

Inhalt

Kultur und Freizeit.....	2
Freizeittreff	2
Kurse und Freizeit.....	2
Vereine.....	2
Musik/Tanz.....	2
Museen	2
Buchhinweise	2
Ausflugsziele/Feriedestinationen	3
Beratung.....	4
Menschen mit einer psychischen Erkrankung	4
Ehe und Familie	4
Kinder- und Jugendliche	4
Angehörige von psychisch kranken Menschen	4
Sucht.....	4
Sozialberatung/Finanzen	5
Beratungsstelle Kantonale Psychiatrische Dienste	5
Entlastungsdienste	5
Procap.....	5
My Handicap.....	5
Rechtsberatung.....	5
Pro Mente Sana.....	5
Pro Infirmis	5
Pro Senectute.....	5
Schweizerisches Rotes Kreuz.....	5
Ombudsstelle	5
Gruppen.....	6
Angehörige.....	6
Kinder und Jugendliche	6
Depression	6
Schizophrenie.....	6
Borderline	6
Essstörungen Bulimie und Magersucht.....	7
Selbsthilfegruppen.....	7
Trialog	7
Peer-Angebote.....	7

Kultur und Freizeit

Der Freizeitbereich nimmt einen wichtigen Stellenwert ein bei der Integration und der Gesundheit von Menschen mit einer psychischen Behinderung. Gleichzeitig stellt er hohe Anforderungen an die betroffenen Menschen. Oft gilt es, Ängste zu überwinden, fehlende Motivation wett zu machen und eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit zu kompensieren. Die Gefahr des Rückzugs und somit der sozialen Isolation und Ausgrenzung ist gross. Die Freizeitgestaltung ist eine Möglichkeit, aus der vertrauten Umgebung zu wechseln, Neues zu erleben, Selbstständigkeit und Selbstsicherheit zu erhalten oder neu zu erwerben. Hier finden Sie Angebote für den Freizeitbereich, welche wir gerne durch Ihre Empfehlungen ergänzen. Benutzen Sie dazu unser [Kontaktformular](#).

Freizeittreff

- Sonntagstreff
- Aareträff
- Freizeitklub der Stiftung Arkadis
- Weststadt Quartierverein Solothurn
- Cultibo Begegnungszentrum Olten

Kurse und Freizeit

- Pro Infirmis Bildungsclub
- Stiftung Rheinleben freejob
- Arkadis Bildungsclub

Vereine

Das Vereinsleben ist ein wichtiger Ort der Integration. Gerne nehmen wir hier den Link Ihres Vereines auf. Auf aktuelle Anlässe und Veranstaltungen weisen wir unter der Rubrik [Aktuell](#) hin. Benutzen Sie dazu unser [Kontaktformular](#).

- Solothurn
- Olten
- Grenchen

Musik/Tanz

- LaVIVA
- FREI-RAUM Inklusive Kultur aktuell : SÄBELI BUM3

Museen

- Collection de l'Art brut, Lausanne
- Psychiatrie Museum Waldau

Buchhinweise

Hier werden aktuell Buchvorschläge und Rezensionen aufgenommen. Wir freuen uns auch über Ihre Beiträge. Lassen Sie uns diese per Mail an information@solodaris.ch zukommen.

- **Helene und Hubert Beitler:** «Zusammen wachsen»
BALANCE ratgeber, Bonn, 2008 / ISBN 978-3-86739-023-1

Bei Familie Beitler ist alles etwas anders als bei anderen Familien, seit bei Helene Beitler Schizophrenie diagnostiziert wurde. Die Ehe wurde damals auf eine harte Probe gestellt, doch sie hat gehalten. Auch als der Sohn im Teenageralter psychotisch wurde, hielt die Familie zusammen und stellte sich der Herausforderung, in dem sie die Betreuung des Sohnes übernahm.

Ihre Erfahrungen mit dieser «verrückten Familie» haben Helene und Hubert Beitler in diesem Buch zusammengetragen. Darin beschreiben sie anschaulich und mit vielen Beispielen, wie psychotische Krisen miteinander bewältigt werden können. Paare und Familien finden in diesem Buch Orientierungen für den eigenen Umgang vor, während und nach Krisen - damit man trotz Erkrankung zusammen wachsen kann.

- **C. Müller:** «PSYCHIATRISCHE MINIATUREN - Spitalgeschichten»
Psychiatrie-Verlag, Bonn 2010. (ISBN 978-3-88414-495-4)

Bereits der Grossvater und Vater von Christian Müller waren Psychiater. Er schreibt, dass er bis zu seiner Pensionierung nur gerade während sieben Jahren nicht innerhalb von Psychiatriespitalmauern gelebt hat. Seine Arbeit als Psychiater und Klinikdirektor hat massgebend die Psychiatrie in der Schweiz mitgeprägt und reformiert.

Der Bau einer Schule für Psychiatrieschwestern und -pfleger ist nur ein Meilenstein. Im Büchlein `Psychiatrische Miniaturen` hat er eine Vielzahl wahrer Geschichten zusammengefasst. Sie vermitteln einen Abriss der Geschichte der psychiatrischen Einrichtungen in der Schweiz.

Da ist der kleine Junge, der seine Spielkameraden mit auf das Gelände der psychiatrischen Klinik nimmt, dort der Oberarzt, der seine Assistenzärzte dazu verdonnert am Tanzabend teilzunehmen oder die Kunde aus Italien, wie dort die grosse Psychiatriereform in Gange sei, über die sich der Professor persönlich informieren will.

Sehr schön finde ich auch die Sprache der Geschichten. Sie spricht sowohl Betroffene, Fachleute, Angehörige und einfach Menschen an, die am Thema interessiert sind. Ich kann dieses kleine Büchlein nur wärmstens empfehlen. Zum selber Lesen und zum Verschenken.

- **Monika Gruhl:** «Die Strategie der Stehauf-Menschen»
Verlag Kreuz / 2010m ISBN 978-3-7831-3444-5

Was zeichnet Menschen aus, die immer wieder auf die Beine kommen? Sie verfügen über eine zentrale Kraft im Leben – Resilienz. Diese innere Haltung kann man sich auch aneignen. Mit einer ganz konkreten Einführung, vielen Fallbeispielen und Anregungen, die sofort praktisch umsetzbar sind, zeigt Frau Gruhl einen Weg auf wie.

- **Louise Reddemann:** «Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt»
Verlag Herder / 6. Aufl. 2011, HERDER spektrum, Band 5919, ISBN 978-3-451-05919-3

Ein lesenswertes und praxisbezogenes Buch mit vielen einfachen Übungen. Frau Reddemann beschreibt Hintergründe und seelische Reaktionen nach schweren seelischen Verletzungen und vor allem zeigt sie mit viel Engagement und Herzenswärme Wege auf, wieder zu sich zu finden.

Ausflugsziele/Feriedestinationen

Hier finden Sie Empfehlungen für Ausflugsziele, welche sich für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung eignen. Gerne nehmen wir auch Ihre Hinweise entgegen.

- [CONTACT groups.ch](http://CONTACT.groups.ch)

Beratung

Sie finden wichtige Beratungsstellen im Kanton Solothurn und die Adressen vergleichbarer Institutionen, wie die Solodaris Stiftung, in weiteren Kantonen. Ergänzungen nehmen wir gerne entgegen. Besten Dank.

Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Bei uns im Kanton Solothurn ist es die Solodaris Stiftung (www.solodaris.ch), welche Angebote im Wohn-, Arbeits- und Freizeitbereich für Menschen mit einer psychischen Erkrankung zur Verfügung stellt. Hier finden Sie vergleichbare Institutionen in umliegenden Kantonen:

- Stiftung Anker
- Stiftung Rheinleben
- IG Prikop
- Traversa
- IGS Bern
- Kantonal Bernischer Hilfsverein

Ehe und Familie

- Scala Paar- und Familienberatung
- Verein für Ehe- und Lebensfragen
- Kompass Elternbildung
- Kinderspitex
- frabina, Beratungsstelle für binationale Paare

Kinder- und Jugendliche

- Kompass
- Online Jugendberatung look up
- tschau
- Kopfhoch
- Perspektive Solothurn Beratungsstelle für Jugendfragen
- KJPD Ambulatorium Solothurn
- KJPD Ambulatorium Olten
- KJPD Ambulatorium Grenchen
- KJPD Ambulatorium Balsthal
- Jugendförderung Kanton Solothurn
- Pro Juventute Beratung 147 für Kinder und Jugendliche
- feel-ok
- Begleitung für Kinder - Stiftung Rheinleben

Angehörige von psychisch kranken Menschen

- Solothurn
- Aargau
- Begleitung für Kinder - Stiftung Rheinleben

Sucht

- Perspektive Solothurn
- Suchthilfe Region Olten

- Suchtberatung Dorneck-Thierstein

Sozialberatung/Finanzen

- Sozialregionen Kanton Solothurn
- Sozialberatung pro infirmis Kanton Solothurn
- Schuldenberatung Aargau - Solothurn
- Fachstelle für Soziale Sicherheit GmbH FASO
- Budgetberatung Schweiz
- Beratungsstelle für Erwerbslose

Beratungsstelle Kantonale Psychiatrische Dienste

- Ambulantes Angebote

Entlastungsdienste

- Entlastungsdienst Kanton Solothurn
- Benevol Vermittlungs- und Beratungsstelle für Freiwilligenarbeit
- Wegbegleitung der Fachstelle Diakonie und Soziale Arbeit
- Spitex Verband Kanton Solothurn
- Verein Ambulante Psychiatrische Pflege

Procap

- Procap ein Netzwerk für Menschen mit einer Behinderung Solothurn

My Handicap

- My Handicap - Information, Wissen und Erfahrung zu allen Bereichen des Lebens mit Behinderung

Rechtsberatung

- Procap Rechtsberatung

Pro Mente Sana

- Pro Mente Sana

Pro Infirmis

- Pro Infirmis Kanton Solothurn

Pro Senectute

- Pro Senectute Kanton Solothurn

Schweizerisches Rotes Kreuz

- SRK Kanton Solothurn

Ombudsstelle

- Ombudsstelle soziale Institutionen Kanton Solothurn

Gruppen

Regelmässige Treffen in einer Gesprächsgruppe bieten den Rahmen für einen vertrauensvollen Umgang mit unterschiedlichen Inhalten rund um das Thema «Menschen mit einer psychischen Erkrankung».

Grundlegende Fragen werden gestellt und weiter gedacht, wodurch Sie neue Impulse bekommen können. Eigene Erfahrungen, Ängste und Unsicherheiten können geäussert, Ideen und Informationen ausgetauscht werden.

Unterstützung und Entlastung werden schon alleine dadurch erfahren, dass Sie erkennen: «Ich bin nicht alleine.» Beziehungen pflegen verbessert die Lebensqualität, unterstützt die Genesung und hilft auch, gesund zu bleiben.

Hier finden sie einige der wichtigsten Angebote von Gesprächsgruppen und wichtige Links rund um das Thema «Menschen mit einer psychischen Erkrankung».

Angehörige

Die psychische Krankheit eines nahestehenden Menschen bedeutet meist ein einschneidendes Ereignis auch für die Familie, Ehegatten bzw. Partner und das enge soziale Umfeld. Dies kann zu Verunsicherung oder möglicherweise Überforderung führen und längerfristig zu einer Belastung werden. Oft sind Angehörige eine wichtige Stütze für den erkrankten Menschen und es ist deshalb wichtig, dass auch sie ein Gefäss erhalten, wo sie ihre Anliegen einbringen können.

- [Angehörigengruppe Solothurn](#)
- [Netzwerk Angehörigenarbeit in der Psychiatrie](#)
- [Fachstelle für Angehörige von psychisch Kranken](#)
- [Vereinigung der Angehörigen von Schizophreniekranken](#)

Kinder und Jugendliche

Sind Eltern oder ein Elternteil von einer psychischen Krankheit betroffen, leben die Kinder oft in einer emotional und sozial belasteten Situation. Obwohl dies erkannt ist, gibt es in der Schweiz noch keine einschlägigen Angebote für diese Kinder und Jugendlichen.

- [Netz und Boden Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern](#)
- [Winterthurer Präventions- und Versorgungsprojekt für Kinder psychisch kranker Eltern](#)
- [Pro Juventute - Für dich da](#)
- [Begleitung für Kinder - Stiftung Rheinleben](#)

Depression

- [Bündnis gegen Depression](#)
- [Equilibrium](#)

Schizophrenie

- [Runder Tisch](#)
- [Soteria Bern](#)
- [schizophrenie-online.org](#) Online-Forum zur Krankheit Schizophrenie

Borderline

- [Borderline Plattform - Portal zum Thema Borderline für D, A und die CH](#)
- [Borderline-Selbsthilfe.ch](#)

Essstörungen Bulimie und Magersucht

- [Experten-Netzwerk-Esstörungen Schweiz](#)

Selbsthilfegruppen

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen regelmässig, meist regional zusammengefasst, die ein ähnliches Anliegen haben. Die Gruppen organisieren sich autonom und werden nicht durch eine Fachperson geleitet. Diskretion ist wichtig, damit alle Teilnehmenden offen über Ihre Anliegen, Nöte, Ängste und Erfahrungen sprechen können. Die Gruppen bieten Unterstützung bei der Überwindung von Krisen, beim Vermitteln von Hintergrundwissen und helfen, aufgrund der eigenen Betroffenheit, neue Umgangsformen und Lösungsschritte zu entwickeln. Die Teilnahme ist grundsätzlich kostenlos.

- [Selbsthilfe Kanton Solothurn](#)
- [Selbsthilfe Schweiz](#)
- [Pro Mente Sana Trialog](#)

Trialog

[Trialog Olten und Solothurn](#)

Peer-Angebote

- [Pro Mente Sana](#)
- [Ex-In Bern](#)