

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn



Jahresbericht 2019

**Kontaktstelle Selbsthilfe
Kanton 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 8.30 – 11.30 Uhr

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

IBAN:
CH 92 0900 0000 3054 3082 9



**Kontaktstelle
Selbsthilfe
Kanton Solothurn**



Letzten November wurde ich von der Kontaktstelle Selbsthilfe eingeladen, im Anschluss an eine Filmvorführung an einem Podium teilzunehmen. Gezeigt wurde der Film «Yalom's Cure», ein biografischer Film über einen amerikanischen Psychotherapeuten, der auch ein kompetenter Experte für Gruppenpsychotherapie ist.

Im Film wurden denn auch gruppentherapeutische Szenen gezeigt. Mir wurden dabei wieder einmal zwei Dinge deutlich. Erstens, wie verzerrt leider das alltägliche Bild ist, dass wir über Gesprächsgruppen haben. In vielen anderen Filmen dient das Bild einer diskutierenden, im Kreis sitzenden Gruppe als Lachnummer, als Karikatur therapiesüchtiger, Nabelschau betreibender Verlierertypen. Und zweitens brauche ich bei meiner Arbeit immer wieder viel Überzeugungsarbeit, um Menschen für eine therapeutische oder Selbsthilfegruppe zu motivieren. Meistens kommen zwei Ängste zum Ausdruck, die Angst sich vor einer ganzen Gruppe von Menschen zu öffnen und über schwierige Dinge zu reden und die Angst, dass man von den Problemen anderer quasi angesteckt wird und noch beladener nach Hause geht, als man gekommen ist.

Die Erfahrung zeigt dann aber, dass meistens das Gegenteil dieser Befürchtungen wahr ist. Es ist eine grosse Erleichterung zu erfahren, dass man nicht der einzige Mensch ist, der Probleme hat und es befreit und macht stolz, sich auch mit seinen Schwierigkeiten vor anderen zu zeigen, so dass viele PatientInnen, die ich zunächst überzeugen musste, zu «Gruppenfans» wurden.

Ich hoffe, dass sich auch in diesem Jahr viele Menschen, die Hilfe brauchen von der Kontaktstelle oder anderswo überzeugen lassen, bei einer Gruppe mitzumachen. Es hilft!

*Dr. med. Peter Gasser
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH*

Bericht der Kontaktstelle

Wenn wir mit anderen teilen, was wir haben und was wir sind, werden wir erfüllt.

Erfüllt auch, wenn wir krank sind.

Erfüllt auch, wenn wir im Leben nicht erreichen können, was wir uns wünschen.

AutorIn unbekannt

Es waren **viele Menschen**, die 2019 ihre Erfahrungen teilten und daraus für sich Kraft schöpfen wollten. Sie haben sich auf der Kontaktstelle gemeldet mit dem Wunsch, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Nicht immer gab es eine aktive Gruppe zu den gefragten Themen. So waren wir das ganze Jahr über intensiv mit Neugründungen von Gruppen beschäftigt. Gründungen zu Themen wie beispielsweise «PartnerInnen von Menschen mit einer narzisstischen Störung» oder «Menschen, die an Morbus Sudeck leiden».

Ein Schwerpunkt in diesem Jahr war **Kindern und Jugendlichen in schwierigen Situationen** gewidmet. Dabei legten wir unseren Fokus auf wichtige Bezugspersonen wie Angehörige und Fachpersonen.

Konkret fand am «Tag der Selbsthilfe» eine Standaktion statt, bei der Elterngruppen ihre Arbeit zeigen konnten. Zusätzlich luden wir zu einer Sensibilisierungsveranstaltung für Institutionen und Beratungsstellen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, ein. Dabei konnten die teilnehmenden Fachpersonen sich über das Angebot und die Wirkung der Selbsthilfe informieren sowie untereinander ihre Erfahrungen und Fragen teilen. Wir freuten uns, dass diese Veranstaltungen auf so gute Resonanz stiessen.

Unter dem Label **«Selbsthilfe-freundliche Gesundheitsinstitutionen»** läuft ein nationales Projekt, welches 2019 auch im Kanton Solothurn an Fahrt aufgenommen hat. Wir sind überzeugt, dass die

erfolgreiche Nutzung von Erfahrungswissen ein wichtiger und hilfreicher Aspekt in der medizinischen bzw. therapeutischen Behandlung von PatientInnen sein kann und damit ganz direkt zur Verbesserung der subjektiven Gesundheit beiträgt. Deshalb möchte das Projekt die Selbsthilfe als wirkungsvolle Massnahme in den Gesundheitsinstitutionen strukturell verankern.

In diesem Zusammenhang arbeiten wir zurzeit mit den psychiatrischen Diensten des Kantons Solothurn in der Klinik in Langendorf einen Massnahmenkatalog zur Implementierung der Selbsthilfe in der Institution aus. Besonders an diesem Projekt ist, dass Mitglieder aus Selbsthilfegruppen konkret und auf Augenhöhe in den Prozess mit einbezogen sind.



«Selbsthilfe schafft Begegnung, Begegnung stärkt!» Unter diesem Motto feierte die Kontaktstelle ihr 25-jähriges Bestehen. Die **Jubiläumsfeier** fand im Herbst 2019 im Bürgerspital in Solothurn statt. Im Besonderen wurde an diesem Anlass die Anerkennung und hohe Wichtigkeit der Selbsthilfe gewürdigt.

Mit reichen Erfahrungen und spannenden Begegnungen können wir dieses Geschäftsjahr beschliessen. Diese Fülle wäre nicht möglich geworden, wenn nicht wieder ganz viele Menschen die aktive Selbsthilfe gelebt und/oder die Idee der Selbsthilfe aktiv gepflegt hätten. **Herzlichen Dank!**

Regina Schmid, Stellenleiterin

Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn

Das untenstehende Zitat von Sandra Boner, Moderatorin SRF Meteo und Patronatsmitglied ist sinnbildlich für das letzte Vereinsjahr. Dank dem Leistungsauftrag des Kantons, der finanziellen Unterstützung des Verbands Solothurner Einwohnergemeinden und vielen grosszügigen Spenden, konnten die Mitarbeitenden der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn auch im vergangenen Jahr die Mitglieder der bestehenden rund 80 Selbsthilfegruppen fachkundig unterstützen und Grup-

pengründungen professionell begleiten.

Regina Schmid, Melanie Martin und Esther Lüthi bilden ein professionelles Team, welches den Selbsthilfegedanken effizient und äusserst erfolgreich im Kanton vorantreibt und umsetzt. Die Erhöhung der Stellenprozente um 20% vor einem Jahr, hat sich sehr positiv auf die Tätigkeitsfelder der Selbsthilfe ausgewirkt.

Die Vernetzung mit anderen Organisationen und Institutionen im sozialen Bereich war auch weiterhin ein Schwerpunkt der Arbeit. Hier fanden wir viele offene Türen und konnten zu den bestehenden auch neue Partnerschaften und Kooperationen eingehen. Hervorzuheben ist hier das Projekt «Selbsthilfefreundliche Ge-

sundheitsinstitutionen» für welches eine Kooperationspartnerschaft mit den psychiatrischen Diensten der soH angestrebt wird.

Das Jubiläum zu 25 Jahren Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn wurde in Anwesenheit von Mitgliedern der Selbsthilfegruppen, Träger-schaft, Politprominenz, Vorstand und vielen Sympathisanten der Selbsthilfe würdig gefeiert. Die wertschätzenden Worte von Regierungsrätin Susanne Schaffner ehrten und freuten uns sehr.



Vorstandsmitglieder (v. l. n. r.): Urs Huber, Marlies Jeker, Marianne Jeger, Katharina Simonet, Trudy Küttel, Andreas Bühlmann.

Der Vorstand des Verein Selbsthilfe Solothurn möchte sich herzlich bei allen bedanken, welche im vergangenen Jahr die Kontaktstelle ideell, finanziell oder mit konkreten Massnahmen unterstützt haben. Dies erlaubt und stärkt uns, auch weiterhin den Selbsthilfegedanken umzusetzen und die Menschen bei der Bewältigung der Herausforderungen des Lebens nicht im Regen stehen zu lassen.

Co-Präsidentinnen
Katharina Simonet, Trudy Küttel

**«srf meteo und die
Selbsthilfe haben einiges
gemeinsam: beide lassen Sie
nicht im Regen stehen.»**

Sandra Boner

Die Selbsthilfegruppe MPN

Was heisst es, die Diagnose einer seltenen chronischen Erkrankung zu erhalten? MPN ist der Oberbegriff einer Myelo-Proliferative-Neoplasie. Das bedeutet Wucherung der Blutzellen im Knochenmark. MPN beinhaltet die drei folgenden Krankheiten: Polyzythämia vera, Essentielle Thrombozythämie und die Myelofibrose. Eine Heilung gibt es mit den heutigen Erkenntnissen nicht. Nur eine Stammzellentransplantation kann heilen. Diese bringt aber gewisse Risiken.

Nachdem der erste Schreck vorbei ist und die Lebensgeister wieder er wacht sind, stellt sich die Frage: gibt es vielleicht eine Selbsthilfegruppe?

Die Kontaktstelle Selbsthilfe vermittelt den ersten Kontakt. Was für eine Erleichterung, wenn man das erste Mal mit einer gleichbetroffenen Person reden kann und verstanden wird. Diese Selbsthilfegruppe trifft sich 3 x im Jahr in Olten. Vor 2 Jahren war die Gruppe an einem Wendepunkt. Einige Personen verliessen die Gruppe aus gesundheitlichen Gründen. Sie drohte auseinander zu fallen. Durch ein Coaching der Kontaktstelle fand sich die Gruppe in neuer Formation wieder zusammen. Grosses Glück für alle. Auch hatte es sich ergeben, dass neue Betroffene dazu kamen. Frischer Wind.

Das Treffen dauert jeweils 3 Stunden, immer Samstagnachmittag. Als erstes wird eine Vorstellungsrunde oder auch Befindlichkeitsrunde gemacht. Diese Runde ist sehr offen, ehrlich und sehr persönlich. Hier kann jeder so lange reden, wie er/sie es braucht. Wir erhalten hier Kraft, Halt und neues Wissen. Bücher werden vorgestellt zum jeweiligen aktuellen Thema. Wir können eine Person auf fangen, wenn es mal nicht so gut läuft. Da wir ja eine kunterbunt zusammengewürfelte Gesellschaft sind, entstehen tolle Gespräche und An sichten. Es entstehen Freundschaften. Wenn neue Betroffene dazukommen, ist das immer eine Bereicherung. Die Gruppe muss sich je nachdem neu finden. Jeder in der Selbsthilfegruppe ist sehr engagiert. Die Treffen werden jedes Mal von einer anderen Person

moderiert, dadurch bleibt das ganze sehr lebendig.

Mittlerweile gibt es immer mehr Betroffene aus der Ostschweiz, dadurch ist es gut möglich, dass eine neue Regionalgruppe entsteht.

Trotz einer chronischen Erkrankung lassen wir uns nicht unterkriegen und können uns gemeinsam positiv unterstützen.

Ilona Szabo,
Selbsthilfegruppe MPN Olten

2. Kontakte

Betroffene	173
Eltern/ Angehörige	57
Fachpersonen	27
Sonstige	12
Total	269

3. Themenzuordnung

Somatische Erkrankungen	48
Psychische Erkrankungen	167
Soziale Belastungen	48
Sonstige	6
Total	269

4. Neue Gruppen

Gesprächsgruppe für Betroffene einer Lymphom-Erkrankung, Solothurn
Miteinander, SHG PSP Betroffene und Angehörige, Dulliken
Trostcafé, Starrkirch – Wil
Essstörungen, Betroffene, Solothurn
Morbus Sudeck, Betroffene, Solothurn
PartnerInnen von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeit, Solothurn

5. Aufgelöste Gruppen

Fibromyalgie «Kornfeld», Olten

6. Wartelisten, Gründungsinitiativen

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

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

Jahresrechnung

	Rechnung 2019		Budget 2020	
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
Aufwand				
Personalaufwand	112'838		113'000	
Raumaufwand	6'600		6'600	
Sachaufwand	303		2'320	
Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit	23'339		21'500	
Rückstellungen				
Ertrag				
Spenden		31'724		22'000
Beitrag Selbsthilfe Schweiz		14'088		13'228
Beitrag Kanton*		90'000		90'000
Beitrag Gemeinden		10'000		10'000
Diverser Erlös		3'272		750
Mitgliederbeiträge		2'470		3'000
Überschuss	8'474			
Fehlbetrag				4'442
Total	151'554	151'554	143'420	143'420

Kommentar zur Rechnung 2019:

In diesem Jahr dürfen wir erfreulicherweise einen Überschuss von rund CHF 8'500.– in unserer Erfolgsrechnung verbuchen. Die positive Entwicklung der letzten zwei Jahre zeigt sich auch im vergangenen Geschäftsjahr. Nebst der weiterhin grosszügigen Unterstützung des Kantons und der Einwohnergemeinden erhielten wir zwei grosse Spenden von der Fraisa SA in Bellach und der Baloise Bank SoBa in Solothurn in der Höhe von je CHF 10'000.–. Dank dieser finanziellen Ausgangslage konnte die Kontaktstelle fachlich sehr fundierte und letztlich das Gesundheitssystem entlastende Angebote realisieren.

Auch wenn die finanzielle Entwicklung der Kontaktstelle positiv ist, werden wir auch im nächsten Jahr weiterhin gefordert sein, namhafte SpenderInnen zu akquirieren. Denn das ist die Voraussetzung, dass die Selbsthilfe im Kanton künftig ihren Platz als wichtige Fachstelle im Sozial- und Gesundheitswesen einnehmen und sich innovativ weiter entwickeln kann.

* CHF 60'000.– Lotteriefonds und CHF 30'000.– Kantonales Aktionsprogramm Gesundheitsförderung (KAP)

Aktiven

Flüssige Mittel	100'772
Forderungen / Abgrenzungen	4'159
Anlagevermögen	1

Passiven

Fremdkapital	5'117
Vereinskapital	91'341
Überschuss	8'474

Total

Bilanz per 31. 12. 2019

Aktiven Passiven

100'772	
4'159	
1	
	5'117
	91'341
	8'474
104'932	104'932

Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

Spenden über CHF 100.–

Balois Bank SOBA AG, Solothurn
10'000.–

Bürgerspital Solothurn **100.–**

Däster-Schild Stiftung, Grenchen
5'000.–

Fraisa SA, Bellach **10'000.–**

Regiobank, Solothurn **1'000.–**

Röm.-kath. Pfarramt, Härkingen
159.65

Röm.-kath. Pfarramt, Kestenholz
107.75

Röm.-kath. Pfarramt St. Ursen,
Solothurn **200.–**

Röm.-kath. Synode Kt. Solothurn
500.–

Stadt Solothurn **730.–**

Stiftung Carl und Elise Elsener,
Schwyz **300.–**

Anonym **2'000.–**

Familie Bürki Bruggisser,
Hessigkofen

Steffen Reto und Janina Tominka,
Günsberg

Straumann Martin und Marianne,
Olten

Wyss Barbara, Solothurn

Über Spenden unter CHF 100.00
freuen wir uns ebenso, auch wenn
wir sie aus Platzgründen nicht
einzeln auführen können.

Autismusspektrum Selbsthilfegruppe Region Solothurn

Das Leben scheint rundum zu gelingen und dann – unverhofft kommt eine schwierige Situation «um die Ecke». Tatsächlich erscheint diese unlösbar, ein richtiger Brocken.

Wenn wir unser Leben mit dem Schicksal von Sisyphos vergleichen, sind wir glückliche Menschen, wenn wir unseren Stein wälzen und unsere schwierigen Situationen annehmen können. Was aber, wenn ich einen Stein wälzen soll, der gar nicht meiner ist, weil der Besitzer ihn nicht wälzen will oder kann? So kann sich die Fürsorge und das Zusammenleben mit einem Kind oder erwachsenen Menschen im Autismusspektrum

nämlich anfühlen. Auf einmal verengt sich die eigene Zukunftsperspektive zu einem langen, düsteren Tunnel ohne erkennbare Lösung am Ende. Wie finde ich die Kraft, meinen selbstgewählten Aufgaben, die mir grosse Freude machen, weiter nachzugehen? Wie geht es weiter?

Reden hilft – ganz besonders dann, wenn solche Erlebnisse, Ereignisse oder Schicksale zu bewältigen sind. Am ehesten mit Menschen, die ähnlich schmerzliche Erfahrungen machen. Menschen, deren Ohren und Herz offen sind, weil sie dies am besten nachempfinden können. Echte Kommunikation findet dann statt, wenn der Absender von sprachlichen

oder körperlichen Zeichen, also auch nichtsprachlich merkt, dass diese vom Empfänger verstanden werden. Dies bedeutet für das Umfeld und für die direkt Betroffenen eine besondere Herausforderung. Beim Austausch in der Selbsthilfegruppe spüren die Teilnehmenden eine Verbundenheit, gegenseitige Unterstützung, Solidarität und nicht zuletzt Fachwissen für einen besseren Umgang mit Fachpersonen und Ämter. Eigene Bedürfnisse werden erkannt und im besten Fall werden Lösungen für einen selber oder auch für die Person mit besonderen Bedürfnissen aufgezeigt. Gelingt dies, kann der Stein bewegt werden, um gestärkt aus dem Ende des Tunnels

herauszutreten. Eltern mit autistischen Kindern ist zu wünschen, sich mit Gleichgesinnten verbinden zu können.

Christine Heutschi,
Selbsthilfegruppe
Eltern autistischer Kinder



*Auf Augenhöhe
gegenseitig unterstützen*

In persönlichen Krisen sind wir auf professionelle Hilfe und ebenso dringend auf unsere Angehörigen und Freunde angewiesen. Aber in gewissen Fragen sind uns unsere Liebsten zu nah und die Profis zu fern. Genau dort kann der Kontakt mit gleicherart Betroffenen und der Austausch auf Augenhöhe eine grosse Chance sein.

Kurt Altermatt
Ehemaliger Direktionspräsident
Solothurner Spitäler AG

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, Stiftungsrat
Schweizer Paraplegiker-Stiftung
Coach und Referent bei
Rollstuhlsport Schweiz

Daniel Göring,
Kommunikationsberater und Autor

Vorstand Verein Selbsthilfe

Trudy Küttel, Co-Präsidentin,
Olten

Katharina Simonet, Co-Präsidentin,
Zuchwil

Dr. rer. pol. Andreas Bühlmann,
Betriebswirtschafter, Biberist

Tanja Gutmann, Moderatorin
und Schauspielerin

Thomas Knapp,
Leiter Knapp Verlag

Pedro Lenz, Schriftsteller

Marlies Saudan,
Personalverantwortliche und
Geschäftsleitung Saudan AG

Barbara Wyss,
Schulsozialarbeiterin und
Kantonsrätin

Urs Huber, Gewerkschaftssekretär
SEV, Obergösgen

Marianne Jeger, ehemalige
Oberrichterin, Solothurn

Marlies Jeker, Leiterin Regionaler
Sozialdienst BBL, Biberist

**Hilfe zur Selbsthilfe
– helfen Sie uns helfen**

Mitgliederbeitrag:

Einzelmitglied CHF 30.–
Kollektivmitgliedschaft CHF 100.–

Spendenkonto

Verein Selbsthilfe:

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



*Kontaktstelle
Selbsthilfe
Kanton Solothurn*

**Abonnieren Sie unseren
Newsletter auf:
www.selbsthilfesolothurn.ch**



*Kontaktstelle
Selbsthilfe
Kanton Solothurn*

**Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton 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**