

Aktionstage Psychische Gesundheit

Kanton Solothurn

30. Oktober bis 8. November 2024



Aktionstage
Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn
hin hoeren-so.ch



Aktionstage
Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn
hin hoeren-so.ch

Editorial

Gesund sein wollen wir alle. Häufig machen wir unsere Gesundheit jedoch nur vom körperlichen Befinden abhängig und fragen uns, ob wir uns gesund ernähren oder genug Sport treiben. Dabei wird häufig vergessen oder vielmehr verdrängt, dass neben der physischen auch die psychische Verfassung entscheidend ist, ob es einem gut geht. Für viele ist es einfacher, über körperliche Beschwerden zu reden als über das seelische Befinden.

Damit das nicht so bleibt, braucht es Veranstaltungen wie die Aktionstage Psychische Gesundheit. Denn wir müssen über diese Themen genauso unverkrampft sprechen wie z. B. über gesunde Ernährung.

Ich danke den Organisatorinnen und Organisatoren für ihren grossen Einsatz zum Wohle unserer Gesundheit und hoffe, dass das spannende und breite Angebot rege genutzt wird.

Marco Lupi
Kantonsratspräsident 2024

**UNSERE GESUNDHEIT IST
MEHR, ALS SICH GESUND
ZU ERNÄHREN UND SPORT
ZU TREIBEN – GENAUSO
WICHTIG IST DIE PSYCHI-
SCHE GESUNDHEIT.**

MARCO LUPI

Programm

30. Oktober bis 8. November 2024

Während den Aktionstagen Psychische Gesundheit Kanton Solothurn finden vom 30. Oktober bis 8. November 2024 täglich Veranstaltungen zu Themen der psychischen Gesundheit statt.

Unsere Anlässe sollen dazu beitragen, dass das Thema psychische Gesundheit offener behandelt wird und eine Sensibilisierung dafür geschaffen wird, hinzuhören – bei uns und anderen.



Info

Der Eintritt zu allen Anlässen ist kostenlos. Die Platzzahl ist beschränkt. Die meisten Anlässe werden via hin hoeren-so.ch live übertragen. Alle Veranstaltungsorte sind barrierefrei zugänglich.

Mittwoch
30
10

Seite 6
Angehörige als Ressource
18.00 Uhr, La Couronne Solothurn

Donnerstag
31
10

Seite 7
Triolog Anorexie – Therapieansätze
18.00 Uhr, Kantonsschule Solothurn

Freitag
01
11

Seite 8
Einfluss der Ernährung auf die psychische Gesundheit
10.30 Uhr, Schauraum Olten

Freitag
01
11

Seite 9
Motiviert bleiben für Veränderungen – Selbstmanagement als Ressource
14.00 Uhr, Schauraum Olten

Samstag
02
11

Seite 10
Workshop Skills – Fertigkeiten für Alltag und Krise
14.30 Uhr, BBZ Solothurn

Sonntag
03
11

Seite 11
Wechseljahre – auch ein Wechselbad der Gefühle?
14.00 Uhr, Landhaus Solothurn

Montag
04
11

Seite 12
RECOVERY praktisch
18.00 Uhr, Eusebiushof Grenchen

Dienstag
05
11

Seite 13
Wege zur psychischen Gesundheit – Menschen in der ersten Lebenshälfte erzählen
18.30 Uhr, Kofmehl Solothurn

Mittwoch
06
11

Seite 14
Wenn die Seele körperlich krank macht
18.00 Uhr, VEBO Oensingen

Donnerstag
07
11

Seite 15
Vom Genuss zur Sucht
18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik Solothurn

Freitag
08
11

Seite 16
CHLÖISU – Die Wirklichkeit ist nicht alles
18.45 Uhr, Stadttheater Olten

**VERFOLGEN SIE UNSEREN
LIVESTREAM**

Mittwoch
30
|
10

Zum Tag der betreuenden Angehörigen:

Angehörige als Ressource

18.00 Uhr, La Couronne Solothurn

Das erwartet Sie

Angehörige sind meistens die wichtigsten Bezugspersonen für Menschen mit psychischen Krankheiten. Sie begleiten, organisieren, koordinieren, tragen mit, unterstützen, engagieren sich und leiden mit. Ihre Unterstützung und ihre Bereitschaft dazu geht oft über die Möglichkeiten der professionellen Unterstützenden hinaus. Angehörigenorganisationen fordern daher, dass die Angehörigen in der Psychiatrie als erstzunehmende Partner/innen akzeptiert und vermehrt in die Therapiearbeit einbezogen werden. Es gibt jedoch auch Situationen, in denen die Betroffenen vor ihren Angehörigen abgeschirmt werden müssen oder mit dem Einbezug der Angehörigen nicht einverstanden sind.

Wie kann der Einbezug der Angehörigen in der Psychiatrie optimal gelingen? Welche Schwierigkeiten und Herausforderungen stellen sich in diesem Zusammenhang? Was sind andererseits die Chancen des vermehrten Einbezugs von Angehörigen? Welche Angebote gibt es für Angehörige bereits und reichen diese aus? Über diese und weitere Fragen diskutieren zwei Angehörige mit zwei Fachpersonen unter der Leitung von Moderator Nino Gadient.

Ab 17.30 Uhr und während des Apéros stehen Informationsstände mehrerer Organisationen aus dem Bereich der Angehörigenarbeit bereit. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich über Angebote zu informieren und Ihre Fragen zu klären.

Begrüssung

Marco Lupi, Kantonsratspräsident 2024

Input

Christian Pfister, Stand By You Schweiz

Podiumsgespräch

- Tanya Zimmermann, Angehörige
- Maria Senatore-Thomet, Angehörige und Angehörigenbegleiterin
- Jasmine Linder, ambulante psychiatrische Pflege «step by step»
- Andrea Harder, mobile Krisenbegleitung Spitäler fmi AG

Moderation

Nino Gadient, Journalist und Moderator, SRF

Programm

17.30 Uhr, Türöffnung und Informationsstände
18.00–19.30 Uhr, Input, Podiumsgespräch
anschliessend Apéro

Ort

La Couronne
Hauptgasse 64, Solothurn

**WENN WIR ALS ANGEHÖRIGE
DEN DIENST QUITTIERTEN,
BRÄCHE DAS GESAMTE
SYSTEM ZUSAMMEN.**

CHRISTIAN PFISTER

Donnerstag

31
10

Dialog Anorexie – Therapieansätze

18.00 Uhr, Kantonsschule Solothurn

Das erwartet Sie

Die Weichen für die psychische und physische Gesundheit im Erwachsenenalter werden massgeblich in der Pubertät gestellt. Bei Anorexie (Magersucht) bei Kindern und Jugendlichen ist daher eine möglichst rasche, primär physische Genesung durch Gewichtsnormalisierung von essenzieller Bedeutung. Mit dem Fachinput von KD Dr. med. Dagmar Pauli, Spezialistin im Fachgebiet Klinik und Forschung Essstörungen, werden Sie mit aktuellen Therapieansätzen vertraut gemacht. Die Aufgaben der involvierten Fachleute im therapeutischen Setting, wie ärztliche und psychologische Fachpersonen sowie Ernährungsberatung und Spitex, werden beschrieben. Eltern sind hierbei als wichtige Ressource für die Therapie erkannt worden. Um den Genesungsweg optimal zu gestalten, braucht es Eltern, die gut unterstützt in den Prozess miteinbezogen werden.

Wie Genesung und eine Rückkehr zur Normalität Realität werden können, wird im anschliessenden Podiumsgespräch für Sie fassbarer. Gerne gehen die Podiumsteilnehmenden in einer abschliessenden offenen Runde auf Ihre Fragen ein.

Referat

KD Dr. med. Dagmar Pauli, Chefärztin Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich und Präsidentin des Expertennetzwerks Essstörungen Schweiz

Gäste

- Anna Weg, Angehörige
- Heidi Schenker, Expertin aus Erfahrung

Moderation

Susanne Lanz, Dialog Zentralschweiz

Programm

17.30 Uhr, Türöffnung

18.00–19.30 Uhr, Referat, Podiumsgespräch
anschliessend Apéro

Ort

Kantonsschule Solothurn, Aula
Herrenweg 18, Solothurn

EINE WIRKSAME BEHANDLUNG
VON ESSSTÖRUNGEN BEI
JUGENDLICHEN ERFOLGT IMMER
IM TEAM UND DAZU GEHÖREN
AUCH DIE ELTERN.

DAGMAR PAULI

Freitag

01
11

Einfluss der Ernährung auf die psychische Gesundheit

10.30 Uhr, Schauraum Olten

Das erwartet Sie

Spätestens seit dem Bestseller «Darm mit Charme» von Giulia Enders ist bekannt, dass es eine wichtige Verbindung zwischen Darm und Hirn gibt. Dass die Darmgesundheit einen direkten Einfluss auf die psychische Befindlichkeit des Menschen hat, ist hingegen noch weniger breit bekannt und erforscht.

Dr. Timur Liwinski forscht auf diesem Gebiet an den Universitären Psychiatrischen Kliniken in Basel. Dort arbeitet auch die Ernährungsberaterin Sandra Nussbaum, die in der Küche die Erkenntnisse der Forschung mit den Patient/innen der Psychiatrischen Kliniken in der Menü-Gestaltung umsetzt. In den beiden sich ergänzenden Referaten von Herrn Dr. Liwinski und Frau Nussbaum erfahren Sie, zu welchen Erkenntnissen die Erforschung der Darm-Hirn-Achse bereits gelangt ist und wie sich diese in der Praxis auf die psychische Gesundheit auswirken.

Nach den beiden Referaten bleibt genügend Zeit für Ihre Fragen.

Die Lunch-Häppchen werden nicht nur den Gaumen, sondern auch Ihre Psyche erfreuen.

Referate

- Dr. med. Timur Liwinski, klinischer Wissenschaftler, Universitäre Psychiatrische Kliniken, Basel
- Sandra Nussbaum, Ernährungsberaterin Universitäre Psychiatrische Kliniken, Basel

Programm

10.00 Uhr, Türöffnung
10.30–12.00 Uhr, Referate
anschliessend Lunch-Häppchen

Ort

Schauraum
Ringstrasse 26, Olten

Hinweis

Die Toiletten sind nicht rollstuhlgängig.

DAS GEHIRN IST AUF DIE ERNÄHRUNG ANGEWIESEN FÜR SEINE STRUKTURELEMENTE UND FÜR SEINEN ENERGIEHAUSHALT. ALLEIN DARAUS FOLGT JA BEREITS, DASS ERNÄHRUNG ENORM WICHTIG SEIN MUSS FÜR DAS GEHIRN UND SOMIT AUCH FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT.

DR. MED. TIMUR LIWINSKI

Freitag

01
11

Motiviert bleiben für Veränderungen – Selbstmanagement als Ressource

14.00 Uhr, Schauraum Olten

Das erwartet Sie

Kennen Sie das: Sie möchten etwas in Ihrem Leben verändern, wissen aber nicht, wie? Oder Sie nehmen sich etwas fest vor und werfen dann alles wieder über Bord? Erleben Sie manchmal auch, wie Sie entgegen Ihren eigentlichen Vorhaben und Entscheidungen handeln? Kennen Sie innere Widerstände bei Veränderungen? Sich zu motivieren und seine Vorhaben durchzuziehen, ist oft schwierig, kann ganz viel Energie kosten und zu Stress führen.

Verena Glatthard zeigt Ihnen anhand des Zürcher Ressourcen-Modells (ZRM) auf, wie es Ihnen besser gelingen kann, sich zu motivieren.

Das ZRM ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich gut abgestütztes, ressourcenorientiertes Selbstmanagementtraining.

Es bezieht nicht nur kognitive, sondern auch unbewusste emotionale Motive mit ein. Durch das ZRM wird das persönliche Handlungspotenzial gefördert, Selbststeuerungskompetenzen und Selbstwirksamkeit werden gestärkt. Gleichzeitig werden individuelle Handlungsmuster zielgerichtet verändert und das persönliche Handlungsrepertoire erweitert.

Anhand von interaktiven Übungen erhalten Sie Impulse, wie Sie Veränderungen nachhaltig umsetzen können.

Workshop

Verena Glatthard, zertifizierte ZRM-Trainerin (Zürcher Ressourcen Modell), PSI-Kompetenzberaterin

Programm

13.30 Uhr, Türöffnung
14.00–15.30 Uhr, Workshop

Ort

Schauraum
Ringstrasse 26, Olten

Hinweis

Die Toiletten sind nicht rollstuhlgängig.

Samstag

02
11

Skills – Fertigkeiten für Alltag und Krise

14.30 Uhr, BBZ Solothurn

Das erwartet Sie

Im Skills Workshop werden Fertigkeiten (Skills) vermittelt und geübt, die helfen können, den Alltag und Krisensituationen besser zu meistern. Für die psychische Gesundheit ist es wertvoll, wenn Fertigkeiten für einen leichteren Umgang mit schwierigen Gefühlen vorhanden sind. Um Widerstandskraft für Herausforderungen des alltäglichen Lebens zu entwickeln, sind diese Fertigkeiten somit für alle von grosser Bedeutung. Wenn Sie von Emotionsregulations- und Angststörungen oder von Depressionen betroffen sind, profitieren Sie von diesem Angebot besonders.

Stephanie Wenger wird Sie – angelehnt an das Skillstraining von Marsha M. Linehan – als Skills-Trainerin sowie Betroffene einer Emotionsregulationsstörung und wiederkehrender Depressionen durch diesen Workshop leiten. Im Anschluss steht sie Ihnen für Austausch und Fragen zur Verfügung.

Für die Workshop-Teilnahme ist es wichtig, dass Sie sich nicht in einer akuten psychischen Erschütterungsphase befinden.

Workshop

Stephanie Wenger, DBT-Skillstrainerin, Sprecherin für mentale Gesundheit

Programm

14.00 Uhr, Türöffnung
14.30–16.00 Uhr, Workshop

Ort

BBZ Solothurn – Grenchen, Aula Kreuzacker 10, Solothurn

Hinweis

Dieser Anlass wird nicht via Livestream übertragen.

ICH WILL TEILEN,
MUT UND HOFFNUNG
SCHENKEN, BEGLEITEN,
LEBEN, EBEN!

STEPHANIE WENGER

Sonntag

03
11

Wechseljahre – auch ein Wechselbad der Gefühle?

14.00 Uhr, Landhaus Solothurn

Das erwartet Sie

Jede Frau erlebt die Zeit rund um die Menopause – die letzte Regelblutung – anders. Für die einen stehen in den Wechseljahren körperliche Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlaflosigkeit im Vordergrund. Manche Frauen leiden an einer Verschlechterung ihres psychischen Befindens mit Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Nervosität und depressiver Verstimmung. Vielfältige Ursachen führen dazu, dass die Gefühlswelt in dieser Zeit des Umbruchs verrücktspielen kann.

Frau Prof. Dr. med. Anita Riecher-Rössler hat jahrelang zum Thema Psyche in der Menopause geforscht und publiziert und hat als ehemalige Chefärztin einer psychiatrischen Poliklinik sehr viel Erfahrung in der interdisziplinären Behandlung von Frauen in dieser Lebensphase. Sie wird in ihrem Referat ausführen, dass einerseits die Hormone und andererseits vielerlei psychosoziale und körperliche Veränderungen dafür verantwortlich sind, dass in den Wechseljahren auch die Gefühle Achterbahn fahren können. Sie werden zudem erfahren, wie wichtig eine ganzheitliche sowie interdisziplinäre Abklärung und Behandlung von psychischen Beschwerden bei Frauen in den Wechseljahren ist bzw. wie eine solche aussehen kann.

Referat

Prof. em. Dr. med. Anita Riecher-Rössler,
Psychiaterin, Psychotherapeutin und
Psychoanalytikerin

Programm

13.30 Uhr, Türöffnung
14.00–15.00 Uhr, Referat
anschliessend Kaffee und Kuchen

Ort

Landhaus Solothurn, Säulenhalle
Landhausquai 4, Solothurn

**FRAUEN (UND MÄNNER)
HABEN DAS RECHT AUF EINE
GESCHLECHTERSENSIBLE
THERAPIE, BASIEREND AUF
DEM AKTUELLEN WISSEN
UND NICHT AUF IDEOLOGIE.**

ANITA RIECHER-RÖSSLER

Montag

04
11

RECOVERY praktisch

18.00 Uhr, Eusebiushof Grenchen

Das erwartet Sie

Wie gehen Sie persönlich mit Krisen um? Verfügen Sie über ein Vertrauen ins Leben, das hilft, auch schwere Zeiten zu überstehen und sich mit der Welt verbunden zu fühlen?

Im Rahmen einer psychischen Erschütterung kann dieses Vertrauen in das Verbundensein mit der Welt, ja sogar mit sich selbst, ins Wanken geraten und in Frage gestellt sein. Recovery ist ein zutiefst persönlicher, einzigartiger Veränderungsprozess von Haltung, Werten, Gefühlen, Zielen, Fertigkeiten und Rollen auf dem Weg zur Genesung. Trotz Einschränkungen aufgrund von psychischer Erschütterung kann dieser Weg ein befriedigendes, hoffnungsvolles und konstruktives Leben ermöglichen. Recovery bedeutet nicht immer, dass Menschen wieder vollständig gesund sind oder alle ihre Verluste ungeschehen machen können. Es bedeutet hingegen durchaus, dass Menschen trotz dieser Verluste gut leben können.

Recovery ist eine Haltung und beinhaltet auch mögliche Instrumente, Strukturen und Gefässe, die wir miteinander üben und anwenden können. Wir laden Sie ein, Ihre Erfahrung mitzubringen.

Referat und Austausch

Regula Lüthi, dipl. Pflegefachfrau Psychiatrie, Master of Public Health

Gast

Kathrin Obrist, Genesungsbegleiterin DAS/BFH, Musikerin Lila Loure

Programm

17.30 Uhr, Türöffnung
18.00–19.30 Uhr, Referat und Austausch
anschliessend Apéro

Ort

Eusebiushof Pfarreizentrum
Schulstrasse 1, Grenchen

**RECOVERY IST EIN
TRANSFORMIERENDER PROZESS,
EINE ABENTEUERLICHE REISE
ZUR QUELLE UNSERES INNEREN
HEILERS.**

KATHRIN OBRIST

Dienstag

05
11

Wege zur psychischen Gesundheit – Menschen in der ersten Lebenshälfte erzählen

18.30 Uhr, Kofmehl Solothurn

Das erwartet Sie

Welche Wege gehen junge Menschen, um psychisch gesund zu bleiben oder wieder zu werden? Die vier Podiumsgäste haben alle als junge Menschen Erschütterungen erlebt und Herausforderungen bewältigt. An diesem Anlass gewähren sie als Expert/innen aus Erfahrung Einblicke in ihr Leben und in ihre verschiedenen Strategien, sich Sorge zu tragen. Denn egal, um welche Art von Erschütterung es geht – psychisch, körperlich oder sozial –, die psychische Gesundheit ist jeweils mitbetroffen.

Sich mit anderen Erfahrenen austauschen, kreativ werden, sich über Social Media vernetzen oder sich als Verein organisieren – dies alles sind mögliche Wege aus einer Krisensituation. Welche Hürden stellen sich dabei und wie lassen sich diese umgehen? Diskutieren Sie mit und stellen Sie Fragen, die Sie beschäftigen. Vielleicht teilen Sie sogar Ihre eigenen Strategien mit den Anwesenden.

Modert wird der Anlass vom Solothurner Spitzensportler und Motivator Heinz Frei, der mit dem Thema des Abends aufgrund seiner eigenen Biographie bestens vertraut ist.

Begrüssung

Melanie Martin, Kontaktstelle Selbsthilfe

Moderation

Heinz Frei, Spitzensportler,
Speaker, Motivator

Podiumsgespräch

- Rose Burri, Sozialbegleiterin FA, Beraterin Selbsthilfe und Co-Präsidentin Verein «Careleaver Schweiz»
- Lara Hasler, Aufklärung an Schulen Verein Trialog und Antistigma Schweiz
- Silvia Jauch, Inkludencerin, Social-Media-Managerin, Rheumaliga Schweiz
- Nik Petronijevic, Vorstandsmitglied bei Madnesst und Lead-Sänger von ANGER MGMT

Programm

18.00 Uhr, Türöffnung
18.30–20.00 Uhr, Podiumsgespräch

Ort

Kofmehl, Raubar
Kofmehlweg 1, Solothurn

Info

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

Mittwoch

06
11

Wenn die Seele körperlich krank macht

18.00 Uhr, VEBO Oensingen

Das erwartet Sie

Seelische Belastungen, Lebenskrisen oder traumatische Erfahrungen können körperliche Beschwerden auslösen und/oder verstärken. Umgekehrt können auch körperliche Erkrankungen bzw. Beschwerden die Psyche stark belasten. Die Psychosomatik ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, das die vielschichtigen Zusammenhänge zwischen Körper, Psyche und sozialem Umfeld (z. B. Beruf, Familie) bei der Diagnose und Therapie von Beschwerden und Erkrankungen berücksichtigt.

Erfahren Sie, was sich hinter der Psychosomatik verbirgt und wie sich die Zusammenarbeit zwischen somatischer Medizin und Psychiatrie gestaltet. Wo liegen die Chancen eines wachsenden interdisziplinären Verständnisses?

Im Gespräch tauschen sich Dr. med. Nina Bischoff und Alain Bessire aus und beantworten Fragen aus dem Publikum.

Begrüssung und Moderation

Topias Issakainen, Bereichsleiter Berufliche Eingliederung & Iradis, IV-Stelle Solothurn

Referat

Dr. med. Nina Bischoff, Spitalfachärztin I, Leiterin Psychosomatische Medizin, Universitätsspital Bern

Gast

Alain Bessire, Eingliederungsfachmann, IV-Stelle Solothurn

Programm

17.30 Uhr, Türöffnung
18.00–19.30 Uhr, Referat
anschliessend Apéro

Ort

VEBO Genusswerkstatt
Staadackerstrasse 15, Oensingen

Info

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

Donnerstag

07
11

Vom Genuss zur Sucht

18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik Solothurn

Das erwartet Sie

Der Konsum psychoaktiver Substanzen wie Alkohol, Nikotin und Cannabis ist in der Schweiz weit verbreitet. Er ist jedoch nicht nur mit Genuss verbunden. Das Konsumieren – sei es von legalen wie auch von illegalen Substanzen – kann auch zu einer Abhängigkeit führen.

Im Vortrag von Herrn PD Dr. med. Marcus Herdener werden das Konsumverhalten in unserem Land sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken genauer beleuchtet. Ebenso werden Sie erfahren, ab wann von einer Abhängigkeitserkrankung gesprochen wird, welche Faktoren eine solche begünstigen und welche Veränderungen im Gehirn mit einer Abhängigkeitsentwicklung einhergehen können. Es werden Ihnen Optionen für einen möglichst risikoarmen Konsum erörtert sowie verschiedene Therapieziele und entsprechende Therapieansätze bei Abhängigkeitserkrankungen vorgestellt.

Referat

PD Dr. med. Marcus Herdener, Chefarzt, Leiter Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Schlusswort

Prof. Dr. med. Martin Hatzinger, Direktor Psychiatrische Dienste soH und Chefarzt Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Programm

17.30 Uhr, Türöffnung
18.00–19.30 Uhr, Referat
anschliessend Apéro

Ort

Psychiatrische Klinik, Restaurant Weissensteinstrasse 102, Solothurn

Freitag

08
11

CHLÖISU - Die Wirklichkeit ist nicht alles

18.45 Uhr, Stadttheater Olten

Das erwartet Sie

Chlöisu Friedli war ein Pianist, der in den 1970er-Jahren dem Blues Berndeutsch beigebracht hat. Von ihm gibt es nur ein einziges Album, dessen Stücke mit ihren originellen Beobachtungen aber bis heute bekannt sind. Neben seiner ausgeprägten Lebenslust und seiner Leidenschaft für die Musik war sein Leben auch immer wieder gezeichnet von Krisen und Klinikaufenthalten. Es ist die Geschichte eines Gratwanderers, der nach und nach an den Rand gespült wurde, bis er seinem Leben ein frühes Ende setzte.

Bei diesem Theaterabend geht es nicht ausschliesslich um Friedlis Biografie, sondern auch um eine Auseinandersetzung mit den beiden Konstrukten «Wirklichkeit» und «Fantasie» – etwas, womit sich Friedli selbst auch immer wieder befassen musste.

Anschliessend an das Theater haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen direkt an Marco Michel und Diana Spieker zu stellen.



**Jetzt Ticket reservieren
auf eventfrog.ch**



**Anlaufstelle
Suizidprävention**

Begrüssung

Susanne Schaffner, Regierungsrätin
Departement des Innern

Theater

Marco Michel, Schauspieler

Gast

Diana Spieker, Leiterin Anlaufstelle
Suizidprävention, Psychiatrische Dienste,
Solothurner Spitäler AG

Programm

18.15 Uhr, Türöffnung

18.45 Uhr, Apéro

19.30–21.30 Uhr, Theater und Gespräch

Ort

Stadttheater Olten
Frohburgstrasse 1, Olten

Hinweis

Dieser Anlass wird nicht via Livestream
übertragen.

Info

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage
Psychische Gesundheit Kanton Solothurn und der
Anlaufstelle Suizidprävention.



hin
hören!

Aktionstage
Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn
hin hoeren-so.ch

Trägerschaften

IIIIII KANTON **solothurn**

Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention, Gesundheitsamt Kanton Solothurn

Die Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention gehört zum Gesundheitsamt des Kantons Solothurn und ist dem Departement des Innern (DDI) angegliedert. Das Gesundheitsamt vollzieht die ihm gesetzlich übertragenen Aufgaben im Bereich des Gesundheitswesens und engagiert sich für die Förderung und Erhaltung der Gesundheit der Solothurner Bevölkerung. Dazu gehören insbesondere die Spitalplanung und -versorgung, Massnahmen im Bereich der ansteckenden Krankheiten, der Schutz der Bevölkerung vor Gefährdung und Täuschung im Bereich der Lebens- und Heilmittel, die Beaufsichtigung aller medizinischen Dienstleistungen und Institutionen sowie die Gesundheitsförderung und Prävention. Die Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention ist Anlauf- und Koordinationsstelle für diverse Projekte in der Suchtprävention und Gesundheitsförderung und koordiniert den Jugendschutz sowie die Selbsthilfe im Kanton Solothurn.

In der Gesundheitsförderung konzentriert sich die Abteilung insbesondere auf die Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen. Wichtigstes Ziel im Bereich der psychischen Gesundheit ist es, sich für die Prävention psychischer Krankheiten und die Integration von Betroffenen zu engagieren sowie die Bevölkerung und Fachpersonen für die Thematik zu sensibilisieren. Im Zentrum stehen dabei die Entstigmatisierung und die Aufklärung über psychische Erkrankungen, was zum Abbau von Vorurteilen und zur Überwindung von Tabus beitragen soll.

Gesundheitsamt Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention

Ambassadorshof, Riedholzplatz 3, 4509 Solothurn
032 627 63 13 | gesa.so.ch | hebsorg.ch

OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Désirée Isabelle Di Santo, Projektleitung

Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler (soH)

Die Psychiatrischen Dienste sorgen für die erweiterte psychiatrische Versorgung von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern im Kanton Solothurn. Rund 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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 eine individuelle Behandlung, je nach Bedarf ambulant, tagesklinisch oder stationär. Die Dienstleistungen werden wohnortnah an den Standorten Solothurn, Olten und Grenchen angeboten. Neben den Notfall- und Krisenambulanzen und einem Konsiliar- und Liaisondienst gehören spezialisierte Leistungen in den Bereichen Abhängigkeitserkrankungen, Angst und Depression, Schlafstörungen, Alterspsychiatrie, Diagnostik und Krisen, Psychosen sowie Psychosomatik zum umfassenden Angebot.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren und deren Bezugspersonen stehen in der **Kinder- und Jugendpsychiatrie** im Mittelpunkt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten in den Ambulatorien in Solothurn, Olten, Grenchen und Balsthal, in der Tagesklinik in Solothurn oder besuchen die Patientinnen und Patienten bei Bedarf im Rahmen des aufsuchenden Angebots zu Hause. Das Behandlungsangebot umfasst die psychiatrische, psychologische und ergänzende neurologische Abklärung und Behandlung.

Die forensische Psychiatrie ist an der Schnittstelle von medizinisch-psychiatrischer Versorgung und 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 KPPP



Die Solodaris Stiftung

Die Solodaris Stiftung mit Wohn-, Arbeits-, Freizeit- und Vernetzungsangeboten im Kanton Solothurn bietet einen Lebensraum für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, die in ihrem Alltag auf Unterstützung und Begleitung angewiesen sind.

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 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. Diese bewegen sich von niederschweligen 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

Regula Straumann, Angebotsleitung

pro infirmis

Pro Infirmis Aargau, Basel-Stadt und Solothurn

Pro Infirmis unterstützt Menschen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen sowie deren Angehörige durch verschiedene Dienstleistungen. Das Ziel der Beratung ist es, das selbständige, selbstbestimmte und eigenverantwortliche Leben unserer Klient/innen zu fördern.

Gemeinsam mit den Betroffenen und ihren Angehörigen setzt sich Pro Infirmis auf gesellschaftlicher und politischer Ebene für gleiche Rechte aller Menschen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen ein. Sie sollen aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und nicht benachteiligt oder ausgegrenzt werden. Pro Infirmis hat viel Erfahrung in der Beratung von Menschen mit psychiatrischen Diagnosen.

Als gemeinnütziger Verein ist Pro Infirmis politisch unabhängig und konfessionell neutral. Pro Infirmis versteht sich als Kompetenzzentrum in Fragen rund um Beeinträchtigungen und Behinderung und Inklusion.

Im Kanton Solothurn bietet Pro Infirmis folgende Dienstleistungen an:

- Sozialberatung für Menschen mit körperlichen, kognitiven oder psychischen Behinderungen und/oder Beeinträchtigungen
- Begleitetes Wohnen für Menschen mit kognitiven Behinderungen und/oder psychischen Beeinträchtigungen
- Assistenzberatung
- Administrative Unterstützung
- Tagesstätte für Menschen mit körperlichen Behinderungen
- Projekte im Bereich Sozialpolitik und Öffentlichkeitsarbeit

Pro Infirmis Aargau, Basel-Stadt und Solothurn

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

Beratungsstelle Olten
Neuhardstrasse 38, 4600 Olten
058 775 21 80

OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Kathrin Büschi, Sozialarbeiterin

Freies OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Heidi Schenker, Expertin aus Erfahrung, selbstständig

Heidi Schenker ist mit ihrer Erfahrungsexpertise in folgenden Bereichen tätig:

- Begleitung von Betroffenen und Angehörigen in eigener Praxis in Solothurn. Dies kann in Form von Peergesprächen, Beratungen, Info-/ Erlebnisabenden oder in der Recoverygruppe Essstörungen sein.
- Referate an Schulen/Institutionen im Sinne von Entstigmatisierung, Früherkennung, Prävention und Wissensvermittlung.
- Erzählung der eigenen Geschichte mit Heilungsweg und anschliessender offener Fragerunde ohne Tabus im Sinne von Unterstützungsarbeit bei Betroffenheit in Schulklassen oder im Rahmen von Themenwochen oder berufsbezogenen Aspekten an Berufsschulen sowie bei Eltern- oder ähnlichen Vereinigungen.
- Mitwirkung bei Forschungsprojekten, z. B. «Exploring Futility as Normative Basis for Palliative Psychiatry – a Delphi-based Workshop».
- Vizepräsidentin und Leiterin Ressort Aufklärung an Schulen, Verein Trialog und Antistigma Schweiz.

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

Aktionstage Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn

Ambassadorshof, Riedholzplatz 3 | 4509 Solothurn

032 627 63 13

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