





# Programm

29. Oktober bis 7. November 2025

Während der Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn finden vom 29. Oktober bis 7. November 2025 täglich Veranstaltungen zu Themen der psychischen Gesundheit statt.

Ziel der Anlässe ist es, das Thema psychische Gesundheit offener zu behandeln und eine Sensibilisierung dafür zu schaffen, hinzuhören – bei sich selbst und anderen.

Die meisten Anlässe werden via [hin hoeren-so.ch](https://www.hin hoeren-so.ch) live übertragen und können im Anschluss nachgeschaut werden.



Info



Der Eintritt zu allen Anlässen ist kostenlos. Die Platzzahl ist beschränkt. Wenn nicht anders vermerkt, sind die Veranstaltungsorte barrierefrei zugänglich, inklusive der Toiletten.

Mittwoch	<b>29</b> <b>10</b>	Seite 6 <b>Bagger Drama</b> 18.00 Uhr, Kino Capital Olten
Donnerstag	<b>30</b> <b>10</b>	Seite 8 <b>Gesunde Grenzen setzen</b> 17.30 Uhr, Altes Spital Solothurn
Donnerstag	<b>30</b> <b>10</b>	Seite 9 <b>Workshop – Eigenraum und gesunde Grenzen</b> 18.30 Uhr, Altes Spital Solothurn
Freitag	<b>31</b> <b>10</b>	Seite 10 <b>Macht Armut krank?</b> 18.00 Uhr, Jugendherberge Solothurn
Samstag	<b>01</b> <b>11</b>	Seite 11 <b>Suchterkrankung – ein Rundgang durch Olten</b> 15.00 Uhr, Stadt Olten
Sonntag	<b>02</b> <b>11</b>	Seite 12 <b>Waldbaden – Achtsamkeit im Wald</b> 14.00 Uhr, Verenaschlucht Solothurn

Montag	<b>03</b> <b>11</b>	Seite 13 <b>Verschiedene Generationen – eine Arbeitswelt</b> 18.00 Uhr, MAGAZIN Bar Olten
Dienstag	<b>04</b> <b>11</b>	Seite 14 <b>Gefangen in der manipulativen Beziehung</b> 18.00 Uhr, VEBO Oensingen
Mittwoch	<b>05</b> <b>11</b>	Seite 15 <b>Autismus-Spektrum-Störung – eine Betroffene erzählt</b> 18.00 Uhr, Zwinglihaus Grenchen
Donnerstag	<b>06</b> <b>11</b>	Seite 16 <b>Stigma in der Psychiatrie – Umgang und Betroffenheit</b> 18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik Solothurn
Freitag	<b>07</b> <b>11</b>	Seite 17 <b>Workshops zur Stärkung der psychischen Gesundheit: Probieren Sie es aus!</b> 16.00 Uhr, Kantonsschule Olten

VERFOLGEN SIE DEN  
LIVESTREAM

Mittwoch  
**29**  
**10**

## Bagger Drama

18.00 Uhr, Kino Capitol Olten

### Das erwartet Sie

Die Firma einer Familie aus dem Berner Seeland läuft: Bagger werden vertrieben, vermietet, repariert. Die ganze Familie packt mit an. Daran ändert sich auch erst einmal nichts, als die Tochter tödlich verunfallt. Business as usual im Betrieb, schliesslich steht die Jubiläumsfeier bevor. Daneben versuchen die drei überlebenden Familienmitglieder, einen Umgang mit ihrer Trauer zu finden, jedes auf seine eigene Weise. Der Regisseur und Drehbuchautor Piet Baumgartner reflektiert in seinem autobiografisch geprägten Spielfilm «Bagger Drama» (Schweiz, 2024) die Schwierigkeit, mit den Menschen, die einem eigentlich am nächsten stehen, über schwierige Themen zu sprechen.

Im Anschluss an die Filmvorführung gehen Piet Baumgartner und die Trauerbegleiterin Franziska Rüeeggsegger der Frage nach, was für Hinterbliebene im Umgang mit Trauer hilfreich sein kann.

**Info** Sie können den Film vom 29. Oktober bis zum 3. November 2025 via Link auf unserer Website [www.hin hoeren-so.ch](http://www.hin hoeren-so.ch) gratis streamen.

**Code:** ZXM6APYA



### Begrüssung

Susanne Schaffner, Regierungsrätin  
Departement des Innern

### Podiumsgespräch

- Piet Baumgartner, Regisseur und Drehbuchautor, Visual Artist
- Franziska Rüeeggsegger, dipl. Familientrauerbegleiterin

### Moderation

Kathrin Büschi, OK-Mitglied Aktionstage  
Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

### Programm

17.30 Uhr, Türöffnung  
18.00–20.15 Uhr, Film, Podiumsgespräch  
anschliessend Apéro

### Ort

Kino Capitol Olten  
Ringstrasse 9, Olten

**JEDER MENSCH GEHT  
ANDERS MIT TRAUER UM.  
DAS MACHT ES FÜR  
ALLE SCHWIERIGER.**  
PIET BAUMGARTNER



**Aktionstage  
Psychische Gesundheit  
Kanton Solothurn**  
[hin hoeren-so.ch](http://hin hoeren-so.ch)

Donnerstag  
**30**  
**10**

## Gesunde Grenzen setzen

17.30 Uhr, Altes Spital Solothurn

### Das erwartet Sie

Fällt es Ihnen manchmal schwer, «Nein» zu sagen – auch wenn Sie innerlich merken, dass es eigentlich nicht passt? Haben Sie das Gefühl, dass Ihre eigenen Bedürfnisse im Alltag oft hintenanstehen oder wünschen Sie sich mehr Klarheit und Sicherheit im Umgang mit den Erwartungen anderer?

In diesem Referat erhalten Sie Anregungen, wie gesunde Grenzen im Alltag aussehen können und warum sie für unser psychisches Wohlbefinden so wichtig sind. Denn Grenzen zu setzen bedeutet nicht, andere auszugrenzen, sondern sich selbst ernst zu nehmen und fürsorglich mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Sie erfahren, welche inneren Hürden das Abgrenzen oft so schwer machen und wie Sie mit mehr Selbstfürsorge, Klarheit und kleinen, alltags-tauglichen Strategien lernen können, mit gutem Gefühl «Nein» zu sagen.

Das Referat lädt dazu ein, innezuhalten und die eigene Haltung zum Thema Abgrenzung zu reflektieren. Sie erhalten die Gelegenheit, persönliche Erkenntnisse zu sammeln und zu überlegen, wie Sie Ihre Grenzen im Alltag achtsam und selbstbestimmt leben können.

### Referat

Daniela Alagna,  
CZO Coachingzentrum Olten GmbH,  
Betriebliche Mentorin mit eidg. Fachausweis

### Programm

17.00 Uhr, Türöffnung  
17.30–18.15 Uhr, Referat

### Ort

Altes Spital, Grosser Saal  
Oberer Winkel 2, Solothurn

Donnerstag  
**30**  
**10**

## Workshop – Eigenraum und gesunde Grenzen

18.30 Uhr, Altes Spital Solothurn

### Das erwartet Sie

Der Mensch hat ein angeborenes Bedürfnis nach Eigenraum, Selbstbestimmung und persönlichem Wachstum. Andererseits braucht er Kontakte, Beziehungen und Verbindung zu anderen. Das Abwägen, was der Mensch in seinen persönlichen Raum hineinlässt und was zurückgewiesen wird, ist eine der grundlegendsten Funktionen der Psyche. Der Rand des persönlichen Eigenraums ist der Ort, an dem Kontakt, Beziehung und Konflikt passieren.

Daniel Opliger vermittelt an diesem Abend in praktischen Sequenzen einen Einblick in die Methode und das Gedankengut der Integrativen Körperpsychotherapie IBP. Das Therapieverständnis und das gesamte praktische Vorgehen der Integrativen Körperpsychotherapie IBP bauen auf den Begriffen Beziehung und Integration (im Sinne von Herstellen einer Beziehung) auf. Das kann erreicht werden, indem die verschiedenen Erlebensdimensionen des Menschen immer wieder miteinander angesprochen und so verknüpft werden können: Gedanken werden mit zugehörigen Gefühlen verknüpft, Gefühle mit zugehörigen Körperempfindungen.

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit zu erfahren, wie die Wahrnehmung des Eigenraumes vertieft und gesunde Grenzen gesetzt werden können.

### Workshop

Daniel Opliger, eidg. anerkannter Psychotherapeut/Integrativer Körperpsychotherapeut IBP

### Programm

18.00 Uhr, Türöffnung  
18.30–20.00 Uhr, Workshop

### Ort

Altes Spital, Seminarraum  
Oberer Winkel 2, Solothurn

### Hinweis

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 20 Personen beschränkt. Anmeldung bis spätestens 27.10.2025 an [sula@sula-sun.ch](mailto:sula@sula-sun.ch) (Heidi Schenker).

Dieser Anlass wird nicht via Livestream übertragen.

**EIN STARKES SELBSTGEFÜHL  
UND KLARE GRENZEN FÜHREN  
ZU RESILIENZ IM UMGANG MIT  
BELASTUNGEN. »**

**CORINNA MÖCK-KLIMEK  
LEHRBEAUFTRAGTE IBP**

Freitag

31  
10

## Macht Armut krank?

18.00 Uhr, Jugendherberge Solothurn

### Das erwartet Sie

Menschen in Armut haben eine tiefere Lebenserwartung als jene, die zu den gut situierten Kreisen der Gesellschaft zählen. Menschen mit weniger wirtschaftlichen und sozialen Ressourcen leiden häufiger an schweren körperlichen und psychischen Krankheiten als gut vernetzte Personen mit höheren Einkommen. Diese Zusammenhänge sind bekannt. Doch wie lassen sie sich erklären? Liegt es daran, dass Menschen aus tieferen gesellschaftlichen Schichten nicht gesund leben? Oder hat es auch damit zu tun, wie ungleich die Belastungen am Arbeitsplatz verteilt und die Zugänge zum Gesundheitswesen gestaltet sind? Nur wenn wir Antworten auf diese Fragen haben, können wir auch die richtigen Schlussfolgerungen ziehen, um der gesundheitlichen Ungleichheit zu begegnen.

Diese und weitere Fragen werden im anschließenden Podium ausführlich diskutiert.

### Begrüssung

Kantonsrat Urs Huber

### Moderation

Anne-Käthi Kremer, Journalistin und Moderatorin

### Referat

Prof. Dr. Carlo Knöpfel, Dozent Hochschule für Soziale Arbeit FHNW

### Podium

- Lilian Senn, Stadtführerin Surprise, Basel
- Rachel Affolter, workmed AG, operative Leitung und Mitglied der Geschäftsleitung, Pflegefachfrau HF, MAS mental Health
- John Steggerda, Co-Leiter Pro Infirmis Region Mitte und Mitglied der Geschäftsleitung, Kantonsrat SP

### Programm

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

### Ort

Jugendherberge Solothurn, Jurasaal  
Landhausquai 23, Solothurn

Samstag

01  
11

## Suchterkrankung – ein Rundgang durch Olten

15.00 Uhr, Stadt Olten

### Das erwartet Sie

Suchterkrankungen betreffen viele Menschen – auch in Olten. Wer damit lebt, steht nicht nur vor gesundheitlichen Herausforderungen, sondern ist oft zusätzlich mit gesellschaftlicher Ausgrenzung, Vorurteilen und fehlenden Perspektiven konfrontiert.

Mit diesem Stadtrundgang laden wir Sie dazu ein, zentrale Orte in Olten kennenzulernen, an denen Unterstützung sowohl benötigt als auch angeboten wird – von niedrighschwelligen Hilfsangeboten bis hin zu langfristiger Begleitung. Fachpersonen vor Ort geben Ihnen Einblick in ihre tägliche Arbeit, berichten von Herausforderungen und Erfolgen und stehen Ihnen für Fragen sowie Austausch zur Verfügung.

Der etwas andere Stadtrundgang gibt Einblick in die Lebensrealitäten von Menschen mit Suchterkrankungen, will Vorurteile abbauen und Hilfsangebote in der Region Olten näherbringen.

### Info

Gemeinsame Veranstaltung der Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn und der Suchthilfe Ost

### Stadtrundgang

Mit Stopps beim City-Träff und der Stadtküche Olten

### Programm

15.00–16.30 Uhr, Stadtrundgang  
anschliessend Kaffee, Tee und Gebäck  
in der Stadtküche Olten

### Ort

Stadt Olten  
Treffpunkt:  
(ehemalige) Notschlafstelle Schlafguet  
Bleichmattstr. 21, Olten

### Hinweise

Während des Stadtrundgangs befinden Sie sich ca. 1 Stunde und 15 Minuten im Freien, davon sind Sie ca. 20 Minuten zu Fuss unterwegs.

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 30 Personen beschränkt. Anmeldungen bis spätestens 29.10.2025 an [anita.wirz@spital.so.ch](mailto:anita.wirz@spital.so.ch) oder per Telefon an 032 627 14 80.

Dieser Anlass wird nicht via Livestream übertragen.

Sonntag

02  
11

## Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

14.00 Uhr, Verenaschlucht Solothurn

### Das erwartet Sie

Waldbaden ist der gezielte Aufenthalt von Menschen im Wald zur Verbesserung der Gesundheit oder des Wohlbefindens. Unter Waldtherapie wird der gezielte Einsatz des Waldbadens zur Linderung von Krankheitssymptomen verstanden. Die «heilende» Wirkung des Waldes ist spürbar und wissenschaftlich erwiesen.

Sie sind eingeladen, mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Erleben Sie mit einfachen Sinnesübungen die verschiedenen wohltuenden Wirkstoffe des Waldes für Körper und Psyche.

Nach der Veranstaltung wissen Sie, wie Waldbaden entstanden ist und wie es funktioniert. Unter Anleitung lernen Sie, wie Sie durch Achtsamkeitsübungen abschalten, herunterfahren und loslassen können.

### Waldspaziergang

Andrea Glauser, Waldtherapeutin

### Programm

14.00 Uhr, Besammlung  
14.00–15.30 Uhr, Waldspaziergang  
anschliessend Kaffee und Kuchen in der Hohenlinde

### Ort

Verenaschlucht, Solothurn  
Treffpunkt: Parkplatz Einsiedelei,  
Richtung Restaurant Kreuzen

### Hinweise

Bei Regen oder starkem Wind findet ein Alternativanlass «Natur und psychische Gesundheit» rund um und in der Hohenlinde in Solothurn statt.

Der Spaziergang dauert 90 Minuten und erstreckt sich über 1,5 km, die in einem langsamen Tempo und mit mehreren Pausen begangen werden, auf mehrheitlich flachem Waldweg mit zwei Steigungen.

Wir empfehlen gutes Schuhwerk und wetterentsprechende Kleidung.

Dieser Anlass wird nicht via Livestream übertragen.

Montag

03  
11

## Verschiedene Generationen – eine Arbeitswelt

18.00 Uhr, MAGAZIN Bar Olten

### Das erwartet Sie

Wenn verschiedene Generationen aufeinandertreffen, prallen unterschiedliche Werte, Bedürfnisse, Erwartungen und Arbeitsmethoden aufeinander.

Wir schauen genauer hin: Was bewegt die Gen X, Y und Z wirklich? Wie wichtig ist die psychische Gesundheit für jede Altersgruppe – allgemein und am Arbeitsplatz? Welche Ansprüche haben sie an Führung, Flexibilität oder Work-Life-Balance? Welche Perspektiven und Erfahrungen bringen sie aus ihrer Welt mit ein? Was können die Generationen gegenseitig voneinander lernen?

Im Gespräch tauschen sich die Referentin und die Gäste darüber aus, wie aus der Generationenvielfalt eine inspirierende Arbeitskultur des Miteinanders und der Chancen entstehen könnte. Anschliessend werden Fragen aus dem Publikum beantwortet.

Info

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

### Referat

Prof. Dr. Andrea Müller, Arbeits- und Organisationspsychologin, ZHAW, IAP Institut für Angewandte Psychologie

### Moderation

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

### Gäste

- Roger Stöckli, Teamleiter Berufliche Grundbildung, Personalamt Kanton Solothurn
- Gina Rizzoli, Studentin Humanmedizin, Vertreterin Gen Z

### Programm

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

### Ort

MAGAZIN Bar  
Konradstrasse 7, 4600 Olten

» DIE ZUSAMMENARBEIT DER  
VERSCHIEDENEN GENERATIONEN  
BIETET EINZIGARTIGE CHANCEN,  
UM DIE ARBEITSWELT ZU  
BEREICHERN UND DIE PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT ZU FÖRDERN.  
PROF. DR. ANDREA MÜLLER

Dienstag  
**04**  
**11**

## Gefangen in der manipulativen Beziehung

18.00 Uhr, VEBO Oensingen

### Das erwartet Sie

Wenn jemand in einer stark manipulativen Beziehung steckt, ist es oft fast unmöglich, sich daraus zu befreien, weil die Manipulierenden – oft Menschen mit narzisstischen Zügen – dermassen geschickte Strategien anwenden, um die Betroffenen von sich abhängig zu machen und so eine Trennung zu verhindern. Auch Fachpersonen, Familienangehörige und der Freundeskreis der Betroffenen werden dabei oft getäuscht, was zu einer weiteren Isolation und Hilflosigkeit der Betroffenen führt.

Die beiden Referentinnen Esther Balthasar und Doris Bussmann haben dies am eigenen Leib erfahren. Heute ist es ihnen ein Herzensanliegen, Betroffene, die in manipulativen Beziehungen gefangen sind, zu unterstützen. Nebst Weiterbildungen in Coaching, Mediation und Therapie können die beiden Frauen dafür auf ihre Hintergründe als Juristin resp. als Polizistin zurückgreifen. Sie möchten mit ihrem Engagement bewirken, dass sowohl Fachpersonen als auch Angehörige ein Verständnis für manipulative Strategien entwickeln und diese durchschauen. So sollen Personen, die in solchen Beziehungen gefangen sind, die notwendige Unterstützung erhalten und es schaffen, ihre Opferrolle zu durchbrechen.

Im Anschluss an das Referat haben Sie die Möglichkeit, den Referentinnen Fragen zu stellen.

### Referat

- Esther Balthasar, Mediatorin FSM & Hypnosystemischer Coach®, Juristin
- Doris Bussmann, Mediatorin, Hypnosystemischer Coach® & Traumatherapeutin, ehemalige Polizistin

### Programm

17.45 Uhr, Türöffnung  
18.00–19.45 Uhr, Referat mit Fragerunde  
anschliessend Apéro

### Ort

VEBO Oensingen, Genusswerkstatt  
Staadackerstrasse 15, Oensingen

**DIE EINSICHT ALLEIN  
REICHT NICH, UM MICH  
TRENNEN ZU KÖNNEN.**

**DORIS BUSSMANN**

Mittwoch  
**05**  
**11**

## Autismus-Spektrum-Störung – eine Betroffene erzählt

18.00 Uhr, Zwinglihaus Grenchen

### Das erwartet Sie

Ungefähr 1% der Menschen sind von einer Autismus-Spektrum-Störung, kurz ASS, betroffen. Obwohl ASS eine tiefgreifende Entwicklungsstörung ist, wird die Diagnose teils erst im Jugend- oder Erwachsenenalter gestellt. Dadurch stehen Betroffene und Angehörige mit ihren Hindernissen oft lange alleine da. In der Gesellschaft gibt es viele Barrieren für ASS-Betroffene, die nicht sichtbar sind.

Eine Expertin aus Erfahrung erzählt aus ihrem Lebensalltag und beantwortet Ihre Fragen aus dem Publikum.

Diese Veranstaltung wird Ihnen aufzeigen, was eine Autismus-Spektrum-Störung ist, welche Herausforderungen diese mit sich bringt und welche Ressourcen betroffene Menschen haben. Sie werden darauf sensibilisiert, was Menschen mit ASS brauchen.

### Referat und Austausch

Karin Sally Zellweger Zemp,  
Autismus-Peer, Expertin aus Erfahrung

### Programm

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

### Ort

Zwinglihaus Grenchen  
Zwinglistrasse 9, Grenchen

Donnerstag

06  
11

## Stigma in der Psychiatrie – Umgang und Betroffenheit

18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik Solothurn

### Das erwartet Sie

«Psychisch Kranke sind gefährlich» oder «Depression ist eine Willenssache» sind bekannte Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen. Solche Stigmatisierungen von betroffenen Personen sind in der Allgemeinbevölkerung weit verbreitet.

Entgegen der Erwartung belegen zahlreiche Studien, dass Stigmatisierungen gegenüber Betroffenen gerade bei Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich und dabei insbesondere in psychiatrischen Fachkreisen ausgeprägter sind als in der Allgemeinbevölkerung. Wie lässt sich dies erklären und wie wirkt sich diese Tatsache insbesondere auf den Umgang von Fachpersonen mit einer eigenen psychischen Erkrankung aus?

Dr. Hans Kurt wird in seinem Inputreferat in das Thema einführen und dabei die Ursachen, Gründe und Folgen von Stigmatisierung allgemein und jene von Menschen mit einer psychischen Erkrankung im Speziellen beleuchten. Anschliessend tauschen sich Fachpersonen – welche teils selber psychische Krisenerfahrungen haben – aus und sprechen dabei offen und mutig über ihre Auseinandersetzung und ihren Umgang mit dem Thema Stigma in der Psychiatrie. Gerne laden wir Sie dazu ein, sich mit Ihren Gedanken und Fragen ebenfalls an der Diskussion zu beteiligen.

### Referat

Dr. med. Hans Kurt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

### Moderation

Eva Tola, Pflegefachfrau M.Sc, Berufsschullehrerin Pflege HF, EX-IN Trainerin

### Gäste

- Andrea Scheidegger, Pflegefachfrau HF, Fachexpertin Gesundheitsförderung Gesundheitsamt Kanton Solothurn, Expertin aus Erfahrung
- Cornelia Hartenbach, Expertin aus Erfahrung, Peer EX-IN, mobile Krisenbegleitung Spitäler fmi AG
- PD Dr. med. Christian Imboden, Direktor Psychiatrische Dienste soH und Chefarzt Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

### Programm

17.30 Uhr, Türöffnung  
18.00–19.15 Uhr, Referat, Austausch anschliessend Apéro

### Ort

Psychiatrische Klinik, Restaurant Weissensteinstr. 102, Solothurn

Freitag

07  
11

## Workshops zur Stärkung der psychischen Gesundheit: Probieren Sie es aus!

16.00 Uhr, Kantonsschule Olten

### Das erwartet Sie

Komplementäre Therapieformen und Kunsttherapie können sowohl präventiv wie auch in akuten Belastungssituationen massgeblich zu einem besseren psychischen Wohlbefinden beitragen. Sie können Ressourcen aktivieren, was wiederum die Selbstwirksamkeit stärkt. Oft beeinflusst dies den Genesungsprozess positiv und verbessert die Lebensqualität.

Daher haben verschiedene komplementäre Therapieformen und kunsttherapeutische Angebote in vielen psychiatrischen Kliniken Einzug gehalten, als wertvolle Ergänzung zur konventionellen Therapie. Auch ambulant werden diese Therapieangebote immer mehr genützt.

Sie haben am Abschlussanlass die Möglichkeit, zwei Therapieformen selbst auszuprobieren, wobei Sie die Wahl haben zwischen Mal-, Tanz-, Musik- und Atemtherapie sowie Lachyoga.

Im Anschluss an die Workshops findet ein Austausch statt und Sie können den Workshop-Leitenden Fragen stellen.

### Schlusswort

Myriam Frey Schär,  
Vize-Kantonsratspräsidentin 2025

### Workshops

- Franziska Leuppi, Leiterin Living Museum Solothurn
- Andy Meier, Musiktherapeut
- Rolf Locher, Lachyoga-Trainer
- Sarah Ledergerber, Tanztherapeutin
- Nicole Guldimann, Yogalehrerin

### Programm

15.45 Uhr, Türöffnung  
16.00 Uhr, zweimal je eine Stunde Workshop nach Wahl, Plenum anschliessend Apéro

### Ort

Kantonsschule Olten  
Hardfeldstrasse 53, Olten

### Hinweis

Bitte melden Sie sich für den Anlass über den untenstehenden QR-Code oder über den Link auf unserer Website unter «Programm» an. Die Plätze sind limitiert.

Dieser Anlass wird nicht via Livestream übertragen.



# 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](http://gesa.so.ch) | [hebsorg.ch](http://hebsorg.ch)

## **OK-Mitglied Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn**

Désirée Isabelle Di Santo, Projektleitung

Psychiatrische  
Dienste

solothurner  
spitäler **soH**

## **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](http://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 Region Mitte**

Pro Infirmis unterstützt Menschen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen sowie deren Angehörige durch verschiedene Dienstleistungen. Ziel der Beratung ist es, das selbständige, selbstbestimmte und eigenverantwortliche Leben der Klientinnen und Klienten 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, 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 Region Mitte**

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
- Fachbeirätin bei Stiftung Pro Mente Sana

## 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](http://wie-gehts-dir.ch)

**Auch im Nachbarkanton:**

**Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau**

Mehr Infos auf [ag.ch/aktionstage](http://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