

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT KANTON SOLOTHURN

«Die Aktionstage sind eine Plattform für mögliche Schlüsselmomente»

Vom 26. Oktober bis zum 4. November fanden die Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn statt. Bereits zum 14. Mal ging die Veranstaltungsreihe, welche unter anderem von der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention des Gesundheitsamtes Kanton Solothurn getragen wird, über die Bühne. Erstmals war im Organisationskomitee mit Heidi Schenker eine sogenannte «Expertin aus Erfahrung» vertreten. Gemeinsam mit Judith Bögli, Leiterin kantonales Aktionsprogramm, schaut sie auf die vergangenen Aktionstage zurück und spricht darüber, was es in Sachen Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen noch braucht.

Judith Bögli, mit Heidi Schenker war erstmals eine Person Teil des OKs, die selbst Erfahrungen mit einer psychischen Erkrankung gemacht hat. Wieso war Ihnen das wichtig?

Judith Bögli: Unser OK besteht aus Vertreterinnen der vier Trägerschaften der Aktionstage, nebst dem Gesundheitsamt sind das die psychiatrischen Dienste, die Solodaris Stiftung und Pro Infirmis Aargau-Solothurn. Wir sind Fachexpertinnen aus den Bereichen soziale Arbeit und Gesundheitsförderung. Nun wollten wir unbedingt auch die Betroffenenperspektive einbringen. Heidi Schenker als Expertin aus Erfahrung ist ein Glücksfall für uns und bereichert das OK sehr.

In welcher Form konnten Sie, Heidi Schenker, Ihre Erfahrungen miteinander fliessen lassen?

Heidi Schenker: Ich hatte in der Vergangenheit gut 10 Jahre lang mit diversen Formen von Essstörungen zu tun. Auch betreffend Angststörung bringe ich Erfahrungen mit. So beschäftige ich mich seit nunmehr 27 Jahren mit meiner eigenen Verletzlichkeit und Resilienz. Heute arbeite ich als selbstständige Körpertherapeutin, biete Beratungen an und teile meine Erfahrungen an Schulen. Die Aktionstage besuche ich schon seit einigen Jahren als Teilnehmende. In diesem Jahr habe ich zwei Veranstaltungen selbst durchgeführt und die anderen im Rahmen des OKs mitbetreut.

Gibt es konkrete Beispiele, wie Sie Ihre Perspektive einbringen konnten?

Heidi Schenker: Ja, ich erinnere mich an eine bestimmte Situation. Im OK kam einmal zur Sprache, dass die Betroffenen, die sich für die Aktionstage bereitstellen, geschützt

werden müssen. Ich konnte einbringen, dass Betroffene keinen besonderen Schutz benötigen. Wer sich bereit erklärt, von seiner Geschichte zu erzählen, hat gelernt sich abzugrenzen und kann für sich selbst Verantwortung übernehmen. Auch wenn es gut gemeint ist, spricht man Betroffenen so in gewisser Weise Fähigkeiten ab. Diese Perspektive wurde als sehr wertvoll erachtet.

Seit dem 4. November sind die 14. Aktionstage Psychische Gesundheit bereits wieder Geschichte. Wie lautet Ihr Fazit?

Judith Bögli: Wir haben wie schon die vergangenen Jahre an unserem bewährten System festgehalten. Zehn bis zwölf Veranstaltungen während zehn Tagen, die thematisch sehr breit gefächert sind und Fachexpertinnen und -experten, Betroffene, Angehörige aber auch die breite Öffentlichkeit ansprechen sollen. Mit der diesjährigen Ausgabe sind wir sehr zufrieden.

War die Nachfrage ähnlich gross wie in den vergangenen Jahren?

Judith Bögli: Ja, wir hatten sogar mehr Besuchende als erwartet. Aufgefallen ist, dass auch Veranstaltungen zu sehr schweren Inhalten, wie zum Thema Erstpsychose an der Kantonsschule Olten oder Borderline und Selbstverletzung im Landhaus Solothurn, sehr gut besucht waren. Ausserdem gab es oft noch zahlreiche Personen, die die Veranstaltungen im Livestream verfolgt haben. Teilweise waren rund 130 Personen vor Ort und nochmals 120 im Livestream.

Wieso haben Sie sich entschieden, die Veranstaltungen auch zu streamen?

Judith Bögli: Vor zwei Jahren mussten wir pandemiebedingt die Teil-



Am Schlussanlass der diesjährigen Aktionstage diskutierte Rapper Stress (rechts im Bild) mit Jugendlichen und Moderatorin Désirée Isabelle Di Santo über das Thema Einsamkeit. zvg

nehmendenzahl vor Ort beschränken und haben deshalb Livestreams angeboten. Wir haben festgestellt, dass dies extrem gut ankommt. Einigen Personen ist es, etwa wegen psychischen Belastungen wie einer Angsterkrankung, nicht möglich, die Veranstaltungen vor Ort zu besuchen. Gerade bei sehr schambehafteten Themen hilft einigen auch die Anonymität im Livestream. Deshalb bieten wir diesen wenn immer möglich an.

Heidi Schenker: Ausserdem sind die Veranstaltungen so teilweise heute noch auf der Website www.hinh hoeren-so.ch abrufbar. Wenn ich künftig in Schulen unterwegs bin, werde ich sicher das eine oder andere Mal darauf verweisen.

In diesem Jahr gab es viele Veranstaltungen zu Tabuthemen wie postpartale Depressionen, Mädchenbeschneidungen oder Einsamkeit. Wieso ist es so wichtig, diese zu besprechen?

Judith Bögli: Es ist Teil unseres Jobs, Tabuthemen zu platzieren. Nehmen wir zum Beispiel das Thema Frauen-



beschneidung: In der Schweiz leben über 22 000 Mädchen und Frauen, die beschnitten oder von dieser Praxis bedroht sind. Die Folgen für diese Frauen sind enorm. Es braucht auch hier Aufklärung und Information.

Heidi Schenker: Wenn jemand hinsteht und den Mut aufbringt, seine Geschichte zu erzählen, kann das Hoffnung geben und andere inspirieren. Auch wenn einen ein Thema nicht direkt betrifft.

Gab es einen Moment an den diesjährigen Aktionstagen, der Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Judith Bögli: Bei mir ist es vor allem das Emotionale, das ich mitnehme.

Heidi Schenker (links) und Judith Bögli haben in diesem Jahr erstmals im OK der Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn zusammengearbeitet. mb

Ich bekomme Gänsehaut, wenn Betroffene von ihrer Geschichte erzählen. So viel Mut zu haben, finde ich bewundernswert. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir das Referat von Nadja Bachmann zum Thema Psychose. Der Saal war «brätsch voll», aber man hätte eine Nadel fallen hören, alle haben an ihren Lippen gehangen. Solche Momente motivieren mich immer wieder weiterzumachen.

Heidi Schenker: Zwei Dinge haben mein Herz zutiefst berührt. Zum einen Sara Aduse, die von ihrer Beschneidung erzählt hat. Es kam mir vor, als hätte ich ihren Schmerz körperlich gespürt, als sie aus ihrem Buch vorgelesen hat. Zum anderen die Choreografie zum Thema Selbstverletzung von Salome Schärli. Ihr Tanz war aufwühlend und beklemmend, genauso wie eine psychische Krankheit im Erleben sein kann.

Die Pandemie hat viele Menschen auch psychisch in Mitleidenschaft gezogen. Wie hat sich das auf die diesjährigen Aktionstage ausgewirkt?

Judith Bögli: Von unseren Projektpartnern hören wir, dass insbesondere Junge leiden. Die Jugendpsychiatrie ist voll, die Jugendpsychiater ausgebucht. Natürlich lässt sich das Problem nicht mit den Aktionstagen lösen, aber wir haben in der diesjährigen Ausgabe mehr Anlässe speziell für Junge angeboten. Auch unser Schlussanlass mit dem Rapper Stress und jungen Betroffenen zum Thema Einsamkeit war eine Reaktion auf die Pandemiesituation.

Die Aktionstage wurden einst gegründet, um gegen die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen zu kämpfen. Seit einigen Jahren ist das Thema präsenter in der Gesellschaft. Wie beurteilen Sie die aktuelle Situation?

Judith Bögli: Es ist eine Veränderung erkennbar, ja. Das sieht man etwa daran, dass die psychische Gesundheit in den Lehrplan 21 aufgenommen wurde. Man kann aber keineswegs sagen, dass jetzt alles Okay ist und es Veranstaltungen wie die Aktionstage nicht mehr braucht. Vor allem bei Jugendlichen ist der psychische Druck enorm gross, unter anderem durch Social Media. Es besteht also immer noch Handlungsbedarf.

Heidi Schenker: Statistisch gesehen erlebt jeder/jede Zweite bis Dritte einmal im Leben eine psychische Erschütterungsphase, welche Unterstützung bedarf. Es kann jeden treffen. Noch herrscht aber viel Unwissen. So lange es beispielsweise noch so ist, dass ein Arbeitgeber abgeschreckt ist, wenn jemand von einer psychischen Erkrankung berichtet, gibt es noch einiges zu tun.

Judith Bögli: Genau, das Ziel wäre es, dass psychische Erkrankungen die gleiche Anerkennung erhalten wie körperliche.

Und wie geht es mit den Aktionstagen weiter?

Judith Bögli: Die Aktionstage sind weiterhin ein wichtiges Aushängeschild. Wir freuen uns darüber, wie sich das Ganze in den letzten Jahren entwickelt hat. Die Planung für die nächste Ausgabe rollt jetzt langsam an: Nach den Aktionstagen ist vor den Aktionstagen.

Heidi Schenker: Ich würde uns wünschen, immer mutig zu sein, und auch «heisse Themen» anzugehen. Für mich sind die Aktionstage eine wichtige Plattform für mögliche Schlüsselmomente. Vielleicht erkennt sich jemand in den Themen, die besprochen werden, wieder, merkt, dass er oder sie Hilfe braucht und findet Angebote. Sich Hilfe zu holen braucht Mut. Heilung passiert aber nur, wenn man selbst den ersten Schritt macht.

Melissa Burkhard

Die beiden Interviewpartnerinnen

Judith Bögli ist Fachexpertin im Gesundheitsamt des Kantons Solothurn in der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention. Die 45-Jährige ist ausserdem Leiterin des kantonalen Aktionsprogramms und in dieser Funktion seit vier Jahren Teil des OK's der Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn. Sie wohnt in Utzenstorf.

Seit diesem Jahr verstärkt die Langendörferin **Heidi Schenker** das OK der Aktionstage. Als selbst Betroffene ist die 45-Jährige seit vielen Jahren in den Bereichen Prävention, Früherkennung und Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen tätig. Im Jahr 2016 eröffnete sie ihre Praxis «Sula-Sun» für Bodywork, Coaching und Peerarbeit in Solothurn.