



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn



**PERSPEKTIVE**  
Region Solothurn-Grenchen



PSYCHISCHE GESUNDHEIT:  
THEMATISIEREN  
STATT TABUISIEREN

FILMREIHE 2026

Wie bewältigen Menschen schwierige Lebensphasen? Bei der Filmreihe «psychische Gesundheit» erzählen Betroffene, Angehörige und weitere Fachpersonen. Das Publikum kann Fragen stellen. Die Kinofilme und Podien ermutigen zum Gespräch. **Eintritt frei**

Organisiert durch: [selbsthilfesolothurn.ch](http://selbsthilfesolothurn.ch) / [solodaris.ch](http://solodaris.ch) / [perspektive-so.ch](http://perspektive-so.ch) / 143.ch



Thema: Junge Menschen mit Depression

## Expedition Depression

**10. Juni 2026**

Kino Capitol, Solothurn, 18:00 Uhr

Fünf junge Erwachsene auf einem Roadtrip durch Deutschland. Ihre Gemeinsamkeit: Alle haben Depression erlebt und einen Weg gefunden, damit zu leben. Auf ihrer Reise suchen sie gemeinsam nach Antworten zur Erkrankung.



Thema:  
Kontaktabbruch in der Familie

## Zerschnittenes Band

**29. April 2026**

Kino Lichtspiel, Olten, 18:00 Uhr



Thema:  
Gaming und Sucht

## Play

**2. September 2026**

Kino Capitol, Solothurn, 18:00 Uhr

(Empfohlenes Mindestalter: 14 Jahre)



Thema:  
Die Kraft der Kommunikation

## Der wunderbare Mr. Rogers

**28. Oktober 2026**

Kino Lichtspiel, Olten, 18:00 Uhr