

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen



Jahresbericht 2010

Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen des
Kantons Solothurn

Verein Selbsthilfe
Kanton Solothurn

Postfach, 4601 Olten
Telefon 062 296 93 91
Fax 062 296 61 16
info@selbsthilfe-so.ch
www.selbsthilfe-so.ch

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch
9 – 12 Uhr und 13.30 – 16 Uhr
Freitag 9 – 12 Uhr

Spenden:
PC 30-543082-9



Kontaktstelle
für Selbsthilfegruppen

Wenn das Röntgenbild keine Veränderungen zeigt

Am jährlichen Treffen mit meinen Kolleginnen vom Wallierhof erzählte uns eine Kollegin von ihrem Schleudertrauma. Früher, sagte sie, habe sie ihren Haushalt mit links erledigt. Jetzt müsse sie alles genau planen und überhaupt: ohne die Mithilfe ihrer Familie gehe es nicht mehr. Auch beruflich musste sie sich neu orientieren. Kopfschmerzen, Schwindel und Schlafstörungen machen ihr heute noch zu schaffen. Sie sei schnell erschöpft und brauche mehrere und längere Erholungsphasen. Dank verschiedenen Therapien gehe es ihr heute aber einigermaßen; jedenfalls könne sie jetzt endlich auch mit uns darüber reden.

Auf Grund von Bundesgerichtsentscheiden hat der Nationalrat in der Wintersession 2010 anlässlich der Beratung zur 6. IV-Revision beschlossen, dass Renten überprüft werden sollen, wenn jemand an «pathogenetisch-ätiologisch unklaren syndromalen Beschwerden ohne nachweisbare organische Grundlage» leidet. Was dieser Begriff genau bedeutet, ist noch unklar. Sicher ist, dass Menschen mit der Diagnose Schleudertrauma von diesem Entscheid betroffen sind. Organisch nicht erklärbare Schmerzzustände, wie sie beim Schleudertrauma häufig auftreten, werden kritisch hinterfragt.

Ich weiss nicht, ob meine Kollegin jemals eine Rente beantragt oder bezogen hat. Sie hat vor allem dank der Unterstützung ihrer Familie wieder Tritt gefasst und einen Weg gefunden, mit den Folgen des Schleudertraumas zu leben. Mit den Entscheiden des Bundesgerichts und des Parlaments wird es aber für Menschen mit einem Schleudertrauma inskünftig schwieriger, institutionelle Hilfe zu bekommen. Zum Glück plant eine Initiantin mit Unterstützung der Kontaktstelle eine Selbsthilfegruppe zu gründen und schafft damit die Möglichkeit, dass Menschen mit der Diagnose Schleudertrauma eine Anlaufstelle mit dem nötigen Verständnis bekommen. Vielen Dank!

Brigit Wyss, Nationalrätin Solothurn



Bericht der Kontaktstelle

Die Selbsthilfe im Kanton Solothurn ist in Bewegung und das Netzwerk hat sich weiterentwickelt. Als Team ist es uns gelungen, Ruhe und Kontinuität in die Abläufe zu bringen und die kleine Fachstelle mit ihren vielseitigen Facetten rund ums Thema Selbsthilfe in Schwung zu halten.

Karin Roth ist mit ihren 30 % für die Administration und Dokumentation zuständig, für die Stellenleitung stehen 50 % zur Verfügung. An 5 Halbtagen pro Woche ist die Anlaufstelle offen. Menschen werden telefonisch, per Mail oder im direkten Gespräch zum Thema Selbsthilfe beraten.

Für die Kontaktstelle als Teil einer Bürogemeinschaft mit vier weiteren kleinen Fachstellen, sind die Rahmenbedingungen der Büroinfrastruktur optimal und vermehrt nutzen auch Gruppen die Sitzungszimmer für ihre Treffen.

Die Zahl der Anfragen ist im Berichtsjahr zurückgegangen (124), sowohl bei Personen, die Zugang zu bestehenden Gruppen suchen, wie bei den Interessierten für Neugründungen. Es wird schwieriger, neue Menschen für eine aktive Gruppenteilnahme zu erreichen. Konstant hoch blieben Anfragen von Fachpersonen. Ein erfreuliches Zeichen, wird die Selbsthilfe also wahrgenommen und als Unterstützungsmöglichkeit vermehrt in Betracht gezogen.

Kleine Highlights im Jahresablauf sind jeweils das jährlich stattfindende

Austauschtreffen und die verschiedenen Gruppenbesuche. Zweimal durfte ich am BZG, Berufsbildungszentrum für Gesundheitsberufe, die Kontaktstelle vorstellen. Eine spannende Aufgabe, die von den Studierenden geschätzt wird. Einmal begleitete mich ein Mitglied der Gruppe Angehörige von Hirnverletzten Aargau/Solothurn und einmal ein Ehepaar der Gruppe Aphasie Solothurn. Mit einem vorweihnächtlichen Zvieri am 17. Dezember haben 17 VertreterInnen aus aktiven Selbsthilfegruppen ein weiteres Jahr der guten Zusammenarbeit gemeinsam abgeschlossen.



Übers ganze Jahr konnten diverse Themen- und Gruppenberichte in den verschiedenen Medien des Kantons veröffentlicht werden. Die ersten zwei Nummern unseres neuen elektronischen Newsletters «Selbsthilfepost», sind im August und November erschienen. Die Reaktionen darauf waren positiv. Vorgesehen ist künftig eine Ausgabe pro Quartal. Anmelden kann man sich via unsere Homepage www.selbsthilfe-so.ch → Selbsthilfepost.

Die Kontaktstelle hilft anzustossen, zu vernetzen und die Selbsthilfe als Form von Empowerment von Betroffenen für Betroffene in Schwung zu halten. Mit Elan nehmen wir das nächste Jahr, das Jahr der Freiwilligenarbeit, in Angriff und danken dem Verein Selbsthilfe, den 80 Selbsthilfegruppen und allen weiteren Beteiligten, die sich mit uns für die Selbsthilfe einsetzen.

Barbara Wyss Flück
Leiterin Kontaktstelle

Von links nach rechts:
 Gery Meier (Gemeindepräsident), Walter Gurtner (Gemeinderat Ressort Umwelt, Kultur und Sport), Gabi Simone (Präsidentin Spatengemeinschaft), Barbara Wyss Flück (Stellenleiterin Kontaktstelle Verein Selbsthilfe), Martin Straumann (Präsident Verein Selbsthilfe), Markus Spielmann (Gemeinderat Ressort Bevölkerungsschutz), Erika Schranz (Gemeinderätin Ressort Bildung), Matthias Christ (Heimleiter, Alters- und Pflegeheim Ruttigen)



Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn

Die Vergabe eines Unterstützungsbeitrags von Fr. 5000.– durch die Gemeinde Däniken war für den Verein Selbsthilfe eine grosse und angenehme Überraschung. Diese Spende hat massgeblich dazu beigetragen, dass unsere Jahresrechnung zwar noch nicht ausgeglichen, aber wesentlich besser als budgetiert, abschliesst.

Die Dienstleistungen der Kontaktstelle sind nach wie vor gefragt. Die beiden Mitarbeiterinnen meistern ihre Aufgabe kompetent und professionell. Dafür danke ich ihnen herzlich, ebenso den Mitgliedern des Vorstands, welche die guten Rahmenbedingungen für die Kontaktstelle gewährleisten.

Der Kanton, einzelne Einwohnergemeinden, Kirchgemeinden und andere kirchliche Organisationen sowie zahlreiche weitere Spenderinnen und Spender sorgen dafür, dass die Kontaktstelle finanziell überlebt. Auch dafür danken wir bestens. Die Stellenleiterin und der Vorstand bemühen sich laufend, den Spendenertrag zu steigern, damit unsere Institution eine gesicherte Basis erhält.

Die Anerkennung der Arbeit von Selbsthilfeorganisationen nimmt von Jahr zu Jahr spürbar zu. Die Einsicht, dass damit ein kostengünstiger und wirksamer Beitrag zur Gesundheit geleistet wird, gewinnt laufend an Boden. Das stimmt uns zuversichtlich.

Neben der täglichen Vermittlungsarbeit bemüht sich die Kontaktstelle intensiv um Präsenz bei Betroffenen,

aber auch bei Therapeutinnen und Therapeuten und bei Institutionen des Gesundheitswesens. Davon zeugen die zahlreichen Beiträge in der Presse und der neu geschaffene elektronische Newsletter. Weitere Aktionen sind für das kommende Jahr geplant.

Vereinspräsident
 Martin Straumann

Selbsthilfegruppe Essstörungen

Die verschiedenen Gesichter einer Essstörung sind für die Betroffenen eine enorme Belastung. Ob Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) oder Esssucht, es wird nur selten in unserer Gesellschaft darüber gesprochen. Es braucht Mut und Überwindung sich einer Gruppe anzuschliessen, doch unsere persönlichen Erfahrungen zeigen, es lohnt sich.

Seit mehreren Jahren ist unsere Gruppe nur klein und besteht aus zirka zwei bis vier Personen (Frauen). Wir treffen uns einmal im Monat in Olten. Der Austausch untereinander tut uns gut und wir können offen über vieles reden. Es wäre schön, wenn sich unserer Gruppe noch weitere Betroffene anschliessen würden. Manchmal meldet sich bei uns jemand, kommt aber nicht zu unserem Treffen. Daraus sehen wir,

dass es eine betroffene Person äusserst viel Kraft und Energie kostet, den Schritt zu wagen und über die Krankheit zu sprechen. Wieso ist das so? Wird in unserer Gesellschaft nicht akzeptiert, dass es Essstörungen gibt, rührt daher das Tabu? Es ist schwierig, mit dem Übermass an Nahrungsmitteln umzugehen, während sich auf der anderen Seite alles um das äussere Erscheinungsbild «Modellfigur» dreht.

Eine Essstörung ist keine Sucht, die durch Entzug geheilt werden kann, Essen ist lebenswichtig, darum muss man sich jeden Tag mit dem Thema auseinandersetzen. Menschen mit Essstörungen denken dauernd nur ans Essen. Deshalb ist es nicht einfach, eine Essstörung zu therapieren oder ein normales Essverhalten zurückzugewinnen. Bei den regelmässigen Gruppentreffen können wir uns aber

dennoch gegenseitig unterstützen, indem wir von einander verstanden werden. Eine Hilfe ist es auf jeden Fall, wenn man auf Gleichgesinnte trifft. Es gibt aber Menschen, die können ihre Essstörung nur mit fachlicher Hilfe überwinden, da ist die Selbsthilfegruppe eine wertvolle Ergänzung.

Beatrice Heim
 SHG Essstörungen, Olten

Statistik 2010 der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn

1. Kontakte

| | |
|---------------------|------------|
| Betroffene | 283 |
| Eltern / Angehörige | 76 |
| Medien | 11 |
| Fachleute | 107 |
| Diverses | 13 |
| Total | 490 |

2. Themenzuordnung

| | |
|-----------------------------|------------|
| Krankheit / Behinderung | 225 |
| Psychosozial | 206 |
| Allgemein / nicht definiert | 59 |
| Total | 490 |

3. Beratung und Information nach Thema

| | |
|---|----|
| Psychische Erkrankungen und Probleme | 87 |
| Einzelnennungen / Diverses | 38 |
| Alleinstehende / Kontaktgruppen | 32 |
| Suizid / Tod / Trauer | 29 |
| ADHS / POS | 27 |
| Ernährung / Stoffwechselerkrankungen / Essstörungen | 26 |
| Schmerzen | 25 |
| Hochbegabt / Legasthenie | 23 |
| Tumorerkrankungen | 22 |
| Sucht | 19 |
| Hirnverletzung / Epilepsie | 17 |
| Arbeitslosigkeit | 15 |
| Trennung / Scheidung | 14 |
| Familie / Alleinerziehende | 14 |
| Schleudertrauma | 14 |

| | |
|--|------------|
| Gewalt / sexueller Missbrauch / Inzest | 13 |
| Angeborene Fehlbildung / Behinderung | 11 |
| Besondere Lebenssituationen / Opferhilfe | 10 |
| Altersbetreuung / Alterspflege / Alzheimer | 9 |
| Krankheiten des Skeletts / der Gelenke | 8 |
| Krankheiten des Nervensystems | 6 |
| Ausländerfragen | 6 |
| Krankheiten der Sinnesorgane | 6 |
| Stottern | 6 |
| Allergien / Hautkrankheiten | 6 |
| Freiwilligenarbeit / Bildung | 3 |
| Schwangerschaftsabbruch | 4 |
| Herzkrankheiten | 2 |
| Vaginismus | 2 |
| Total | 490 |

4. Neugründungen

| | |
|----------------------|---|
| ADS / POS Erwachsene | 1 |
|----------------------|---|

5. Wartelisten, Gründungsinitiativen

| | |
|------------------------------|---|
| Trauer | 1 |
| Stottern | 1 |
| Langzeiterwerbslose | 1 |
| Fibromyalgie | 1 |
| Angehörige Online Spielsucht | 1 |
| Schleudertrauma | 1 |

Bei einigen Themen wie Vaginismus Interruption, Reizdarm, Burnout, «Sich selber katheterisieren», usw. haben sich die Wartelisten nicht gefüllt. In einigen Fällen konnten Interessierte einzeln miteinander vernetzt werden oder es wurden Lösungen über die Kantongrenze hinaus gefunden.

Im Medienzeitalter findet der Austausch von Informationen und Erfahrungen über Erkrankungen und Lebensprobleme auch zunehmend im Internet statt. Eine Entwicklung, die die direkte Begegnung in der Gruppe konkurrenzieren kann und die Rolle einer Kontaktstelle verändert. Eine neue, sich schnell verändernde Ausgangslage, der sich die Selbsthilfeförderung stellen muss.

Die aufgeführten Zahlen basieren auf einem Zeiterfassungssystem, welches speziell für Kontaktstellen entwickelt worden ist. Interessieren Sie spezifischere Auszüge, nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Jahresrechnung

| | Rechnung 2010 | | Budget 2011 | |
|--------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | Aufwand | Ertrag | Aufwand | Ertrag |
| Aufwand | | | | |
| Personalaufwand | 89'452 | | 94'834 | |
| Raumaufwand | 7'571 | | 7'800 | |
| Sachaufwand | 2'086 | | 3'750 | |
| Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit | 10'630 | | 11'500 | |
| Ertrag | | | | |
| Spenden | | 14'989 | | 10'000 |
| Beitrag Leistungsauftrag KOSCH / BSV | | 17'367 | | 16'700 |
| Beitrag Kanton | | 60'000 | | 60'000 |
| Beitrag Gemeinden | | 6'100 | | 2'000 |
| Diverser Erlös | | 1'670 | | 1'000 |
| Mitgliederbeiträge | | 1'720 | | 1'600 |
| Überschuss | | | | |
| Fehlbetrag | | 7'893 | | 26'584 |
| Total | 109'739 | 109'739 | 117'884 | 117'884 |

Kommentar zur Rechnung 2010 und zum Budget 2011

Einsparungen von ca. Fr. 6'000.– und Mehrerträge (Spenden) von rund Fr. 12'000.– haben dazu geführt, dass das budgetierte Defizit auf knapp Fr. 8000.– geschrumpft ist. Das sind aber immer noch fast 10% des gesamten Aufwands. Der ausserordentliche Beitrag der Gemeinde Däniken hat viel zu diesem Resultat beigetragen. Es ist zu hoffen, dass dieses Beispiel bei den Gemeinden Schule machen wird. Das Budget für das Jahr 2011 zeigt, dass wir noch keine gesicherte finanzielle Basis haben. Vereinsvorstand und Stellenleitung werden sich kräftig ins Zeug legen müssen, um die Lücke von Fr. 26'000.– schliessen zu können.

Den zahlreiche Institutionen und Privaten, welche die Kontaktstelle seit vielen Jahren mit regelmässigen Beiträgen unterstützen, aber auch allen «spontanen» Spenderinnen und Spendern danken wir herzlich, wenn sie uns auch im neuen Jahr nicht vergessen.

Vereinspräsident Martin Straumann

Aktiven

| | |
|----------------------------|--------|
| Flüssige Mittel | 66'178 |
| Forderungen / Abgrenzungen | 10'628 |
| Anlagevermögen | 1 |

Passiven

| | |
|----------------|--------|
| Fremdkapital | 11'238 |
| Vereinskapital | 73'462 |
| Fehlbetrag | 7'893 |

Total

Bilanz per 31. 12. 2010

| Aktiven | Passiven |
|---------------|---------------|
| 66'178 | 11'238 |
| 10'628 | 73'462 |
| 1 | |
| 84'700 | 84'700 |

Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

Altermatt Kurt, Solothurn **Fr. 100.–**
 Gemeinde Däniken **Fr. 5'000.–**
 Gemeinde Gerlafingen **Fr. 100.–**
 Gemeinde Hägendorf **Fr. 200.–**
 Gemeinde Langendorf **Fr. 200.–**
 Gemeinde Obergösgen **Fr. 300.–**
 Gemeinde Trimbach **Fr. 300.–**
 Evang.-ref. Kirchgemeinde Gäu, Egerkingen **Fr. 223.–**
 Evang.-ref. Kirchgemeinde Niederamt, Obergösgen **Fr. 100.–**
 Evang.-ref. Kirchgemeinde Oberwil b. Büren **Fr. 170.–**
 Evang.-ref. Kirchgemeinde, Olten **Fr. 1'250.–**
 Evang.-ref. Kirchgemeinde soloth.Leimental, Flüh **Fr. 100.–**
 Grädel Ursula, Biberist **Fr. 100.–**
 Kantonales Gesundheitsamt Solothurn **Fr. 2'400.–**
 Mathys-Stiftung für Wohlfahrt und Kultur **Fr. 1'000.–**

Reformierte Handarbeitsgruppe, Langendorf **Fr. 1'000.–**
 Röm.-kath. Pfarramt Mümliswil **Fr. 100.–**
 Röm.-kath. Pfarramt St. Marien, Olten **Fr. 100.–**
 Röm.-kath. Pfarramt, Neuendorf **Fr. 152.45**
 Röm.-kath. Synode des Kantons Solothurn **Fr. 1'000.–**
 Seraphisches Liebeswerk **Fr. 1'500.–**
 Straumann Marianne und Martin, Trimbach **Fr. 200.–**
 Walter Regina, Solothurn **Fr. 100.–**

Über Spenden unter Fr. 100.– freuen wir uns ebenso, auch wenn wir sie aus Platzgründen nicht einzeln aufführen können.

Selbsthilfegruppe Al-Anon Familiengruppen für Angehörige von Alkoholikern

Wir sind eine Gemeinschaft vom Freunden und Verwandten von Alkoholikern, deren Leben durch das Trinken einer nahe stehenden Person in Mitleidenschaft gezogen wurde. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist, weil die ganze Familie unter dem Trinken eines Alkoholikers leidet.

Damit jeder selbst für seine Situation eine angepasste Lösung finden kann, vermeiden wir möglichst Ratschläge zu geben. Wir teilen unsere Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander. Wir haben eingesehen, dass wir Alkoholismus gegenüber machtlos sind. Darum arbeiten wir in einem Programm, das 12 Schritte beinhaltet. Wir arbeiten auch mit den Ano-

nymen Alkoholikern zusammen. Um die Anonymität unserer AA-Freunde und Angehörigen zu schützen, sprechen wir uns mit Vornamen an. Anonymität ist uns wichtig.

Wir leben mit dem Problem Alkoholismus oder haben damit gelebt. Auch wir waren einsam und enttäuscht. Aber in Al-Anon entdecken

wir, dass keine Situation hoffnungslos ist und wir Zufriedenheit und sogar Glück finden können, unabhängig davon, ob der Alkoholiker noch trinkt oder nicht.

Unsere Treffen finden das ganze Jahr jeden Dienstag in Solothurn statt.

Elisabeth
Al-Anon Familiengruppen
Solothurn

Engagement für die Selbsthilfe



«Selbsthilfegruppen erfüllen eine wichtige soziale Aufgabe. Sie verdienen meine Unterstützung.»

Dr. Kurt Altermatt

Patronatskomitee

Dr. Kurt Altermatt, Direktionspräsident Solothurner Spitäler AG

Dr. iur. Pirmin Bischof, Rechtsanwalt und Nationalrat, Solothurn

Sandra Boner, dipl. Ergotherapeutin, SF Meteo Moderatorin, Solothurn

Roland Fürst, Direktor Solothurner Handelskammer, Gunzgen

Tanja Gutmann, Moderatorin und Schauspielerin, Solothurn/Zürich

Giovanni Hohl, Supervisor und Organisationsberater, Starrkirch-Wil

Thomas Knapp, Geschäftsleitung chilimedia GmbH und Knapp Verlag, Olten

Hanspeter Stauffer, Geschäftsleiter Pro Infirmis Kanton Solothurn

Brigit Wyss, lic.iur. Projektleiterin Umweltrecht und Nationalrätin, Solothurn

Vorstand Verein Selbsthilfe

Martin Straumann, Trimbach, Vereinspräsident

Renata Derendinger, Organistin, Olten, Vizepräsidentin

Ursula Hediger, Betriebsökonomin, Solothurn

Claudia Heusi, Rechtsanwältin, Solothurn

Katherine Hofmann, Psychologin FH und Supervisorin BSO, Olten

Dr. med. Sabine Kölzow, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Solothurn

David Kummer, Leiter soziale Dienste Wasseramt, Gerlafingen

Ruth Schiess, Sozialarbeiterin Psychiatrisches Ambulatorium Olten, Aarau

Hilfe zur Selbsthilfe – helfen Sie uns helfen

Mitgliederbeitrag:

Einzelmitglied Fr. 30.–
Kollektivmitgliedschaft Fr. 100.–

Spendenkonto:

30-543082-9



Abonnieren Sie unseren elektronischen Newsletter auf: www.selbsthilfe-so.ch
→ *Selbsthilfepost!*



*Kontaktstelle
für Selbsthilfegruppen*

**Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn
Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn**

Tannwaldstrasse 62, Postfach, 4601 Olten, Tel. 062 296 93 91, Fax 062 296 61 16, info@selbsthilfe-so.ch, www.selbsthilfe-so.ch
Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch von 9 – 12 Uhr und 13.30 – 16 Uhr, Freitag von 9 – 12 Uhr
Spendenkonto: 30-543082-9

Stiftung KOSCH – Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz
Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Telefon 061 333 86 01, gs@kosch.ch, www.kosch.ch