

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen



Jahresbericht 2013

**Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen des
Kantons Solothurn**

**Verein Selbsthilfe
Kanton Solothurn**

Poststrasse 2, 4500 Solothurn
Telefon 062 296 93 91
info@selbsthilfesolothurn.ch
www.selbsthilfesolothurn.ch

Öffnungszeiten:

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

**Spenden:
PC 30-543082-9**

IBAN:
CH 92 0900 0000 3054 3082 9



**Kontaktstelle
für Selbsthilfegruppen**

Selbsthilfe ist aktueller denn je!



In einer Zeit, in der Sozialhilfe und Sozialversicherungen – nicht immer zu Unrecht – Fragen nach Kosten, Giesskannenprinzip, Missbrauch und Ähnlichem ausgesetzt sind, bekommt die Idee der Selbsthilfe eine neue Dimension.

Das so genannte Subsidiaritätsprinzip ist einer der Grundpfeiler der schweizerischen Sozialpolitik: Wenn Einzelne oder ihre Familien sich in einer Notlage selber helfen können, soll sich der Staat zurückhalten und erst eingreifen, wenn dies nicht mehr funktioniert. Diese Selbsthilfe ist nicht nur kostengünstiger (weniger Bürokratie!), sondern behebt das Problem zielgerichtet und menschennah.

Aber auch Selbsthilfe braucht Organisation! Der Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn und seine Kontaktstelle tun dies seit 20 Jahren in vorbildlicher Art. Rund 80 aus Eigeninitiative aktiver Mitglieder entstandene Selbsthilfegruppen belegen die Nachfrage von Menschen, die sich in ähnlichen Problemsituationen (von Scheidung bis Tumorerkrankungen und vom Alleinstehenden in der Lebensmitte bis zu Gewaltopfern) befinden. Hunderte von Mitgliedern leisten sich gegenseitig Selbsthilfe in ähnlichen Lebenslagen.

Den aktiven Mitgliedern, dem Vereinsvorstand, der professionellen Kontaktstellenleiterin und allen Gönnerinnen und Gönnern gebühren der Respekt und der Dank der ganzen Solothurner Bevölkerung. Jeder und jede kann unvermittelt in eine schwierige Lebenslage geraten und um die Hand einer Selbsthilfegruppe froh sein.

Dr. Pirmin Bischof, Ständerat, Solothurn

Bericht der Kontaktstelle



Gut gibt es Traditionen

Für die Kontaktstelle war das vergangene Jahr geprägt von vielen Veränderungen.

Begonnen hat es mit dem Einziehen in das neue Büro hier in Solothurn. Der Umzug ist geglückt und die neue Bürogemeinschaft mit Pro Infirmis und dem Verein Einsatz für die Gesellschaft (EFG-ED) ist mittlerweile zusammen gewachsen.

Im Februar startete Christa Jeker, die neue Mitarbeiterin im administrativen Bereich. Sie bringt besondere Fähigkeiten im gestalterischen Bereich mit. So war sie massgeblich verantwortlich für den neuen Prospekt, der vergangenen Herbst gedruckt wurde. Im Sommer kam der Abschied von Barbara

Wyss. Sie hat die Stelle in vielen Jahren aufgebaut, weiterentwickelt und mit viel Herzblut geführt. Barbara Wyss nahm eine neue berufliche Herausforderung an und ich durfte diese kleine Fachstelle mit grosser Wirkung im Oktober übernehmen. Ich freue mich sehr über die neuen Aufgaben.

Traditionsgemäss im Sommer fand das Austauschtreffen mit den aktiven Selbsthilfegruppen statt. Im Zentrum standen das Angebot der Kontaktstelle und im Besonderen die neue Suchmaschine von Selbsthilfe Schweiz. Auch ein Traditionsanlass war der Adventsapéro vor Weihnachten. Das Sitzungszimmer platzte aus allen Nähten, da so viele Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen an diesem Abend dabei sein wollten. Für die Mitglieder aus den Gruppen wie auch für uns ein

idealer Rahmen, sich gegenseitig kennen zu lernen. Endlich konnte man den Namen auch die Gesichter zuordnen, dürften sich einige gedacht haben.

Bewährt hat sich auch die Veranstaltung im Rahmen der Aktionstage Psychische Gesundheit. Überraschend viele Interessierte wohnten den eindrücklichen Referaten und Beiträgen von Betroffenen bei. Diese erzählten auf berührende Art und Weise, welchen Beitrag die Selbsthilfe im Alltag leisten kann und wie hilfreich der Austausch unter seinesgleichen ist. Ein Anlass, der nun bereits zum zweiten Mal von uns angeboten wurde und auch weitergeführt wird.

Verschiedene Gruppen wurden in diesem Jahr gegründet, ausserordentlich viele aufgelöst und beste-

hende Gruppen neu registriert, so dass es nach wie vor 80 Selbsthilfegruppen sind, die im Kanton Solothurn aktiv sind.

Ich möchte den Kontaktpersonen, den Gruppenmitgliedern und dem Vorstand für ihre Offenheit bei so viel Veränderung herzlich danken. Und auch allen anderen, die sich in der einen oder anderen Form für die Selbsthilfe einsetzen, danke ich herzlich. Traditionen und Bewährtes sind der Boden, damit Neues gedeihen kann. In diesem Sinne freue ich mich auf die Herausforderungen im neuen Jahr, die wir gemeinsam angehen werden, und auf ein spannendes 2014.

Regina Schmid
Stellenleiterin

Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn



Eine Ära geht zu Ende ...

Auf Ende August hat Barbara Wyss die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn verlassen. Während elf Jahren hat sie deren Auf- und Ausbau selbständig und mit sehr grossem Engagement vorangetrieben und geprägt. Ihre souveräne Arbeitsweise verdient grosse Anerkennung.

Ein wichtiger Aufgabenbereich bestand in der finanziellen Absicherung der Kontaktstelle. Dank ihres uner-

müdlischen – und erfolgreichen – Einsatzes konnte der Verein Selbsthilfe seinen finanziellen Verpflichtungen stets nachkommen.

Der Vorstand des Vereins Selbsthilfe bedauert Barbaras Weggang sehr und wünscht ihr am neuen Einsatzort ebenso viel Erfolg wie bei ihrer Arbeit auf der Kontaktstelle. Danke, Barbara!

... und eine neue beginnt

Mit Regina Schmid haben wir eine Persönlichkeit gefunden, die sehr gut für die Nachfolge auf der Kontaktstelle geeignet ist. Am 1. Oktober hat sie die Arbeit aufgenommen.

Der administrativen Mitarbeiterin Christa Jeker danken wir für die engagierte Unterstützung bei der Überbrückung während des Monats September.

Personelle Veränderungen im Vorstand des Vereins ...

Zwei Vorstandsmitglieder, welche schon bei der Gründung des Vereins vor sieben Jahren dabei waren, sind leider zurückgetreten. Es sind dies Renata Derendinger und Katherine Hofmann, beide aus Olten. Auf Ende November hat auch David Kummer seine Demission eingereicht.

Folgende Mitglieder sind neu im Vorstand: Trudy Küttel aus Olten ist Pflegefachfrau und war bis zum Ablauf der letzten Amtsperiode Mitglied des Kantonsrats.

Ebenfalls aus Olten ist Thomas Gunninger. Als Finanzfachmann schliesst er im Vorstand eine wichtige Lücke. Katharina Simonet ist Bereichsleiterin Bildung und Migration beim SRK Solothurn.

... und im Patronatskomitee

Aus verständlichen Gründen ist der neu gewählte Regierungsrat Roland Fürst aus dem Patronatskomitee ausgetreten. Wir danken ihm für die fürsorgliche Unterstützung im Hintergrund.

Martin Straumann
Vereinspräsident

Elternvereinigung intensiv-kids

Die Deutschschweizer Elternvereinigung intensiv-kids spricht Eltern und Familien an, die durch die Krankheit ihres Kindes bedingt, an zu Hause gebunden sind, teilweise auch viel Zeit im Spital verbringen müssen und Eltern, welche stark damit beschäftigt sind, das Wohlergehen und das Überleben ihrer Kinder durch medizinische Pflege sicherzustellen.

Als Betroffene machen wir auf die Anliegen von Familien mit intensivpflegebedürftigen, chronisch kranken und behinderten Kindern aufmerksam.

Die weiteren Ziele des Vereins sind die Vernetzung der Familien und der Austausch untereinander sowie konkrete Unterstützung im Alltag.

Unter dem Motto «zusammen sind wir stärker» finden dazu verschiedene Aktivitäten statt:

- Elternoasen am Universitätskinderhospital beider Basel: Jeweils viermal jährlich werden in Zusammenarbeit mit der Sozialberatung des Kinderspitals Vorträge zu Themen, welche diese besonderen Familien betreffen angeboten.
- Gemütliches Beisammensein: Mindestens zweimal im Jahr steht dieses im Zentrum der Zusammenkünfte, sei es beim Brätelplausch in der Kinderrehabilitationsklinik des Kinderspitals Zürich in Affoltern am Albis oder beim Halloween-Höck in der Turnhalle in Birrhard. Hier finden Gross und Klein

die Gelegenheit für ungezwungene Stunden und lichte Momente.

- Praktische Unterstützung: Dies bietet die Kinästhetikanleitung vor Ort bei den Familien. Geschulte TrainerInnen leiten anhand der Fragestellungen der Betroffenen individuell an und ermöglichen so konkrete Erleichterungen im Alltag.

Für Mitglieder sind alle diese Angebote kostenlos.

Auf der Website www.intensiv-kids.ch sind jeweils die aktuellen Ankün-

digungen für Anlässe aufgeschaltet und eine Bildergalerie blickt auf vergangene Veranstaltungen zurück. Weiter finden Interessierte auch konkrete Informationen oder Links zu Diskussionsforen.

Gerne heissen wir betroffene Familien aus dem Kanton Solothurn für ein unverbindliches Kennenlernen an einem unserer Anlässe willkommen und freuen uns über eine Kontaktaufnahme. Regionale Treffen sind in Planung.

Cornelia Mackuth-Wicki
Vorstandsmitglied intensiv-kids



Statistik 2013 der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn

1. Beratung und Information nach Thema

Psychische Erkrankungen und Probleme	70
Hochsensible Menschen	51
Ernährung, Stoffwechselerkrankungen, Essstörungen	36
Familie, Alleinerziehende, Adoption, Scheidung	36
Sucht	28
Alleinstehende, Kontaktgruppen	21
Hochbegabt, Legasthenie	19
Besondere Lebenssituationen, Opferhilfe	18
Hirnverletzung, Epilepsie	15
Tumorerkrankungen	13
Diverses	13
Allergien, Hautkrankheiten	11
Suizid, Tod, Trauer	11
Gewalt, sexueller Missbrauch, Inzest	11
Angeborene Fehlbildung, Behinderung	11
Krankheit des Nervensystems	11

Krankheiten des Skeletts, der Gelenke	9
ADHS/POS	9
Chronische Schmerzen	9
Altersbetreuung, Alterspflege, Alzheimer	8
Frauenkrankheiten	7
Herzkrankheiten	7
Krankheiten der Sinnesorgane	5
Stottern	4
Beziehung und Kommunikation	4
Messie	2
Lungenkrankheiten	2
Freiwilligenarbeit, Bildung	2
Kleptomanie	2
Arbeitslosigkeit	2
Total	447

2. Kontakte

Betroffene	283
Eltern/Angehörige	82
Medien	6
Fachleute	69
Diverses	7
Total	447

3. Themenzuordnung

Krankheit / Behinderung	209
Psychozial	209
Allgemein / nicht definiert	29
Total	447

4. Neue Gruppen

Hochsensible Menschen Solothurn
Lichen Sclerosus (für die ganze Deutschschweiz)
Aphasie Chor Solothurn
Burnout Olten
Insieme 21
Primäre Ciliäre Dyskinesie

5. Neu in Solothurn registriert

IGM (Männergruppe Trennung/Scheidung)
Brustkrebs «leben wie zuvor»

6. Aufgelöste Gruppen

ADHS Erwachsene
Angst/Panik
Osteoporose
Essstörung
Schizophrenie
Parkinson
Zöliakie
Stottern

7. Wartelisten, Gründungsinitiativen

Zu diversen Themen versuchen InitiantInnen mit Unterstützung der Kontaktstelle neue Gruppen zu lancieren. Die Themen sind jeweils auf unserer Homepage unter «Neugründungen» aufgeführt.

Falls keine Gruppe zustande kommt, werden auch Einzelpersonen miteinander vernetzt und/oder es werden Lösungen über die Kantonsgrenze hinaus gesucht.

Jahresrechnung

	Rechnung 2013		Budget 2014	
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
Aufwand				
Personalaufwand	81'067		88'462	
Raumaufwand	5'988		6'000	
Sachaufwand	2'468		6'450	
Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit	13'618		11'500	
Rückstellungen	- 1'491			
Ertrag				
Spenden		82'666		15'000
Beitrag Leistungsauftrag KOSCH / BSV		14'978		14'978
Beitrag Kanton		60'000		60'000
Beitrag Gemeinden		2'150		2'000
Diverser Erlös		1'630		550
Mitgliederbeiträge		1'530		1'400
Spenden Umzug & Öffentlichkeitsarbeit				
Überschuss	61'304			18'484
Fehlbetrag				
Total	162'954	162'954	112'412	112'412

Kommentar zur Rechnung 2013 und zum Budget 2014: Finanzielle Ungewissheit

Es ist das alte Lied: Die Finanzierung der Kontaktstelle ist ungenügend abgesichert. Zwar hat der Regierungsrat die Leistungsvereinbarung im bisherigen Rahmen um weitere drei Jahre verlängert. Das stimmt uns zuversichtlich. Zudem konnten wir unser in den letzten Jahren stark geschwundenes Vereinsvermögen dank einer ausserordentlich grosszügigen Spende der ehemaligen Aktionäre der Spirig Pharma AG markant aufstocken. Dafür danken wir auch an dieser Stelle ganz herzlich.

Nach wie vor klafft in unserem Budget ein Loch: Die gesicherten Einnahmen decken nur etwa 70% der Ausgaben. Die übrigen 30% sollten wir mit Spenden und Sponsorenbeiträgen abdecken können. Trotz intensiver «Bewirtschaftung» gelingt uns das nicht immer im nötigen Umfang. Allen bisherigen Spendern, Gemeinden, Kirchgemeinden, Privaten und Stiftungen danken wir für grosse und kleinere Beträge, und wir hoffen natürlich, dass Sie uns treu bleiben.

Martin Straumann, Vereinspräsident

Aktiven

Flüssige Mittel	
Forderungen / Abgrenzungen	
Anlagevermögen	

Passiven

Fremdkapital	
Vereinskapital	
Überschuss	

Total

Bilanz per 31. 12. 2013

Aktiven Passiven

136'200	
1'990	
1	
	15'837
	61'050
	61'304
138'191	138'191

Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

Altermatt Kurt, Solothurn **Fr. 100.–**
Brudermann Kurt, Rumisberg **Fr. 200.–**
Ehemalige Aktionäre der Spirig
Pharma AG, Egerkingen **Fr. 75'000.–**
Evang.-ref. Kirchgemeinde
Oensingen-Kestenholz **Fr. 100.–**
Evang.-ref. Kirchgemeinde solothur-
nisches Leimental, Flüh **Fr. 500.–**
Gemeinde Etziken **Fr. 200.–**
Gemeinde Feldbrunnen **Fr. 200.–**
Gemeinde Hägendorf **Fr. 200.–**
Gemeinde Lüterkofen-Ichertswil
Fr. 200.–
Gemeinde Solothurn **Fr. 1'000.–**
Gemeinde Trimbach **Fr. 300.–**
Grunder Hanspeter, Bannwil **Fr. 100.–**
Gunzinger Thomas, Olten **Fr. 150.–**
Heusi Claudia, Solothurn **Fr. 100.–**
R. Nussbaum AG, Olten **Fr. 250.–**
Reformierte Kirchgemeinde
Solothurn **Fr. 631.90**
Röm.-kath. Pfarramt Hofstetten-Flüh
Fr. 128.20
Röm.-kath. Pfarramt Neuendorf
Fr. 205.75

Röm.-kath. Synode des Kantons
Solothurn **Fr. 1000.–**
Seraphisches Liebeswerk, Solothurn
Fr. 2'000.–
Stiftung Carl und Elise Elsener-Gut,
Schwyz **Fr. 500.–**
Straumann Marianne und Martin,
Trimbach **Fr. 300.–**
Stryker Osteosynthesis,
Selzach **Fr. 200.–**
Walter Regina, Solothurn **Fr. 100.–**
Walter-Mathys Regula,
Balsthal **Fr. 100.–**
Wyss-Bobst Silvia, Olten **Fr. 100.–**
Zeltner Glutz'scher Unterstützungs-
fonds, Solothurn **Fr. 500.–**

Wir bedanken uns auch für Spenden unter
Fr. 100.–, auch wenn wir sie aus Platz-
gründen nicht einzeln aufführen können.

Wo Worte nicht weiterkommen, spricht Musik



AphaSingers Solothurn



2008 wurde der erste Aphasie-Chor in Luzern gegründet. Die Sängerinnen und Sänger dieses ungewöhnlichen Chores haben die Sprache durch eine Hirnverletzung (Hirnschlag, Hirnblutung, Tumor oder Unfall) ganz oder teilweise verloren. Singen können sie aber trotzdem. Gemeinsam Singen vermittelt ein Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl, eine Atmosphäre entsteht, in der Hemmungen abgebaut werden können.

Seit Mitte 2012 gibt es auch in Erlinsbach, Kanton Solothurn, einen Chor für Aphasikerinnen und Aphasiker!

Bereits hatte der Chor erfolgreiche Auftritte in der Kirche Widen und anlässlich der «Aktionstage Psychische Gesundheit» in Solothurn.

Interessierte Hirnverletzte, die Freude an der Musik und Lust auf Singen oder Summen haben, können jederzeit dazu stossen oder auf einen Schnuppernachmittag vorbeischaun! Das Chörli und der Dirigent Giovanni Berner freuen sich auf jede neue Stimme.

Für weitere Informationen und Anmeldung nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

Margrit Hediger
Telefon 079 338 58 55 oder
hediger.margrit@bluewin.ch

Walter Hediger
Telefon 079 657 19 36 oder
hediger.walter@bluewin.ch

Für musikalische Fragen wenden Sie sich bitte an Giovanni Berner
Telefon 079 657 20 09 oder
biberstein@gmx.ch

Wir feiern 20 Jahre!



«Wenn die Wetterlage
im eigenen Leben düster
ist, kann eine Selbsthilfe-
gruppe die ersehnte
Aufhellung bringen.»

Sandra Boner

**Gestärkt und gediehen durch
gute Zeiten, raue Winde, manch
bedrohliches Gewitter und durch
engagierte GärtnerInnen, steht
die Kontaktstelle heute als aner-
kannte und kompetente Fachstel-
le im Kanton Solothurn da und
wird im Herbst 2014 gefeiert.**

Patronatskomitee

Dr. Kurt Altermatt,
ehemaliger Direktionspräsident
Solothurner Spitäler AG

Dr. iur. Pirmin Bischof, Rechts-
anwalt und Ständerat, Solothurn

Sandra Boner, dipl. Ergotherapeutin,
SF Meteo Moderatorin

Tanja Gutmann, Moderatorin und
Schauspielerin, Solothurn/Zürich

Giovanni Hohl, Supervisor und
Organisationsberater, Starrkirch-Wil

Thomas Knapp, Geschäftsleitung
chilimedia GmbH und Knapp
Verlag, Olten

Brigit Wyss, lic.iur. Projektleiterin
Umweltrecht und ehem. National-
rätin, Solothurn

Vorstand Verein Selbsthilfe

Martin Straumann, Vereins-
präsident, Trimbach

Thomas Gunzinger, Selbständiger
Berater, Olten

Ursula Hediger, Betriebsökonomin,
Solothurn

Claudia Heusi, Rechtsanwältin,
Solothurn

Marlies Jeker, Leiterin Regionaler
Sozialdienst BBL, Biberist

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

David Kummer, Leiter soziale
Dienste Wasseramt, Gerlafingen

Trudy Küttel, Anästhesie Pflege-
fachfrau, Olten

Katharina Simonet, Bereichsleiterin
Bildung/Migration SRK Kanton
Solothurn, Zuchwil

Hilfe zur Selbsthilfe – helfen Sie uns helfen

Mitgliederbeitrag:

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

Spendenkonto

Verein Selbsthilfe:

30-543082-9 oder
IBAN CH92 0900 0000 3054 3082 9



**Abonnieren Sie
unseren elektronischen
Newsletter auf:
www.selbsthilfesolothurn.ch
→ *Selbsthilfefpost!***



*Kontaktstelle
für Selbsthilfegruppen*

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

Poststrasse 2, 4500 Solothurn, Tel. 062 296 93 91, info@selbsthilfesolothurn.ch, www.selbsthilfesolothurn.ch
Spendenkonto: PC 30-543082-9 / IBAN: CH 92 0900 0000 3054 3082 9

Selbsthilfe Schweiz

Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Telefon 061 333 86 01, info@selbsthilfeschweiz.ch, www.selbsthilfeschweiz.ch



**SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOCENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA**