

Über uns

Kontaktstelle Selbsthilfe Geschäftsstelle



Regina Schmid
Co-Geschäftsleiterin
Beratung & Gründungsbegleitung,
Kontakt Kanton & Gemeinden



Melanie Martin
Co-Geschäftsleiterin
Projekte & Selbsthilfeförderung,
Kontakt Selbsthilfe Schweiz



Renate Ziegler
Fachverantwortliche
Gründungsbegleitung



Esther Lüthi
Fachverantwortliche Administration
Sekretariat & Buchhaltung

Vorstand Verein Selbsthilfe

Ursula Brunschwiler
pensionierte Juristin, Grenchen

Marianne Jeger (Präsidentin)
alt Oberrichterin, Solothurn

Marlies Jeker
Sozialarbeiterin FH, Zuchwil

Michael Spangenberg
Berufsfachschullehrer im
Gesundheitsbereich, Dulliken

Dr. med. Catherine Walther
Psychiaterin und Psychotherapeutin, Solothurn

Matronats-/Patronatskomitee

Dr. Kurt Altermatt
ehemaliger Direktionspräsident
Solothurner Spitäler AG

Dr. iur. Pirmin Bischof
Rechtsanwalt und Ständerat

Sandra Boner
dipl. Ergotherapeutin und SF Meteo Moderatorin

Heinz Frei
Präsident Gönnervereinigung Paraplegiker-Stiftung

Daniel Göring
Kommunikationsberater und Autor

Tanja Gutmann
Moderatorin und Schauspielerin

Thomas Knapp
Leiter Knapp Verlag

Pedro Lenz
Schriftsteller

Marlies Saudan
Personalverantwortliche und
Geschäftsleitung Saudan AG

Barbara Wyss
Schulsozialarbeiterin und alt Kantonsrätin

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

062 296 93 91 / info@selbsthilfesolothurn.ch / selbsthilfesolothurn.ch



Jahresbericht

20 23



Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

Einblicke

Gedanken einer Babyboomer-Psychiaterin



Von Zeit zu Zeit stellt sich mir die bange Frage, wie es wohl weitergeht in der Psychiatrie. Wir Alten treten ab und Nachwuchs fehlt. Warum genau ist mir nicht ganz klar. Ist es nach wie vor das alte Stigma, das der Psychiatrie immer noch anhaftet? Sicher nicht nur, denn der Nachwuchs fehlt auch bei den Hausärzt*innen und in vielen anderen Bereichen der Medizin.

Meine Sorgen betreffen nicht nur die Anzahl der Versorger*innen, sondern natürlich auch die Qualität der Behandlung. Reichen die Voraussetzungen in Zukunft aus für eine Psychiatrie auf Augenhöhe mit den Betroffenen? Eine Psychiatrie, die eine Behandlung in Würde garantiert und die Bedürfnisse und Wünsche der Betroffenen und deren Angehörigen berücksichtigt?

Die nachfolgende Feststellung stützt sich auf meine Erfahrungen in der **stationären Jugendpsychiatrie** und in der **stationären Psychiatrie** im offenen Rahmen. In beiden Bereichen waren interdisziplinäre Teams im Einsatz. Dabei besonders neu und effizient Betroffene und Angehörige mit Spezialausbildung, sogenannte Fachkräfte aus Erfahrung oder «Peers».

«Die Zusammenarbeit zwischen Psychiatriefachleuten, Fachleuten aus anderen Berufen sowie ausgebildeten Psychiatrieerfahrenen (Betroffenen und Angehörigen)

sollte aufgewertet werden und **ist qualitativ besser** als die mögliche Leistung einer reinen Psychiatriecrew.»

Die Psychiatrie sollte sich m.E. dezidierter als bisher interdisziplinär entwickeln. Erfahrung aus verschiedenen Bereichen könnte so vermehrt einfließen. Die Hierarchie würde flacher durch das Teilen und Austauschen von unterschiedlicher Erfahrung. Dabei denke ich besonders auch an die «Fachkräfte aus Erfahrung» bzw. «Peers». Sie können mit ihren eigenen Erfahrungen des Leids bei Betroffenen besonders gut Vertrauen schaffen in Situationen geprägt von Misstrauen und Angst. Die Perspektiven verschiedener «Helfer*innen» zeigen den Betroffenen auf, dass auch die Rolle als «Patient*in» eine vorübergehende und nur eine von vielen ist.

In der Selbsthilfe, im Rahmen von Selbsthilfegruppen schliesslich wird Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit der Betroffenen gestärkt, was für eine Psychiatrie auf Augenhöhe nötig ist.

*Dr. med. Catherine Walther,
Vorstandsmitglied / Psychiaterin und
Psychotherapeutin, Solothurn*

Rückblicke

Reden hilft!

Wenn ein Kind psychisch erkrankt, hilft reden. Anlässlich der **Aktionstage psychische Gesundheit** gaben eine erfahrene Mutter und Fachpersonen neue Inspirationen und Impulse. So gingen die Besucher*innen an diesem Sonntagmorgen zuversichtlicher als sie gekommen waren.

Die **Filmreihe «Psychische Gesundheit: thematisieren statt tabuisieren»** gab neue Impulse zu den Themen Trauer, Fremdplatzierung, ADHS und Sucht sowie Lungenerkrankung. Mit an Bord unsere Filmreihe-Partner: die Solodaris Stiftung, Suchthilfe Ost sowie die Lungenliga Solothurn.



5 Gruppengründungen

Menschen übernahmen Verantwortung und initiierten 2023 fünf neue Gruppen. Diese Themen standen beispielsweise im Fokus: Zwangsstörungen, Fibromyalgie, kinderfrei. Eine Gruppe fand sogar den Weg in ein NZZ-Format des SRF.



Das Team

Selbsthilfe macht nicht reich aber seit Januar 2023 wird **das Team der Kontaktstelle** durch Renate Ziegler mit 10 Stellenprozent bereichert – unsere neue Mitarbeiterin mit grosser Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen. Dadurch verkürzten sich die Wartezeiten für Gruppengründungen wesentlich. Eine Win-win-Situation für alle.

Das **Projekt Selbsthilfefreundliche Spitäler** nimmt Fahrt auf. **Mittlerweile sind wir mit 3 Partnern unterwegs:**

- Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler AG
- Zentrum für Onkologie & Hämatologie am Bürgerspital Solothurn
- Darmkrebszentrum am Bürgerspital Solothurn

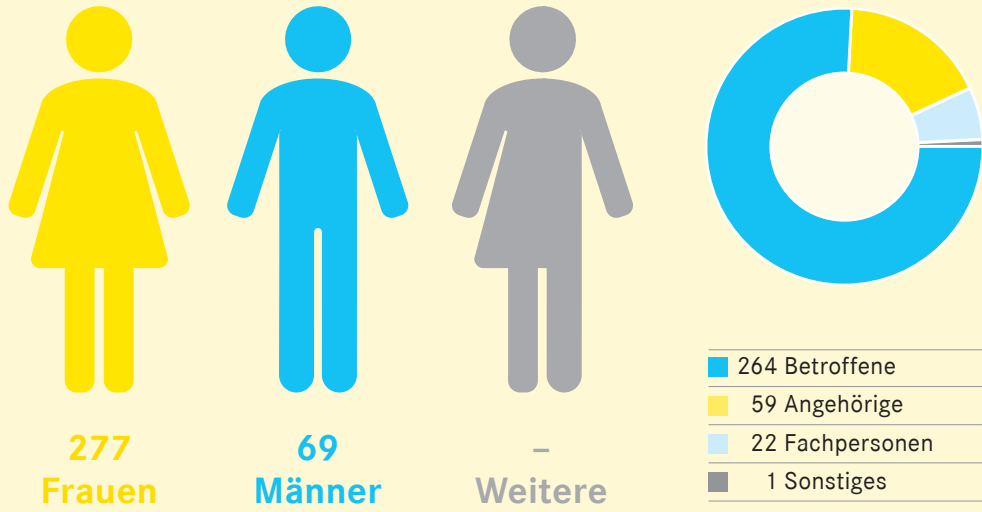
Wir freuen uns, gemeinsam den Patient*innen den Weg zur Selbsthilfe zu öffnen.

Informationen zum Projekt:

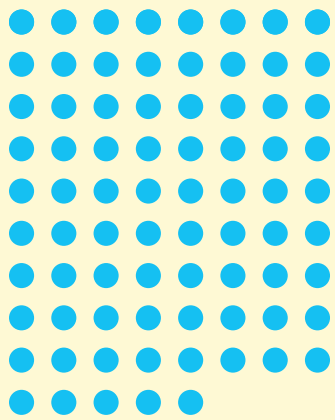


Kennzahlen

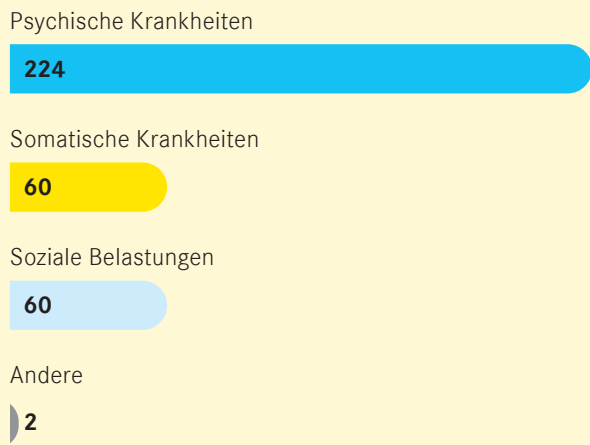
2023: total 346 Beratungen



77 Gruppen im Kanton Solothurn



Beratungsthemen



Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

Spenden über CHF 100.-

- Däster-Schild Stiftung, Grenchen 10'000.-
- Fraisa SA, Bellach 5'000.-
- Migros Kulturprozent 5'000.-
- Ref. Kirchgemeinde, Luterbach-Deitingen 120.-
- Ref. Kirchgemeinde, Solothurn 492.60
- Regiobank, Solothurn 1'000.-
- Röm. kath. Synode, Gerlafingen 500.-
- Blaser Philippe und Eveline, Obergerlafingen
- Clematide Mario, Olten
- Küttel Trudy, Olten
- Straumann-Kurt Benno und Elisabeth, Erlinsbach
- Straumann Martin, Olten
- Wyss-Bobst Silvia, Olten

Über Spenden unter CHF 100.- freuen wir uns ebenso, auch wenn wir sie aus Platzgründen nicht einzeln auflisten können.

Danke, dass Sie uns unterstützen!

Mitgliederbeitrag
 Natürliche Person CHF 30.-
 Juristische Person CHF 100.-

Spenden
 PC 30-543082-9
 IBAN CH 92 0900 0000 3054 3082 9

TWINT



Jahresrechnung

Rechnung 2022

Rechnung 2023

Budget 2024

Bilanz per 31.12.2023

	Rechnung 2022		Rechnung 2023		Budget 2024		Bilanz per 31.12.2023		
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag	
Aufwand									
Personalaufwand	115'151	-	134'722	-	146'899	-	Flüssige Mittel	139'992	-
Raumaufwand	7'080	-	4'600	-	4'200	-	Forderungen/Abgrenzungen	697	-
Verwaltungsaufwand	11'800	-	23'749	-	15'650	-	Anlagevermögen	1	-
Öffentlichkeitsarbeit/Projekte	12'371	-	20'410	-	25'000	-			
							Passiven		
Ertrag							Fremdkapital	-	4'321
Spenden	-	23'613	-	22'576	-	23'000	Vereinskapital	-	148'618
Beitrag Selbsthilfe Schweiz	-	12'912	-	12'912	-	12'912	Fehlbetrag	-	-12'249
Beitrag Selbsthilfefreundliche Spitäler	-	10'637	-	10'743	-	5'000			
Beitrag Kanton	-	100'000	-	100'000	-	100'000	Total	140'690	140'690
Beitrag Gemeinden	-	10'000	-	-	-	-			
Diverser Erlös	-	6'423	-	23'041	-	10'750			
Mitgliederbeiträge	-	1'960	-	1'960	-	2'300			
Überschuss	19'143	-	-	-	-	-			
Fehlbetrag	-	-	-	12'249	-	37'787			
Total	165'545	165'545	183'481	183'481	191'749	191'749			