischen Dialog tritt. Er ist zugleich Antonio, seine Pflegemutter, sein Arzt, der Professor, die Telefonistin, die Behörden oder die Italiener, die ihn verspotten. Letztlich stellt sich die Frage nach der wirklichen oder vermeintlichen Verrücktheit von Aussenseitern – beziehungsweise von einer Gesellschaft, die Menschen an den Rand drängt.

«Einige mögen es als schwere Kost bezeichnen. Doch ich finde diese Figur bewundernswert, stark und inspirierend», sagt Marco Michel über den Protagonisten dieses Stücks, den er von der ersten bis zur letzten Sekunde aufwühlend, atemberaubend, dicht und inbrünstig verkörpert.

### Der Schauspieler

Nach seiner Schulzeit und «Wanderjahren» mit Reisen, verschiedenen Jobs, einem abgebrochenen Studium und Zivildienst wandte sich **Marco Michel** der Schauspielerei zu. Er studierte vier Jahre in München an der Theaterakademie August Everding und seitdem arbeitet der 34-Jährige als freischaffender Schauspieler für Film, Fernsehen und Theater. Seit 2014 gibt er mit dem Einmannstück «Ein Kuss - Antonio Ligabue» Gastspiele an verschiedenen Orten im ganzen deutschsprachigen Raum wie auch in den USA. Dort wurde ihm im November 2018 im Rahmen des United Solo Festivals in New York der Preis als «Best One-Man Show» verliehen. Marco Michel lebt in Berlin.

20.00

Vorstellung

→ Kächschür, Oberdorf  
(rollstuhlgängig)

**«Eine Entdeckung! Von atemberaubender  
Eindringlichkeit. Ein Muss.»**

**Bernie Schürch, Mummenschanz-Mitbegründer**





Sonntag, 3. November 2019

## Filmmatinée: «Im Sog der Angst» – trotz Panikattacken das Leben meistern

### Das erwartet Sie

Die Angststörung ist die zweithäufigste psychische Erkrankung in der Schweiz. Dennoch wird sie selten thematisiert. Im neuen Dokumentarfilm von **Dieter Gränicher** «Im Sog der Angst» erzählen drei Betroffene von ihren Erfahrungen.

Gemeinsam geben sie Einblick in ihr Leben mit der Angst. Über zweihundert Panikattacken hat Marcel M. in den letzten dreissig Jahren erlitten. Er kennt ihren Ablauf und weiss, wie er ihnen begegnen sollte. Aber all sein Wissen nützt ihm nichts, wenn sich die «Angstschraube» zu drehen beginnt. Wenn die Panik über ihn hereinbricht, meint er zu sterben.

Conny G., die mit ihrem Partner ein Restaurant führt, erinnert sich an den Moment, als sie zum ersten Mal in der Gaststube, mitten im hektischen Mittagsservice, eine Attacke erlitt.

Claudia M. zeigt auf, wo genau die Grenzen verlaufen, die ihre Mobilität einschränken: Knapp hundert Meter vor der Haustür entfernt lauert die Panik und zwingt sie zur Umkehr.

Alle drei haben einen Umgang mit ihrer Krankheit gefunden. Marcel M. und Conny G. lernten in Therapien, der Panik nicht auszuweichen, sondern sich auf die Konfrontation mit ihr einzulassen. Damit eroberten sie ein grosses Stück Freiheit zurück. Claudia M. führt im Rahmen, den die Krankheit ihr setzt, ein von engen, vertrauten Beziehungen erfülltes Leben. Ein Film über drei mutige Menschen.

### Die Teilnehmenden am Podiumsgespräch

**Dieter Gränicher** arbeitet seit 1983 als freischaffender Filmemacher und Cutter, wobei er die Filme mit seiner momenta film GmbH selber produziert. Gränicher hat zuvor bereits andere Filme über psychische Erkrankungen gedreht, unter anderem «Geprüfte Liebe» und «Seelen-Schatten». Der 64-Jährige lebt und arbeitet in Zürich.

**Hans Kurt** ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und gehört zum Team der Gruppenpraxis Weststadt in Solothurn.

### Betroffene Person

#### Moderation

**Marcel Wisler** ist Co-Leiter Kommunikation der Stiftung pro mente sana.

11.00–13.00 Filmvorführung mit anschliessendem Podiumsgespräch  
→ Kino Lichtspiele, Olten (rollstuhlgängig)

**«Herzrasen, Atemnot, Schwindel – wer  
eine Panikattacke erleidet, wird von  
Entsetzen überrollt.»**

Aus dem Medientext zum Film



## Glücklich älter werden: Wie man sich die Lebensfreude bewahrt

### Das erwartet Sie

Wir leben immer länger und tun alles dafür, möglichst gesund und zufrieden alt zu werden. Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein.

Wie können wir uns aber die Lebensfreude und den Mut ins hohe Alter hinein bewahren? Wie gehen wir mit Lebenskrisen um? Wie geben wir dem Leben Sinn, auch über die ordentliche Pensionierung hinaus?

Diese und ähnliche Fragen diskutiert der Solothurner Moderator **Dani Fohrler** mit der Schauspielerin **Heidi Maria Glössner** und dem Politiker **Kurt Fluri**.

### Die Teilnehmenden der Gesprächsrunde

**Heidi Maria Glössner** ist Schauspielerinnen und bekannt unter anderem aus dem Film «Herbstzeitlosen» und der TV-Serie «Tag und Nacht». Im letzten Jahr feierte sie den 75. Geburtstag.

**Kurt Fluri** wurde dieses Jahr 64 Jahre alt. Der Fürsprecher und Notar ist seit 1993 Stadtpräsident von Solothurn, gehört seit 16 Jahren als FDP-Vertreter dem Nationalrat an und ist beschäftigter denn je.

### Moderation

**Dani Fohrler** ist mit 52 Jahren der Jüngste im Bunde. Er moderiert verschiedene Radio- und TV-Sendungen, unter anderem den sonntäglichen Radiotalk «Persönlich».

18.00–19.30 Podiumsgespräch, im Anschluss Apéro  
→ Restaurant Psychiatrische Klinik, Solothurn  
(rollstuhlgängig)

«Es ist nicht schwer, Menschen zu finden,  
die mit 60 Jahren zehnmal so reich sind, als sie es  
mit 20 waren. Aber nicht einer von ihnen  
behauptet, er sei zehnmal so glücklich.»

George Bernard Shaw (1856 - 1950)

Dienstag, 5. November 2019

## Die feinen Töne des Humors klingen auch im Alter

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit und der Grauen Panther Solothurn

### Das erwartet Sie

«Humorwerkstatt» nennt Beat Hänni seine Tätigkeit, mit der er als Till Heiter den Humor bei alten Menschen förderte oder wieder zu erwecken vermochte. Dabei schlüpfte er nicht in die Rolle eines Clowns oder Witze-Erzählers, sondern er versuchte, mit fröhlichen Spielen und mit Erinnerungen an heitere Momente und Episoden im Leben den Humor zu stärken.

«Humor nicht als Unterhaltung, sondern als Haltung», lautet Hännis Credo. Bei seinem interaktiven Referat als Till Heiter geht er auf die vielen Facetten des Humors ein. Dabei konzentriert er sich auf den «heilsamen» Humor – der sich unterscheidet vom «Unterhaltungshumor», wie man ihn aus Komik und Comedy kennt. Und er zeigt auf, wie der ureigene Humor (wieder-)entdeckt und mobilisiert werden kann. Dabei stützt er sich auf Erkenntnisse aus seiner über 15-jährigen Arbeit mit Humorgruppen in Alters- und Pflegeheimen.

### Der Referent

**Beat Hänni** fand nach der selbstgewählten Frühpensionierung als Oekonom und Kadermitglied eines internationalen Pharmakonzerns eine neue Berufung als Humorarbeiter in Alters- und Pflegeheimen sowie in Alterspsychiatrien. Er ist zudem tätig in der Weiterbildung des Pflegepersonals zum Thema «Humor als Kern-Ressource bei Betagten». Während zehn Jahren präsidierte er HumorCare Schweiz, die Gesellschaft zur Förderung von Humor in Pflege, Beratung und Therapie. Beat Hänni ist Präsident der Schweizerischen Stiftung Humor und Gesundheit.

14.30–16.30 Interaktives Referat, im Anschluss Apéro  
→ Ehemaliges Gasthaus Adler, Solothurn  
(Saal im 1. Stock, rollstuhlgängig)

**«Wer sagt, im Alter gebe es nichts mehr zu lachen?  
Unsinn! Meine Erfahrung lehrt mich etwas  
anderes: Das Bedürfnis nach Humor und dessen  
Wertschätzung nimmt im Alter zu.»**

**Beat Hänni (alias Till Heiter)**

## Bereichernd oder belastend? Was Arbeit bedeuten und bewirken kann

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

### Das erwartet Sie

Die Diskussion, ob die Arbeit für den Menschen Mühsal und Belastung oder doch eine der wichtigen Quellen für Wohlbefinden, Zufriedenheit und Identität darstellt, ist alt – und gleichwohl immer aktuell. Die Medienberichte über die Zunahme von Stress, über hohe Arbeitsintensität und ihre negativen Folgen häufen sich. Gleichzeitig ist die Erwerbstätigkeit aus arbeitspsychologischer Sicht eine wichtige Ressource, um psychisch gesund zu bleiben.

Warum ist Arbeit für uns Menschen wichtig? Was passiert, wenn wir aufgrund einer psychischen Belastungssituation nicht mehr die gewohnte Leistung erbringen oder arbeiten können? Wie gelingt der Wiedereinstieg nach einer längeren Abwesenheit?

Diese und weitere Fragen werden gemeinsam mit einem Fachexperten für Arbeits- und Organisationspsychologie, einem Hausarzt, einem Arbeitgeber und einer betroffenen Person diskutiert und Lösungsansätze gesucht.

### Der Referent

**Heinz Schüpbach** ist seit 2018 Lehrbeauftragter der Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW und an der Universität Freiburg als Honorarprofessor für Arbeits- und Organisationspsychologie tätig. Er referiert über die Gesichter der Arbeit und deren Bedeutung für den Menschen.

### Die Teilnehmenden des Podiums

**Silvan Baschung** ist Hauptverantwortlicher eines Detailhandelsunternehmens.

**Michael Fluri** ist Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und als Hausarzt in Langendorf tätig. In der Organisation «mfe Haus- und Kinderärzte Solothurn» wirkt er als Vorstandsmitglied und Fortbildungsverantwortlicher mit.

**Eine betroffene Person** berichtet von den eigenen Erfahrungen.

**Heinz Schüpbach**, Referent

### Die Moderatorin

**Anita Panzer** ist mit ihrer eigenen Agentur apacom (anitapanzer communications) in verschiedenen Mandaten tätig.

17.30

Eintreffen

18.00 – 19.30 Referat, Podiumsdiskussion, im Anschluss Apéro

→ Aula der Kantonsschule Solothurn  
(rollstuhlgängig)

**«Lebenskunst besteht darin, die eigene Natur mit  
der eigenen Arbeit in Einklang zu bringen.»**

**Luis de León (spanischer Dichter)**

Mittwoch, 6. November 2019

## Filmabend: «#Female Pleasure» – fünf Frauen setzen sich zur Wehr

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

### Das erwartet Sie

Fünf mutige, kluge und selbstbestimmte Frauen stehen im Zentrum von Barbara Millers Dokumentarfilm «#Female Pleasure». Sie brechen das Tabu des Schweigens und der Scham, das ihnen die Gesellschaft oder ihre religiösen Gemeinschaften mit ihren archaisch-patriarchalen Strukturen auferlegen.

Mit einer unfassbaren positiven Energie und aller Kraft setzen sich die fünf Protagonistinnen für sexuelle Aufklärung und Selbstbestimmung aller Frauen ein: die ehemalige Ordensfrau Doris Wagner, die japanische Vagina-Künstlerin Rokudenashiko, die indische Frauenrechtsaktivistin Vithika Yadav, die Somalierin Leyla Hussein, welche gegen die Beschneidung muslimischer Frauen kämpft, und Deborah Feldman, die sich mit «Unorthodox» von ihrer Herkunft freischrieb. Dafür zahlen sie einen hohen Preis – sie werden öffentlich diffamiert, verfolgt und bedroht.

«#Female Pleasure» ist ein Film, der schildert, wie universell und alle kulturellen und religiösen Grenzen überschreitend die Mechanismen sind, die die Situation der Frau – egal in welcher Gesellschaftsform – bis heute bestimmen.

### Die Teilnehmerinnen des Podiums

**Ellen Ringier** ist promovierte Juristin, widmet sich seit ihrem Ausstieg aus der Advokatur zur Hauptsache NPO/NGOs mit sozialer Zielsetzung. Sie ist Präsidentin der Stiftung Elternsein und Herausgeberin des Eltern-Magazins Fritz + Fränzi und wirkte als Co-Produzentin dieses Films mit.

**Ingrid Hülsmann** betreibt als Psychologin und Sexualtherapeutin eine eigene Praxis in Zürich und ist Mitglied des Zürcher Instituts für klinische Sexologie & Sexualtherapie ZISS.

**Rifa`at Lenzin** ist freischaffende Islamwissenschaftlerin und Publizistin mit den Schwerpunkten Interkulturalität, Genderfrage im Islam und muslimische Identität in Europa. Sie gehört dem Interreligiösen Think Tank an.

### Moderation

**Vera Künzler** ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und zudem als Seminar- und Elterngruppenleiterin bei familylab tätig. Als Vorstandsmitglied engagiert sie sich im Verband der Solothurner PsychologInnen.

18.30 Filmvorführung, Podiumsdiskussion  
→ Kino Capitol Solothurn (rollstuhlgängig)

«Eine Kultur sollte sich auch weiterentwickeln.»

Melanie Winiger (Co-Produzentin)

## Ein Blog durchbricht das Tabu: Wo Betroffene sich frei äussern

### Das erwartet Sie

Der Kollege, der neben einem «wie man selbstbewusst mit Ängsten umgeht» googelt oder die Frau im Zug, die ein Buch mit dem Titel «Ich überlege zu viel» liest: Psychische Erkrankungen sind weitaus verbreiteter als man denkt. Und trotzdem redet man nicht darüber, aus Angst vor dem Stigma.

Dem will «Daily Cup of Madness» entgegenwirken, ein Blog, der 2017 von Gina Messerli ins Leben gerufen wurde. Sie teilt dort Erfahrungsberichte und Interviews, in denen Betroffene und Angehörige offen über psychische Erkrankungen sprechen können. Das Ziel ist es, durch das Teilen von solchen Berichten Stigmata und Berührungängste abzubauen und Einblick zu geben in eine etwas andere Erfahrungswelt. Der Blog will ausserdem zeigen, dass viele psychisch Erkrankte nach wie vor ganz normale Menschen sind, die nicht komplett und für alle Zeit verrückt sind, ohne dabei zu verneinen, dass es Fälle geben kann, in denen eine Behandlung schwierig oder vielleicht unmöglich ist. Letztlich soll ein Verständnis dafür geschaffen werden, was es heissen kann, von einer psychischen Krankheit betroffen zu sein – und was es eben gerade nicht heissen muss.

Im Gespräch mit Rafaela, die selbst einen Bericht für den Blog verfasst hat, soll insbesondere das Thema Angsterkrankungen beleuchtet und auf diese Weise etwas enttabuisiert werden.

### Die Teilnehmerinnen

**Gina Messerli** ist Philosophiestudentin und HR-Praktikantin. Sie war selber mal Betroffene einer Angsterkrankung.

**Rafaela** studiert Religionswissenschaften und ist Angestellte im interreligiösen Dialog. Sie war früher ebenfalls mit einer Angsterkrankung konfrontiert.

**Annette Lanser** ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Stationsleiterin Stationäre Psychiatrie Spitäler fmi Interlaken.

18.00–19.30 Moderiertes Gespräch, im Anschluss Apéro  
→ Restaurant Sunnepark, Grenchen  
(rollstuhlgängig)

**«Angst ist nicht, sich nicht vom  
10-Meter-Sprungbrett zu getrauen, sondern  
vier To-do-Listen, drei Agenden und zehn  
Handywecker mit sich zu führen.»**

Gina Messerli

Freitag, 8. November 2019

## Rapper Gimma – ein ehrlicher Blick zurück

### Das erwartet Sie

«Sprich darüber» lautet das Thema am Eröffnungsanlass der diesjährigen Aktionstage, «sprich darüber» steht auch als Motto über der Abschlussveranstaltung. Gian-Marco Schmid, bekannt als Rapper Gimma, hat eine bewegende und aufwühlende Lebensgeschichte. Im Alter von sechs Jahren liessen sich seine Eltern scheiden. Da er bei seiner alkohol- und drogenkranken Mutter lebte, kam auch er früh in Kontakt mit Drogen.

Mit 13 Jahren begann er, selber Drogen zu konsumieren. Dies führte bei ihm jedoch nicht zu einem totalen Absturz, da das Kokain ähnlich wie das Ritalin sein ADHS praktisch ausschaltete. Dadurch konnte er sich extrem gut konzentrieren und erbrachte schulische Topleistungen.

Schon mit neun Jahren wollte er sich durch das Trinken einer Flasche Shampoo umbringen. 15 Jahre später fand ihn sein Psychiater in der Dusche inmitten von Scherben und Rasierklingen vor. Bei seinem dritten Versuch stand er auf der Kornhausbrücke und dachte, dass er fliegen könne. Seine Freunde konnten ihn jedoch davon überzeugen, dass dies keine gute Idee sei.

Gian-Marco Schmid hat mit seiner Vergangenheit abgeschlossen. Heute kann er über sein Erlebtes berichten. Dies hat ihm auch geholfen, das Vergangene zu verarbeiten.

Zum Abschluss der Aktionstage 2019 spricht zudem Regierungsrätin Susanne Schaffner. Umrahmt wird die Veranstaltung von der Gesangsgruppe May.

### Die Referentin, der Referent

**Gian-Marco Schmid alias «Gimma»**, ehemaliger Rapper, Werbetexter und Kolumnist

**Susanne Schaffner**, Solothurner Regierungsrätin

### Musikalische Umrahmung

**Gruppe «May»**, vier junge Sängerinnen aus Solothurn

### Moderation

**Tanja Gutmann**, Moderatorin und Hypnosetherapeutin

18.30–19.30 Referat, Kurzansprachen, Musik, im Anschluss Apéro  
→ La Couronne Hotel Restaurant, Solothurn  
(rollstuhlgängig)

**«Es ist viel einfacher Probleme zu haben,  
wenn man sie offen ausspricht.»**

**Gian-Marco Schmid (Gimma)**

## 6. Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau

10. September bis 31. Oktober 2019

23

Die Veranstaltungsreihe wird organisiert vom Netzwerk «Psychische Gesundheit Kanton Aargau».

Detaillierte Informationen zu den Referentinnen und Referenten, Veranstaltungsorten, Zeiten et cetera: [www.ag.ch/aktionstage](http://www.ag.ch/aktionstage)

Di	10.9.	<b>Seien Sie ein Unikat!</b>
Di	10.9.	<b>Sich das Leben nehmen? Wie gelingt das gute Leben?</b>
Fr	13.9.	<b>Geschwisterkind – eine herausfordernde Rolle</b>
Mi	18.9.	<b>Geschwisterkind – eine herausfordernde Rolle</b>
Di	24.9.	<b>Angehörige sind mitbetroffen</b>
Mi	25.9.	<b>Sind Opfer auch Täter? Häusliche Gewalt</b>
Do	26.9.	<b>Wir behandeln Menschen und nicht Symptome</b>
Sa	28.9.	<b>«Altern bewegt – bewegt älter werden»</b> Anlass zum Tag der älteren Menschen
Di	1.10.	<b>«Hallo, ich bin (k)ein Ausserirdischer»</b> Asperger im Übergang Schule/Beruf
Sa/So	12./13.10.	<b>Vom Leuchten der Stille</b> Einübung in eine mystische Spiritualität
So	13.10.	<b>«BurnOut»</b> Filmprojekt
Di	15.10.	<b>Lebenselixier Freundschaft</b> Die Wichtigkeit von Bindungen
Do	17.10.	<b>Psychosomatische Medizin erlebbar gemacht</b>
Sa	19.10.	<b>Vereinbarkeit Familie und Beruf</b> Zerreissprobe zwischen Verwirklichung und Versagen
So	20.10.	<b>Ronni Rocket – Wie das ADHS siegt und wie es scheitert</b>
So	20.10.	<b>Pilgertreff Wislikofen: Lebenshaltung Pilgern</b>
So	27.10.	<b>«BurnOut»</b> Filmprojekt
Di	29.10.	<b>Gute Übung für schwierige Zeiten</b>
Mi	30.10.	<b>KMU – Pfeiler des Erfolgs</b>
Mi	30.10.	<b>Tag für pflegende und betreuende Angehörige</b>
Do	31.10.	<b>«BurnOut»</b> Filmprojekt

## Organisation

### 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 Erwachsenenschutzbehörden 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 Aufklärung über psychische Erkrankungen, welche zum Abbau von Vorurteilen und der Überwindung von Tabus beitragen sollen.

Infos zu allen Angeboten unter [hebsorg.ch](http://hebsorg.ch)

Amt für soziale Sicherheit  
Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung  
Ambassadorshof  
Riedholzplatz 3  
4509 Solothurn  
032 627 63 15  
[aso.so.ch](mailto:aso.so.ch)  
[hebsorg.ch](http://hebsorg.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  
032 627 11 11  
[solothurnerspitaeler.ch](http://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  
032 628 33 33  
solodaris.ch



## 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
- Bildungsclub Solothurn und Umgebung
- Tagesstätte für körperlich behinderte Menschen

Pro Infirmis Aargau-Solothurn  
Beratungsstelle Solothurn  
Poststrasse 2  
4500 Solothurn  
058 775 21 20  
proinfirmis.ch

pro infirmis

# Schweigen ist Silber, darüber reden ist Gold!

chilimedia dankt als Kommunikationspartnerin den  
Aktionstagen für die langjährige gute Zusammenarbeit.



Frohburgstrasse 4 | 4600 Olten  
[www.chilimedia.ch](http://www.chilimedia.ch) | 062 207 00 40

### Kontakt

Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Solothurn  
Riedholzplatz 3  
4509 Solothurn

Telefon: 032 627 63 15  
E-Mail: [aktionstage@ddi.so.ch](mailto:aktionstage@ddi.so.ch)  
Web: [psychische-gesundheit-so.ch](http://psychische-gesundheit-so.ch)

### Organisationskomitee der

#### 11. Aktionstage Psychische Gesundheit

Brigitte Althaus, Judith Bögli, Annette Lanser, Urs Trösch

### Technik

Daniel Trutt, Estrella Sound Solothurn: [trutt.ch](http://trutt.ch)

### Bilder

Gerry Hofstetter, Lichtkünstler: [licht-ins-dunkel.ch](http://licht-ins-dunkel.ch)

### Social Media

Silja Gasser, Oberdorf

### Eventmanagement

Heidi Gruber, Solothurn

### Öffentlichkeitsarbeit

chilimedia GmbH  
Frohburgstrasse 4  
4600 Olten  
[chilimedia.ch](http://chilimedia.ch)

### Adressen Veranstaltungsorte

Bienkensaal  
Bienenstrasse 2  
4702 Oensingen

Ehemaliges Gasthaus Adler  
Berntorstrasse 10  
4500 Solothurn

Gesundheitszentrum Sunnepark  
Wissbächlistrasse 48  
2540 Grenchen

Kächschür  
Weissensteinstrasse 70  
4515 Oberdorf

Kantonsschule Solothurn  
Aula  
Herrenweg 18  
4500 Solothurn

Kino Capitol Solothurn  
Berntorstrasse 18  
4500 Solothurn

Kino Lichtspiele  
Klosterplatz 20  
4600 Olten

Kino Uferbau  
Ritterquai 10  
4500 Solothurn

La Couronne  
Hotel Restaurant  
Hauptgasse 64  
4500 Solothurn

Landhaus Solothurn  
Landhausquai 4  
4500 Solothurn

Psychiatrische Klinik  
Restaurant  
Weissensteinstrasse 102  
4500 Solothurn

Roter Turm  
Hotel Restaurant  
Hauptgasse 42  
4500 Solothurn

