

# hinhören!

Aktionstage Psychische Gesundheit  
Kanton Solothurn

**SAVE THE DATE**

**28. OKTOBER  
BIS 6. NOVEMBER  
2020**



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

# AUSSTELLUNG UND VERNISSAGE

**SAMSTAG,  
10.10.2020**

Samstag **10/10** **Ausstellung «Art Brut»  
und Vernissage**  
15.00 Uhr, Kapuzinerkloster Solothurn  
**Radio loco-motivo – Livesendung  
zum Tag der psychischen Gesundheit**

---

Mittwoch **28/10** **In die Depression und wieder  
heraus – Bericht einer Betroffenen**  
17.30 Uhr, Landhaus Solothurn

Donnerstag **29/10** **Der Schlaf und die innere Uhr –  
warum müssen wir schlafen?**  
18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik  
Solothurn

Freitag **30/10** **ADHS bei Erwachsenen –  
häufiger als gedacht**  
18.00 Uhr, Premiumkino Capitol Olten

Samstag **31/10** **Spagat zwischen Betreuungs- und  
Hausaufgaben – der Alltag von  
Young Carers**  
13.30 Uhr, Jugendherberge Solothurn

Samstag **31/10** **Werther – ein multimediales  
Schauspiel**  
19.30 Uhr, Pädagogische Hochschule  
Solothurn

Sonntag **01/11** **Hemingways sexy Beine –  
Ironie als Waffe gegen sexistische  
Zumutungen**  
10.30 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

Montag **02/11** **Psychisch gesund bleiben –  
der Werkzeugkoffer für schwierige  
Lebenssituationen**  
18.00 Uhr, Kantonsspital Olten

Dienstag **03/11** **Wann die Scham uns schützt –  
und warum Beschämung schadet**  
18.00 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

Mittwoch **04/11** **Besser lieben – wie Liebe und  
Beziehungen lebendig bleiben**  
14.30 Uhr, Altes Spital Solothurn

Mittwoch **04/11** **«Systemsprenger» – wenn Kinder  
ausser Kontrolle geraten**  
18.30 Uhr, Kino Capitol Solothurn

Donnerstag **05/11** **In der Ruhe liegt die Kraft –  
ein Plädoyer für mehr «Mañana-  
Kompetenz»**  
18.00 Uhr, Kantonsschule Solothurn

Freitag **06/11** **Daniel Koch über Krisenmanagement  
und psychische Fitness**  
17.30 Uhr, Landhaus Solothurn

---

Ob und in welcher Form die Anlässe stattfinden, hängt von den im Herbst geltenden Corona-Bestimmungen ab. Weitere Infos auf [hin hoeren-so.ch](http://hin hoeren-so.ch)

Die Aktionstage werden finanziell unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz.