

hinhören!

Aktionstage Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn

PROGRAMM

**27. OKTOBER
BIS 5. NOVEMBER
2021**



Aktionstage
Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn
hinhoeren-so.ch



Aktionstage
Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn
hinhoeren-so.ch

Editorial

Themen mitten aus unserem Leben

Die letzten Monate haben uns allen viel abverlangt. Ich beispielsweise hatte grosse Angst, meine Eltern durch Corona zu verlieren. Wie schwierig muss es da erst für Menschen gewesen sein, die schon vorher belastet waren, ob mit speziellen Herausforderungen oder mit Aufgaben, die ihnen aufgebürdet werden.

Zum Beispiel die Young Carers, die eine immense Last zu tragen haben und denen durch den Lockdown die sozialen Kontakte ausserhalb ihres Zuhauses genommen wurden. Oder Menschen, die durch einen Suizid oder einen anderen Todesfall einen geliebten Angehörigen oder eine Angehörige verloren haben und vielleicht plötzlich allein dastanden.

Die Aktionstage Psychische Gesundheit greifen Jahr für Jahr wichtige Themen auf. Themen mitten aus unserem Leben. Neiden und Gönnen – urmenschliche Gefühle. Und wer kennt ihn nicht: den Traum der Schwerelosigkeit... Einfach dahingleiten und sich treiben lassen, auf zu neuen Gefilden, den Alltag hinter sich lassen.

Ich bin mir sicher, dass auch die diesjährigen Aktionstage die Besucher*innen mitten ins Herz treffen werden. Lassen Sie sich inspirieren. Lassen Sie sich darauf ein, sich mit diesen wichtigen Themen auseinanderzusetzen. Freuen Sie sich mit mir auf spannende Begegnungen und Inputs.

Nadine Vögeli,
1. Vize-Präsidentin Kantonsrat

**DIE AKTIONSTAGE
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT GREIFEN
JAHR FÜR JAHR
WICHTIGE
THEMEN AUF.**

Programm

27. Oktober bis 5. November 2021

Vom 27. Oktober bis zum 5. November finden im Kanton Solothurn täglich Veranstaltungen statt. Zur Einstimmung laden wir Sie bereits am 10. Oktober, am internationalen Tag der psychischen Gesundheit, zur Vernissage der Ausstellung Living Museum – Kunst in der Altstadt Solothurn im «HeimArt» Laden in Solothurn ein.

Info

Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist kostenlos. Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anlässe werden via hin hoeren-so.ch live übertragen. Alle Veranstaltungsorte (ausser die Referate am Kickoff) sind barrierefrei zugänglich.

**AUES IM
GRIFF?**

**KLAR, WIE
IMMER!**

**ICH LAUFE
AM LIMIT**



Seite 6

Sonntag

10 **Living Museum – Kunst
in der Altstadt Solothurn**
10. bis 27. Oktober 2021

Vernissage

14.00 Uhr, «HeimArt» Laden Solothurn

Seite 7

Mittwoch

27 **Trans Menschen in der heutigen
Gesellschaft**
17.30 Uhr, Restaurant La Couronne
Solothurn

Seite 8

Donnerstag

28 **Neiden und Gönnen – Spannungsfeld
mit Entwicklungspotenzial**
18.00 Uhr, Landhaus Solothurn

Seite 9

Freitag

29 **We stay strong – Romano Solano
and friends**
18.00 Uhr, St. Ursen-Kathedrale
Solothurn

Seite 10

Samstag

30 **Spagat zwischen Betreuungs- und
Hausaufgaben – der Alltag von
Young Carers**
13.30 Uhr, Höhere Fachschule Pflege
HFPO Olten

Seite 12

Sonntag

31 **«Matt trotz Glanz – Depression im
Spitzensport, ein Tabuthema»**
10.30 Uhr, Kultur-Historisches Museum
Grenchen

Seite 13

Montag

01 **«Tabu Einsamkeit – Geschichten
über das Alleinsein»**
17.00 Uhr, Kino Capitol Solothurn

Seite 14

Dienstag

02 **Flexibel, aber verletzlich –
wenn Jugendlichen Strukturen
und Sozialkontakte fehlen**
18.00 Uhr, Kantonsschule Solothurn

Seite 15

Mittwoch

03 **«Elena mischt sich ein» –
ein Workshop für mutige Kinder
und deren Eltern**
13.30 Uhr, Jugendbibliothek Olten
16.00 Uhr, Katholisches Pfarrheim Balsthal

Seite 16

Mittwoch

03 **Leben nach einem Suizid**
18.00 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

Seite 18

Donnerstag

04 **«Meine Mutter» – über den Charme
und Fluch des Vergessens**
14.30 Uhr, Altes Spital Solothurn

Seite 19

Donnerstag

04 **Träume – eine Wissenschaft für sich**
18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik
Solothurn

Seite 20

Freitag

05 **Vom Traum der Schwerelosigkeit:
Ein Gespräch mit der Kosmologin
Lavinia Heisenberg**
18.00 Uhr, Landhaus Solothurn

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

Sonntag

10
|
10

Living Museum – Kunst in der Altstadt Solothurn

vom 10. bis 27. Oktober 2021

Das erwartet Sie

Im Rahmen der Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn 2021 wird die Solothurner Altstadt zu einem Living Museum, in dem die Schaufenster verschiedener Geschäfte zu Ausstellungszwecken genutzt werden. Mit dieser Ausstellung erhalten Künstler*innen mit einer psychischen Beeinträchtigung die Möglichkeit, mit ihrem künstlerischen Schaffen sichtbar zu werden.

Die Ausstellung dauert vom 10. Oktober, dem internationalen Tag der psychischen Gesundheit, bis zum 27. Oktober. Pro Geschäft stellt eine kunstschaufende Person Werke aus. So wird die Altstadt während der Ausstellungszeit zu einer grossen Galerie. Entlang der Schaufenster der verschiedenen Geschäfte kann im Sinne eines alternativen Stadtrundgangs ein Kunstspaziergang gemacht werden. Die Kunstwerke fallen auch zufällig bei täglichen Einkäufen auf und animieren dazu, weitere Geschäfte aufzusuchen und in das künstlerische Schaffen und die Ausdruckskraft von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung einzutauchen.

Begrüssung

Peter Eberhard, Chef Gesundheitsamt
Kanton Solothurn

Referentin

Dr. Rose Ehemann, Kulturmanagerin MAS,
Kunsttherapeutin ED, Künstlerin. Initiatorin
Living Museum Wil, Präsidentin Living Museum
Schweiz, Organisatorin International Living
Museums Association ILMA

Künstler*innen

Zwei Künstler*innen aus dem Living Museum
Wil geben Statements zum künstlerischen
Schaffen

Vernissage der Ausstellung

10.10.2021, 14.00–17.00 Uhr, anschliessend
Apéro

Ausstellung

10.10.2021–27.10.2021

Ort

HeimArt Laden, oberer Stock,
Stalden 4, Solothurn

Info

Die Ausstellung und das Apéro sind rollstuhlgängig. Die Referate jedoch nicht, da sie im oberen Stock abgehalten werden.

Mittwoch

27
10

Trans Menschen in der heutigen Gesellschaft

17.30 Uhr, Restaurant La Couronne Solothurn

Das erwartet Sie

Trans Menschen fühlen sich nicht dem Geschlecht zugehörig, dem sie bei der Geburt zugeordnet wurden. Sie leben in unserer Gesellschaft ganz unterschiedlich in dem Geschlecht, das sie als das richtige empfinden.

Unzählige Aufklärungs- und Sichtbarkeitskampagnen über diese Thematik haben dazu geführt, dass im Jahr 2019 auf politischer Ebene die vereinfachte und selbstbestimmte Änderung des Geschlechtseintrages angenommen wurde. In vielerlei Hinsicht erleben trans Menschen Einschränkungen für das selbstbestimmte Leben, was negative Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit haben kann.

Das Thema «trans Menschen in der heutigen Gesellschaft» und die Frage, wann der Prozess «trans» abgeschlossen ist, stellen uns vor viele spannende Diskussionen. Denn: Sind wir nicht alle einfach Menschen? Ist es für die Bevölkerung, den Staat oder auch die Arbeitgeber wirklich relevant, welchem Geschlecht jemand angehört? Im Podiumsgespräch mit Claudia Sabine Meier und Dr. med. D. Garcia Nuñez werden Fragen über diese Diskriminierungspunkte und die Gleichberechtigung thematisiert und diskutiert.

Podiumsteilnehmer*innen

- Claudia Sabine Meier, Betroffene
- Dr. med. D. Garcia Nuñez, Leiter Schwerpunkt für Geschlechtervarianz

Moderation

Karin Landolt, gesprächskultur.ch

Programm

17.30–19.00 Uhr, Podiumsgespräch, anschliessend Apéro riche
Musikalische Umrahmung mit der Solodaris-Band «Whitestones»

Ort

Restaurant La Couronne,
Hauptgasse 64, Solothurn

**TRANS* IST WEDER
PRÄDIKAT NOCH
DAUERZUSTAND, ES
BEZEICHNET EINE
DEFINIERT, ZEITLICH
BEGRENZTE SITUATION
IN DER DAUER
UNSERES DASEINS.**

CLAUDIA SABINE MEIER

Donnerstag

28
—
10

Neiden und Gönnen – Spannungsfeld mit Entwicklungspotenzial

18.00 Uhr, Landhaus Solothurn

Das erwartet Sie

Prof. Dr. Verena Kast hat sich in zahlreichen Publikationen vertieft mit menschlichen Gefühlen auseinandergesetzt und ist u.a. Autorin des Bestsellers «Neid und Eifersucht». In ihrem Referat wird die Psychologin und Psychotherapeutin das Thema Neid auf vielfältige Weise beleuchten und insbesondere aufzeigen, dass dieses vermeintlich negative Gefühl auch positiv genutzt werden kann.

Neid und Missgunst sind Themen, die so alt sind wie die Menschheit. Menschen vergleichen sich und daraus kann Neid entstehen – ein gesellschaftlich verpönte Gefühl, das wir liebend gern verdrängen oder auf andere projizieren. Um besser mit Neid umgehen zu können, müssen wir diesen und die daraus folgende Missgunst jedoch erkennen und uns mit diesen unangenehmen Empfindungen auseinandersetzen. Als Neidende sind wir voller negativer Gefühle, die uns im Alltag hemmen und unsere Beziehungsfähigkeit einschränken. Wenn wir einander etwas gönnen, ist das Leben viel erfüllter und reicher. Wie aber schaffen wir es, vom neidenden zum gönnenden Menschen zu werden? Wer nämlich gönnend sein kann, reagiert aus einer Haltung des Wohlwollens, was wiederum den eigenen Selbstwert stärkt und Verbundenheit mit Mitmenschen schafft.

NEID FORDERT UNS
ZU ENTWICKLUNGEN
HERAUS.

VERENA KAST

Referentin

Prof. Dr. phil. Verena Kast, C.G. Jung-Institut Zürich, Küsnacht. Ehemals Professorin an der Universität Zürich, Autorin und Referentin.

Programm

18.00–19.15 Uhr, Referat mit Fragerunde, anschliessend Apéro

Ort

Säulenhalle, Landhaus Solothurn,
Landhausquai 4, Solothurn

Freitag

29
|
10

We stay strong – Romano Solano and friends

18.00 Uhr, grosse Treppe St. Ursen-Kathedrale Solothurn

Das erwartet Sie

Obwohl er mit nur einem Arm geboren wurde, lässt er sich so schnell von nichts abbringen: «Wenn ein Choreograf etwas mit links macht, gestalte ich die Bewegung einfach um», sagt der Tänzer Romano Solano. Eine weitere Herausforderung ist sein rechtes Bein, das vier Zentimeter kürzer ist als das linke und an dem ihm das vordere Kreuzband fehlt. Deswegen muss er besonders gut auf seine Gesundheit achten und seinen Körper in Balance halten.

Nach einem Auslandsaufenthalt ist Romano Solano zurück in Solothurn, trainiert, gibt Tanzstunden und arbeitet an verschiedenen Tanzprojekten. Tanzen ist Romano Solanos Leidenschaft, dadurch kann er sich ausdrücken und Emotionen leben. Durch das Tanzen will er anderen Mut machen: «Manche Menschen haben das Gefühl, mit einer körperlichen Einschränkung viele Dinge nicht machen zu können.»

An den Aktionstagen zeigen Romano Solano und weitere Tänzer*innen ihr Können vor einer wunderbaren Kulisse. Tanz ist eine Weltsprache, die alle verstehen und alle auf eigene Art und Weise sprechen können.

Tänzer*innen

Romano Solano and friends

Programm

18.00 bis ca. 18.30 Uhr, Tanzperformance

Ort

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

WENN ICH NICHT
TANZEN KANN, FÜHLE
ICH MICH IN MIR
SELBST EINGESPERRT.
ERST DAS TANZEN
MACHT MICH FREI
UND GLÜCKLICH.

ROMANO SOLANO

Samstag

30
|
10

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

13.30 Uhr, Berufsbildungszentrum Olten

Das erwartet Sie

Wenn Eltern, Geschwister oder Grosseltern körperlich oder psychisch erkranken, ist die Kindheit nicht mehr länger unbeschwert. Oft schultern Kinder und Jugendliche – sogenannte «Young Carers» – dann Aufgaben, die normalerweise Erwachsene übernehmen. Nicht einmal ihre Lehrpersonen oder Lehrmeister*innen wissen meist, was sie nebst Schule und Ausbildung zusätzlich leisten. Auch in der Öffentlichkeit wird die Rolle der Young Carers kaum wahrgenommen.

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

An diesem Anlass berichten Fachpersonen aus der Praxis über ihre Erfahrung mit Young Carers und diskutieren mögliche Unterstützungsangebote. Auch die Stimmen von Young Carers selbst sind zu hören.

Referentin

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

Podiumsteilnehmer*innen

- Referentin
- Peter Zahnd, Berufsbildungszentrum Olten, Soziale Beratung
- Young Carers

Moderation

Cornelia Kazis, Pädagogin und langjährige Fachredaktorin für Bildungs- und Erziehungsfragen, SRF2 Kultur

Programm

13.30–15.00 Uhr, Fachinput und Podium

Ort

Höhere Fachschule Pflege HFPO,
Ziegelstrasse 4, Trimbach bei Olten

ES WAR EINE GROSSE
ERLEICHTERUNG, ZU
ERFAHREN, DASS ES
NOCH ANDERE YOUNG
CARERS GIBT, DIE EINEN
ÄHNLICHEN ALLTAG
HABEN. «

YOUNG CARER

**WIE FÜHLST
DU DICH?**

**MEGA
GUET!**

**ICH HASSE
MICH**



Sonntag

31
—
10

«Matt trotz Glanz – Depression im Spitzen- sport, ein Tabuthema»

10.30 Uhr, Kultur-Historisches Museum Grenchen

Das erwartet Sie

Eine Verletzung, die nicht heilen wollte, Stress im Berufsalltag, dazu die Erwartungen an ihn als Spitzensportler und die harten Trainings. Florian Schneider, OL-Eliteläufer, fühlte sich müde und ausgelaugt. Er ignorierte alle Warnsignale, gönnte sich keine Pause – und schlitterte in eine Depression.

Heute geht es Florian Schneider besser. Seine Depression ist nicht einfach weg, aber er hat sie im Griff und auch das Leben macht ihm wieder etwas Freude.

Depressionen sind im Spitzensport weit verbreitet. Die psychischen Probleme werden aber häufig tabuisiert. Zu gross ist die Angst davor, als schwach zu gelten – und Schwäche hat im Kampf um den Sieg keinen Platz. Florian Schneider spricht trotzdem mitten in seiner Karriere offen über seine psychische Erkrankung und hat seine Geschichte in einem Buch niedergeschrieben. Er will damit ein Zeichen setzen. Über psychische Erkrankungen zu sprechen kann sehr befreiend sein und er will andere Athlet*innen dazu ermutigen, es auch zu tun. «Damit sich andere mit denselben Problemen nicht so alleine fühlen wie ich damals.»

Gast

Florian Schneider, OL-Spitzenläufer, Bauingenieur, Buchautor von «Matt trotz Glanz – Depressionen im Spitzensport, ein Tabuthema»

www.flo-schneider.ch | www.matt-trotz-glanz.ch

Programm

10.30 bis ca. 12.00 Uhr, Lesung, Gespräch mit Fragerunde

Ort

Dachgeschoss, Kultur-Historisches Museum, Absyte 3, Grenchen

**NICHT ALLE KÖNNEN
DEPRESSIONEN
ALS KRANKHEIT
ANERKENNEN UND
WISSEN, WIE MAN
MIT MENSCHEN MIT
DEPRESSIONEN
UMGEHEN KANN.**

FLORIAN SCHNEIDER

Montag

01
11

«Tabu Einsamkeit – Geschichten über das Alleinsein»

17.00 Uhr, Kino Capitol Solothurn

Das erwartet Sie

Der Schweizer Dokumentarfilm der Regisseurin Ursula Brunner «Tabu Einsamkeit – Geschichten über das Alleinsein» zeigt das Leben und die Einsamkeit von vier Menschen, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Einsamkeit hat viele Gesichter und Gründe. Die Covid-19-Pandemie und die damit einhergehenden eingeschränkten Sozialkontakte haben der Einsamkeit ein weiteres Gesicht gegeben: Viele fühl(t)en sich einsam und alleingelassen. Ursula Brunner begleitet in ihrer eindrücklichen und ergreifenden Dokumentation vier Menschen auf einem Stück ihres Lebens. Sie alle haben schon vor Beginn der Covid-19-Pandemie an Einsamkeit gelitten. Die vier Persönlichkeiten geben Einblick in ihr Leben, in unterschiedliche Situationen, die alle von Ausschluss, Isolation, Entfremdung, Unverständnis sowie empfundener Minderwertigkeit geprägt sind.

Fühlt sich jemand über längere Zeit hinweg einsam, kann dieses Gefühl belastend sein, ja sogar psychisch beeinträchtigen. Der Film und die anschließende Podiumsdiskussion mit der Regisseurin und mit Fachpersonen aus Psychologie und Psychiatrie beleuchten das Thema Einsamkeit aus verschiedenen Blickwinkeln.

Podiumsteilnehmer*innen

- Ursula Brunner, freischaffende Regisseurin und Autorin
- Lic. phil. Katrin Herot, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Mitglied FSP, Praxis für Psychotherapie und Psychoanalyse, Zürich
- Dr. phil. Patrick Jeger, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Leiter des Psychologischen Dienstes des Psychiatriezentrums Münsingen (PZM), Psychotherapeut in eigener Praxis, Bern

Moderation

Vera Künzler, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Programm

17.00–19.00 Uhr, Film, anschliessend Podium

Ort

Kino Capitol,
Berntorstrasse 16, Solothurn

Info

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

Flexibel, aber verletzlich – wenn Jugendlichen Strukturen und Sozial- kontakte fehlen

18.00 Uhr, Kantonsschule Solothurn

Das erwartet Sie

Die Pandemie hat verdeutlicht, wie wichtig für Jugendliche soziale Kontakte zu Gleichaltrigen sowie eine klare Struktur im Alltag sind. Beide Faktoren sind ins Wanken geraten. Jugendliche sind zwar flexibel, sie können jedoch auf weniger Kompensationsstrategien zurückgreifen als Erwachsene. Dies macht sie verletzlicher.

«Ich weiss nicht, wie es weitergeht», «Werde ich meinen Abschluss machen können?», «Verliere ich meine Freunde?», «Finde ich neue Freunde?» – Jugendliche entwickeln ihre Identität stark im Kontakt zu anderen: «Wer bin ich und wo will ich hin?» Was passiert, wenn sich die Kontakte plötzlich in den virtuellen Raum verlagern? Wenn Berufsschule und Ausbildung zu Hause stattfinden?

Die Anzahl Notfälle in der Kinder- und Jugendpsychiatrie ist ab der zweiten Pandemiewelle deutlich angestiegen. Es zeigen sich grosse Unsicherheiten, Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit. Die Verzweigung kann zunehmen und sogar zu Suizidalität führen.

Was kann helfen, negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit mittel- und langfristige zu verringern? Woran erkenne ich, dass Jugendliche Hilfe brauchen? Im Referat von Dr. med. Anne-Catherine von Orelli und im Podiumsgespräch werden diese Fragen diskutiert.

Referentin

Dr. med. Anne-Catherine von Orelli, Chefärztin Kinder- & Jugendpsychiatrie Solothurn

Podiumsteilnehmer*innen

- Dr. med. Anne-Catherine von Orelli, Chefärztin Kinder- & Jugendpsychiatrie Solothurn
- Sacha Studer Mösch, Bereichsleiter Soziokultur / Leiter offene Kinder- und Jugendarbeit, Altes Spital Solothurn
- Simone Lewis, Koordinatorin Berufsbildung / Berufsbildnerin, Jabil Switzerland Manufacturing GmbH
- Elda Kadriu, Kauffrau EFZ, 3. Lehrjahr, Jabil Switzerland Manufacturing GmbH
- Noel Rösti, Kaufmann EFZ, 3. Lehrjahr, Jabil Switzerland Manufacturing GmbH

Moderation

Rolf Schmid, Senior Partner & Mitinhaber TEAG Advisors AG, Olten

Programm

18.00–19.30 Uhr, Referat und Podium, anschliessend Apéro riche

Ort

Aula Kantonsschule Solothurn,
Herrenweg 18, Solothurn

Info

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

Mittwoch

03
11

«Elena mischt sich ein» – ein Workshop für mutige Kinder und deren Eltern

13.30 Uhr, Jugendbibliothek Olten

16.00 Uhr, Katholisches Pfarrheim Balsthal

Das erwartet Sie

Auch Kinder werden mit dem Thema psychische Probleme konfrontiert – oft durch betroffene Personen in der Familie oder in ihrem Umfeld. Das Kinderbuch «Elena mischt sich ein» nimmt dieses Thema auf und vermittelt Kindern verschiedene einfache Strategien im Umgang mit Situationen, die sie überfordern.

In diesem Workshop für Kinder und Eltern begleiten die Teilnehmer*innen Elena, die Heldin der Geschichte. Zusammen mit ihrem Freund Toby geht sie in die zweite Klasse. Nicht immer läuft alles rund und durch eine neue Mitschülerin gerät Elenas Welt ganz schön aus den Fugen. Jessica ist anders. Sie trägt abgetragene Kleider, spricht kaum mit den anderen Kindern und wird bald schon zur Aussenseiterin. Als Elena per Zufall erfährt, wie es bei Jessica zu Hause aussieht, weiss sie, dass sie ihr helfen möchte. Nur wie? Gemeinsam mit Elena suchen Kinder und Eltern im Workshop nach Lösungen.

Der Workshop richtet sich an Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren und an deren Eltern.

Workshop-Leitende

- Philipp Frei, Stellenleiter Blaues Kreuz Solothurn und Autor
- Schauspieler*innen der Jungen Bühne Thun

Programm Olten

13.30–14.30 Uhr, Workshop mit Geschichte und Theater

Ort

Jugendbibliothek Olten,
Dornacherstrasse 1, Olten

Programm Balsthal

16.00–17.00 Uhr, Workshop mit Geschichte und Theater

Ort

Katholisches Pfarrheim,
St. Annagasse 2, Balsthal (Zufahrt über Schafhübelweg)

KINDER BEKOMMEN
MEHR MIT, ALS WIR
ERWACHSENEN DENKEN.
WIR MÜSSEN IHNEN DIE
WORTE GEBEN, UM
DARÜBER ZU SPRECHEN.

PHILIPP FREI

Leben nach einem Suizid

18.00 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

Das erwartet Sie

Täglich begehen zwei bis drei Menschen in der Schweiz Suizid. Suizide gehören nach Krebs- und Kreislauferkrankungen zu den häufigsten Gründen für frühzeitige Sterblichkeit, gemessen in verlorenen potenziellen Lebensjahren. Häufig stehen sie mit psychischen Krankheiten wie Depressionen oder Suchterkrankungen in Verbindung und erfolgen in einem psychischen Ausnahmezustand, in dem die Fähigkeit, mit belastenden Situationen umzugehen, eingeschränkt ist. Auch für Angehörige und Nahestehende kann die Situation äusserst belastend sein.

An dieser Veranstaltung wird suizidales Erleben und Verhalten aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Neben einer betroffenen Person kommen auch eine Angehörige und eine Fachperson zu Wort. Sie sind in verschiedener Art und Weise von einem Suizid oder einem Suizidversuch betroffen und engagieren sich heute in der Präventionsarbeit. In drei Kurzreferaten und einer anschliessenden Fragerunde wird das Thema suizidales Erleben und Verhalten dialogisch vertieft.

Referent*innen

- Felicitas Baumann, Angehörige, NLP-Coach und Hypnosetherapeutin
- Daniel Göring, Autor und Kommunikationsberater
- Raida Drechsel, Ärztin/ASSIP-Therapeutin

Programm

18.00–20.30 Uhr, Kurzreferate mit Fragerunde, anschliessend Apéro

Moderation

Cornelia Christen, Leiterin Wohnheim Solodaris Stiftung

Ort

Kino Lichtspiele,
Klosterplatz 20, Olten

**AUES
KLAR?**

**VOLL
EASY!**

**ICH KANN
NICHT MEHR**



Donnerstag

04
11

«Meine Mutter» – über den Charme und Fluch des Vergessens

14.30 Uhr, Altes Spital Solothurn

Das erwartet Sie

Eine schweizer Schauspielerin und ein senegalesischer Musiker tauchen ein in das Werk «Meine Mutter» von Yasushi Inoue, einem der bedeutendsten japanischen Schriftsteller. Das autobiografische Buch handelt von Leben und Tod und von der Arbeit des Sterbens.

Friedrich Dürrenmatt schrieb über das Werk: «Was mich bewegte, war, wie nicht nur Inoue, seine Frau und Kinder, sondern auch seine Brüder, seine Schwester und sein Schwager am Alterszerfall teilnehmen, wie sie wahrnehmen, ohne die alte Frau zu entmündigen oder abzuschieben, sondern mit unendlicher Ehrfurcht vor dem Abspulen eines Lebens... wie sie überlegen, wenn die alte Frau des Nachts mit der Taschenlampe die Zimmer durchstreift, ob sie als junge Frau ihren Sohn oder als kleines Kind ihre Mutter suche, bis sie endlich bemerken, dass sie alle für die alte Frau gestorben und dass sie alle für die alte Frau jemand anderes sind, Fremde.»

Mütter, die altern und sterben, gibt es auf der ganzen Welt. Die Art, wie wir damit umgehen, ist unterschiedlich. Das Urmenschschliche, nämlich das Abschiednehmen von der eigenen Mutter, verbindet. Yasushi Inoue zeigt uns auf poetisch humorvolle Art, dass Altern und Sterben nicht nur traurig sind.

FREUDE UND
LEID SIND WIE
SCHAUMBLASEN
IN DIESER WELT.
NICHTS IST ZU
SCHADE, UM
VERGESSEN ZU
WERDEN.

YASUSHI INOUE

Künstlerduo

Die Schauspielerin Vreni Achermann und der Musiker Sadio Cissokho sind ein eingespieltes Duo. Sie spielen in diversen Stücken beim Tourneetheater visch&fogel aus Willisau. Mit den Erzählungen von Yasushi Inoue vertiefen sie sich in die japanische Kultur, die beiden fremd ist, und entdecken Gemeinsamkeiten.

Programm

14.30–15.30 Uhr, musikalische Lesung, anschliessend Apéro

Ort

Grosser Saal, Altes Spital, Oberer Winkel 2, Solothurn

Info

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

Donnerstag

04
11

Träume – eine Wissenschaft für sich

18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik Solothurn

Das erwartet Sie

Der Mensch ist seit jeher vom Träumen fasziniert und versucht, dessen Mysterium zu entschlüsseln. Trotz stetig neuer Erkenntnisse aus der Forschung bestehen auch heute noch zahlreiche offene Fragen betreffend unserer nächtlichen Gehirnaktivität. Sicher ist, dass fast jeder Mensch träumt, allerdings gibt es verschiedene Hypothesen darüber, warum wir träumen und welche Funktion das Träumen hat.

Während wir schlafen, kehren wir uns von der Aussenwelt ab, trotzdem ist unser Gehirn fähig, in Form von Träumen eine Vielfalt von Bildern und Erfahrungen zu generieren. Unsere Träume können sehr angenehm sein und Glücksgefühle auslösen. Sie können uns jedoch auch verwirren oder im Falle von Alpträumen sehr beängstigende Formen annehmen. So können Träume auf vielfältige Weise in unser seelisches Befinden eingreifen und unsere Gefühlswelt und unsere Stimmung beeinflussen.

Im Referat werden neue wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema präsentiert und verschiedene Traumvarianten (luzide Träume, Alpträume, epische Träume) vorgestellt. Zudem wird auf einige unerwünschte Verhaltensweisen, die im Zusammenhang mit Schlaf auftreten (Parasomnien), eingegangen.

Begrüssung

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

Referentin

PD Dr. med. Francesca Siclari, Leitende Ärztin Zentrum für Schlafmedizin, Universitätsspital Lausanne (CHUV)

Programm

18.00–19.15 Uhr, Referat und Fragerunde, anschliessend Apéro

Ort

Restaurant, Psychiatrische Klinik, Weissensteinstr. 102, Solothurn

**DAS SCHLAFENDE
GEHIRN KANN SEHR
SCHNELL UND MIT
ERSTAUNENDER
LEICHTIGKEIT GANZE
VIRTUELLE TRAUM-
WELTEN KREIEREN.**

FRANCESCA SICLARI

Freitag

05
11

Vom Traum der Schwerelosigkeit: Ein Gespräch mit der Kosmologin Lavinia Heisenberg

18.00 Uhr, Landhaus Solothurn

Das erwartet Sie

Sie war schon als Kind äusserst wissensdurstig, begeisterte sich für Physik und träumte davon, Astronautin zu werden: «Himmel und Universum waren die Konstanten während meiner ruhelosen Kindheit», sagt Lavinia Heisenberg. Sie zog oft um, wuchs in verschiedenen Ländern auf und musste sich früh selbst durchschlagen. Ihrer Leidenschaft, der Physik, blieb sie bis heute treu – obwohl sie manche Professoren während des Studiums spüren liessen, dass Physik nichts für Frauen sei, sie viel Kritik einstecken und sich stets von Neuem beweisen musste.

Heute lehrt Lavinia Heisenberg als Professorin an der ETH Zürich, setzt die Lehren Einsteins fort und zählt in der globalen Wissenschaft zu den führenden Köpfen. 2020 gewann sie den prestigeträchtigen Latsis-Preis und Anfang 2021 bewarb sie sich bei der europäischen Raumfahrtbehörde als Astronautin.

Am Abschlussabend der Aktionstage gibt Lavinia Heisenberg im Gespräch Einblick in ihren Alltag, in ihr Leben und spricht über Motivation und Engagement, als Wissenschaftlerin Wissen voranzutreiben und über ihr Ziel, die Erdatmosphäre zu verlassen.

Würdigung der Aktionstage

Susanne Schaffner, Regierungsrätin
Departement des Innern Kanton Solothurn

Talkgast

Lavinia Heisenberg, Physikerin und Kosmologin,
Professorin an der ETH Zürich

Moderation

Judith Bögli, Leiterin kantonales
Aktionsprogramm Solothurn

Programm

18.00 bis ca. 19.30 Uhr, Gespräch,
anschliessend Apéro
Musikalische Umrahmung mit dem
Quintetto Nonostante

Ort

Grosser Saal, Landhaus,
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, die zum Abbau von Vorurteilen und zur Überwindung von Tabus beitragen sollen.

Per 1. Januar 2022 wird das Departement des Innern neu organisiert und die Aufgabengebiete Gesundheit und Soziales werden anders gebündelt. Die Themenbereiche Ernährung, Bewegung, Psychische Gesundheit und Suchtprävention wechseln per 1. Januar 2022 ins Gesundheitsamt.

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, Leiterin kantonales Aktionsprogramm Solothurn

Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler (soH)

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 Patient*innen.

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 den Ambulatorien Solothurn, Olten, Grenchen und Balsthal sowie in der Tagesklinik Solothurn zur Verfügung. Das Angebot umfasst die psychiatrische, psychologische und ergänzende neurologische Abklärung und Behandlung.

Die Forensische Psychiatrie ist im Schnittpunkt der medizinisch-psychiatrischen Versorgung und der juristischen Fragestellungen tätig. Die Mitarbeitenden behandeln in diesem Rahmen Menschen, die an psychischen Erkrankungen leiden oder sich im Rahmen einer Weisung oder Massnahme einer psychotherapeutischen Behandlung unterziehen müssen.

Psychiatrische Dienste

Weissensteinstrasse 102, 4503 Solothurn
032 627 11 11 | solothurnerspitaeler.ch

OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Anita Wirz, Leiterin Sozialberatung

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 Aargau-Solothurn

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

OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Nuria Grütter, Sozialberaterin



Die Solodaris Stiftung

Die Solodaris Stiftung mit Wohn-, Arbeits-, Freizeit- und Vernetzungsangeboten im Kanton Solothurn bietet Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, 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 selbstbestimmten Beteiligung am gesellschaftlichen Leben. Menschen stehen im Mittelpunkt der Tätigkeiten der Stiftung. Sie pflegt eine unternehmerische Denkweise und steht für eine ressourcenorientierte, permanente Weiterentwicklung ein.

Wohnen und Arbeiten

Im Bereich Wohnen werden verschiedene zeitgemässe Wohnformen angeboten, von Wohnplätzen mit einer 24-Stunden-Betreuung bis zu Einzelwohnungen mit stundenweiser Begleitung. Die Auswahl im Wohn-, Tagesstruktur- und Freizeitbereich ist auf den individuellen Bedarf der betreuten Menschen zugeschnitten. Die Stiftung nimmt dabei diesen Menschen gegenüber eine beratende, unterstützende und begleitende Funktion wahr. Der Bereich Arbeit bietet sinnvolle und den Fähigkeiten der Mitarbeitenden entsprechende Arbeitsmöglichkeiten an. Diese bewegen sich von niederschwellig bis hin zu dem ersten Arbeitsmarkt angehörenden Arbeitsbedingungen. Grundlage und Ziel sind die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und an den Aktivitäten im beruflichen Umfeld. So ist bei allen Angeboten der Stiftung die grösstmögliche Teilhabe das oberste Ziel.

Informationsvermittlung gehört zu den weiteren Aufgaben der Stiftung. Vorurteile sollen abgebaut und Verständnis aufgebaut werden. Die Mitarbeit an den Aktionstagen Psychische Gesundheit Kanton Solothurn und weitere kulturelle Anlässe tragen dazu bei.

Solodaris Stiftung

Biberiststrasse 1, 4500 Solothurn
032 628 33 33 | solodaris.ch

OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Cornelia Christen, Leiterin Wohnheim

Gesundheitsförderung Schweiz

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



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



**Der Kanton Solothurn ist
Träger der nationalen
Kampagne «Wie geht's dir?»**

Mehr Infos auf wie-gehts-dir.ch

Auch im Nachbarkanton:

**Aktionstage Psychische Gesundheit
im Kanton Aargau**

Mehr Infos auf ag.ch/aktionstage

**ES HAT SICH GEZEIGT,
DASS INKLUSIONSBEMÜHUN-
GEN OFTMALS SCHEITERN.
DANN MUSS INKLUSION
ANDERSHERUM GEDACHT
WERDEN. DIE GESELLSCHAFT
MUSS SICH IN EINEM STRESS-
FREIEN ORT DER WÄRME,
Z. B. IM LIVING MUSEUM,
INTEGRIEREN UND VON INNEN
HERAUS HEIL WERDEN, WEIL
WIR DAVON AUSGEHEN, DASS
AUCH UNSERE GESELLSCHAFT
HEILUNG BRAUCHT.**

ROSE EHEMANN, 2020

Aktionstage Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn

Riedholzplatz 3 | 4509 Solothurn

T 032 627 63 15

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