

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn



Jahresbericht 2021



Kontaktstelle
Selbsthilfe
Kanton Solothurn

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



© @fotomina

Psychische und körperliche Krankheiten sind belastend, nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Angehörigen. Angehörige, das können Eltern von kranken Kindern oder Kinder von erkrankten Eltern sein. Und natürlich kommen da noch die Geschwister, Grosseltern und viele mehr dazu. Eines haben sie gemeinsam: den Wunsch zu helfen und auch oft das Gefühl, helfen zu müssen. Oft fühlen sich die Angehörigen alleine mit ihrer Aufgabe und mit ihren Gedanken. Gedanken verbunden mit Trauer, Angst und Sorge: «Wie weiter? Was kommt noch auf uns zu? Was kann ich tun? Wer könnte helfen?»

Gerade junge Menschen wachsen allmählich und oft unbemerkt in Betreuungsaufgaben hinein und sind sich häufig nicht bewusst, was sie eigentlich Ausserordentliches leisten. Sowohl die emotionale als auch die zeitliche Gebundenheit kann die Bewältigung altersentsprechender Entwicklungsaufgaben erschweren. Den Jugendlichen bleibt oft wenig Zeit für Austausch mit Freunden, für Freizeitaktivitäten und die Pflege eigener Interessen.

Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe kann Gold wert sein, um die eigene Situation zu reflektieren und besser zu spüren, was jeder von sich selber erwarten kann, ohne dass es zu einer Überforderung kommt. Zu realisieren, dass andere Ähnliches erleben, kann eine grosse Erleichterung bedeuten. Wertvoll kann die gegenseitige Bestärkung sein, Hilfe anzunehmen, denn dies zu tun, ist keine Selbstverständlichkeit.

Erlebtes zu teilen, sich gegenseitig Mut und Kraft zu sprechen, ein Stück Weg miteinander zu gehen: das tut den Betreuenden gut und kommt wiederum den erkrankten Menschen zu Gute.

Anne-Catherine von Orelli
Leiterin der Kinder und Jugendpsychiatrie Kanton Solothurn

Bericht der Kontaktstelle

«Morgen ist schöner»

Omar Khir Alanam, Slam Poet und syrischer Flüchtling

Es sind die Worte des syrischen Flüchtlings Omar Khir Alanam, einem bekannter Slam Poeten. Er erlebte viel Gewalt und existenzielle Bedrohung auf der Flucht. Nicht zuletzt hatte ihm der Austausch mit Menschen in seiner neuen Heimat geholfen, wieder Boden unter seinen Füßen zu finden. In den Selbsthilfegruppen kann ähnliches passieren. Verletzte, verunsicherte, durch Krankheit in ihrem Leben bedrohte Menschen begegnen anderen Betroffenen und tauschen sich aus. So haben auch im vergangenen Jahr viele Menschen durch die Selbsthilfe wieder Mut fassen können.

Die Gruppentreffen konnten trotz Corona die meiste Zeit physisch stattfinden. Dies dank einer nationalen Ausnahmeregelung, die

massgeblich durch das grosse Engagement von Selbsthilfe Schweiz zustande gekommen war. Nur wenige Gruppen unterbrachen den Kontakt. Wir unterstützten Gruppen, ihre Treffen per Video durchzuführen und begleiteten Gruppen in ihrer Gründung auch auf virtuellem Weg.

In den vergangenen zwölf Monaten beschäftigte uns auch das Projekt «selbsthilfefreundliche Spitäler» intensiv. Die psychiatrische Klinik in Langedorf, unsere erste Kooperationspartnerin im Kanton, setzte zusammen mit uns und VertreterInnen aus den Selbsthilfegruppen laufend die gemeinsam festgelegten Massnahmen um. Die Verleihung der Auszeichnung durch Selbsthilfe Schweiz stand Ende Jahr kurz bevor. Aufgrund der An-

fragen bei der Kontaktstelle Selbsthilfe wurde deutlich, dass Fachpersonen – auch in Kliniken – vermehrt auf das Angebot der Selbsthilfe aufmerksam machen.

Die Filmreihe zu psychischer Gesundheit konnte im Jahr 2021 das fünfjährige Jubiläum feiern. Obwohl die Themen keineswegs an Brisanz verloren haben, war die Organisation und Durchführung Corona-bedingt erschwert. Wir sind jedoch zuversichtlich, dass die Anlässe auch im nächsten Jahr wieder Anklang finden werden und freuen uns auf spannende und berührende Podiumsgespräche.

Young Carers, also junge Menschen, die Angehörige betreuen, standen im Zentrum unserer diesjährigen Veranstaltung an den



Aktionstagen Psychische Gesundheit. Die Veranstaltung am Berufsbildungszentrum in Olten wurde vor allem via Livestream verfolgt. Das offene und ehrliche Gespräch mit zwei erfahrenen jungen Frauen, einer Forschenden und einer Beratungsperson ermöglichte einen direkten Einblick in den Alltag von Young Carer, ihren Herausforderungen und Wünschen.

Mit viel Dankbarkeit allen Menschen gegenüber, die im letzten Jahr in der Selbsthilfe aktiv waren oder finanziell wie ideell das Angebot unterstützten, schliessen wir dieses Jahr und schauen zuversichtlich und mit Freude ins 2022.

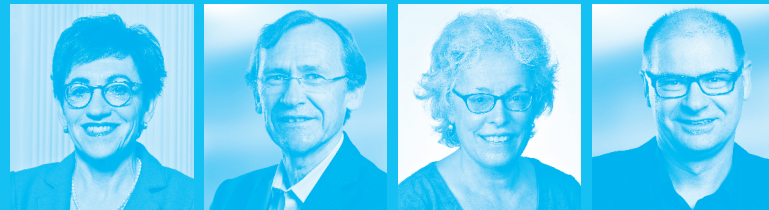
Regina Schmid und
Melanie Martin,
Co - Geschäftsleiterinnen

Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn

Anhand des Zitats «Ich bin überzeugt, dass wir uns alle immer im gefährlichen Fluss des Lebens befinden und niemals sicher am Ufer stehen» von Aaron Antonovsky haben die beiden ehemaligen Co-Präsidentinnen des Vereins Selbsthilfe Kanton Solothurn die Bedeutung der Selbsthilfe betont. Das Coronavirus, welches im Jahre 2020 aufgetaucht ist, hat unser Leben in persönlicher, wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Hinsicht nachhaltig beeinflusst. Wohl niemand hat damit gerechnet, dass das Coronavirus auch im Jahre 2021 weiterhin ein dominierendes Problem darstellen würde und sicher hat auch niemand ernsthaft geglaubt, dass es anfangs 2022 in Europa zu einem Krieg kommen könnte. Corona und der Krieg, aber auch persönliche

Vorstandsmitglieder (v. l. n. r.):
Marianne Jeger, Andreas Bühlmann,
Catherine Walther, Urs Huber,
Michael Spangenberg, Marlies Jeker.

Schicksalsschläge lösen bei vielen Menschen Ängste und ein Gefühl der Hilflosigkeit aus. Es ist das Wesen der Selbsthilfe, dass sich Menschen, die ein gemeinsames Thema verbindet, die unter der gleichen seelischen Konfliktsituation, Krankheit oder Behinderung leiden, in spezifischen Selbsthilfegruppen zusammenfinden, um sich gegenseitig zu unterstützen und zu helfen. Die Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn ist die Fachstelle zum Thema Selbsthilfe im Kanton Solothurn.



Wegen Corona mussten, wie für die Gruppentreffen auch, für die Vereinstätigkeit andere Wege gefunden werden. Die meisten Vorstandssitzungen konnten nur virtuell und die Mitgliederversammlung musste auf schriftlichen Weg stattfinden.

Zwischenzeitlich hat der Kanton Solothurn das Bedürfnis und die Wichtigkeit der Selbsthilfe erkannt. Neu ist im Gesundheitsgesetz explizit verankert, dass die Selbsthilfe eine kantonale Aufgabe darstellt

und dementsprechend gefördert und unterstützt werden soll. Die Zusammenarbeit mit dem Kanton und im Gesundheitsbereich tätigen Organisationen ist dabei zentral. Ein wichtiges Anliegen ist die Qualitätssicherung. Die professionelle Arbeit der Kontaktstelle soll laufend überprüft und stabilisiert werden.

Katharina Simonet und Trudy Küttel haben leider ihr Co-Präsidium im letzten Jahr abgegeben. An dieser Stelle danke ich den beiden sehr engagierten Frauen nochmals ganz

Selbsthilfegruppe Eltern von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Problemen



herzlich für ihre jahrelange Tätigkeit im Vorstand des Vereins Selbsthilfe Kanton Solothurn. Ihr unermüdlicher Einsatz und ihr Engagement haben dazu beigetragen, dass die Selbsthilfe Kanton Solothurn heute eine in weiten Kreisen geschätzte Institution ist. Mit Catherine Walther und Michael Spangenberg haben wir zum Glück zwei voll motivierte neue Vorstandsmitglieder gefunden. Der Verein kann zuversichtlich in die Zukunft blicken.

Marianne Jeger, Präsidentin

Wenn man erfährt oder erkennt, dass es seinem eigenen Kind schlecht geht, bricht zuerst eine Welt zusammen. Liegt uns Eltern doch nichts so sehr am Herzen wie das Glück unserer Kinder.

Schmerz, Panik, Angst, Selbstzweifel, Verunsicherung, so viele Gefühle brechen von einem Moment auf den anderen auf einen herein, man will sofort reagieren, um ganz sicher nichts mehr falsch zu machen. Doch wie?

Die Kinder und Jugendlichen erhalten zum Glück meist sehr schnell professionelle Hilfe, doch für uns Eltern, die indirekt Betroffenen ist es schwieriger. Aus diesem Grund ist die Selbsthilfegruppe Eltern von Kindern und Jugend-

lichen mit psychischen Problemen entstanden.

Wir treffen uns in unserer Gruppe immer am ersten Mittwoch im Monat in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe Solothurn.

Unsere Gruppe ist noch sehr klein und frisch, trotzdem haben wir schon ein freundschaftliches und vertrauensvolles Verhältnis untereinander aufgebaut.

Wir starten immer mit einer Befindlichkeitsrunde, dann widmen wir uns einem Thema oder alle erzählen was im letzten Monat alles geschehen ist, was erfreulich oder leider weniger erfreulich war.

Bei uns hat so ziemlich alles Platz. Wenn es gewünscht wird, geben

wir einander Ratschläge und Tipps, tauschen Adressen von Therapeutinnen usw. aus, oder wir erzählen uns auch einfach, wie es uns gerade geht.

Es ist immer Balsam für die Seele angenommen und verstanden zu werden, ohne viel erklären zu müssen und sich und sein Befinden ohne schlechtes Gewissen ins Zentrum stellen zu dürfen.

Melanie Cioffi
Selbsthilfegruppe Eltern
von Kindern und Jugendlichen
mit psychischen Problemen

Statistik 2021 der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

1. Einzelberatung nach Themen

Psychische Erkrankungen und Probleme	93
Hochsensible Menschen	27
Alleinstehende, Kontaktgruppen	26
Narzissmus	18
Chronische Schmerzen	16
ADHS / POS / Asperger / Autismus	14
Diverses	12
Familie, Alleinerziehende, Adoption, Scheidung	9
Gewalt, sexueller Missbrauch, Inzest	9
Krankheit des Nervensystems	9
Ernährung, Stoffwechselerkrankungen, Essstörungen	6
Krankheiten des Skeletts, der Gelenke	6
Suizid, Tod, Trauer	6

Tumorerkrankungen	6
Angeborene Fehlbildung, Behinderung	5
Sucht	5
Allergien, Hautkrankheiten / Autoimmunerkrankungen	3
Altersbetreuung, Alterspflege, Alzheimer	3
Hirnverletzung, Epilepsie	3
Burnout	1
Frauenthemen	1
Krankheiten der Sinnesorgane	1
Total	279

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

2. Einzel-/Gruppenberatung

Betroffene	197
Eltern / Angehörige	63
Fachpersonen	16
Sonstige / Gruppenberatungen	3
Total	279

3. Themenbereich

Somatische Erkrankungen	56
Psychische Erkrankungen	158
Soziale Belastungen	64
Sonstige	1
Total	279

4. Weggezogen oder aufgelöste Gruppen

Angehörige von Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzkrankheit, Olten
Brustkrebs Sunnequelle, Breitenbach
Prostatakrebs, Solothurn
Tinnitus, Olten

5. Neue Gruppen

Angehörige von Menschen mit Depression, Solothurn
ASS, Olten
Depression, Solothurn
Eltern von Kinder und Jugendlichen mit psychischen Problemen, Solothurn
Hochsensibilität, Olten
Narcotics Anonymous, Olten

6. Wartelisten, Gründungsinitiativen

Zu diversen Themen initiieren Betroffene oder Angehörige mit Unterstützung der Kontaktstelle neue Gruppen. 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 2021		Budget 2022	
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
Aufwand				
Personalaufwand	114'553		115'000	
Raumaufwand	7'062		6'600	
Sachaufwand	584		2'150	
Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit	25'983		20'500	
Rückstellungen				
Ertrag				
Spenden		24'315		22'000
Beitrag Selbsthilfe Schweiz		13'228		12'179
Beitrag Selbsthilfefreundliche Spitäler		12'000		10'000
Beitrag Kanton		100'000		100'000
Beitrag Gemeinden		15'000		
Diverser Erlös		6'145		750
Mitgliederbeiträge		2'330		2'500
Überschuss	24'836		3'179	
Total	173'018	173'018	147'429	147'429

Kommentar zur Rechnung

Dass wir unsere Rechnung mit einem namhaften berschuss von fast CHF 25'000.- abschliessen dürfen ist sehr erfreulich. Dies ist zu einem guten Teil den wesentlichen höheren Spendeneinnahmen zu verdanken. Letztes Jahr erhielten wir zudem auf eine Unterstützung von CHF 12'000.- durch Selbsthilfe Schweiz für unser erfolgreiches Projekt der selbsthilfefreundlichen Spitäler.

Seit 2021 ist die Selbsthilfe im kantonalen Gesundheitsgesetz verankert. Dies führt zu einer für uns bessern Planungssicherheit. So können wir uns auch in Zukunft für die Menschen in der Selbsthilfe professionell und vorausschauend engagieren. Natürlich sind wir auch weiterhin gefordert, mit den finanziellen Mitteln vorsichtig umzugehen.

Andreas Bühlmann,
Vorstandsmitglied

	Bilanz per 31.12.2021	
	Aktiven	Passiven
Aktiven		
Flüssige Mittel	101'576	
Forderungen / Abgrenzungen	32'243	
Anlagevermögen	1	
Passiven		
Fremdkapital		4'345
Vereinskapital		104'639
Überschuss		24'836
Total	133'820	133'820

Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

Spenden über CHF 100.–

Däster-Schild Stiftung, Grenchen 10'000.00

Fraisa SA, Bellach 5'000.00

Regiobank, Solothurn 1'000.00

Ref. Kirchgemeinde, Solothurn 220.20

Röm.kath. Pfarramt, Kriegstetten 148.50

Zoé Stiftung, Kappel 3'000.00

Bitterli Stefan, Wangen b. Olten

Küng Thomas, Luzern

Steffen Reto und Janina Tominka, Günsberg

Straumann-Kurt Benno und Elisabeth, Erlinsbach

Straumann Martin und Marianne, Olten

Walther Catherine, Solothurn

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

Young Carers Get together

Young Carer (YC) zu sein ist etwas Besonderes und nicht jeder kann uns verstehen. Mit YC sind Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene gemeint, die sich um ein Familienmitglied kümmern, das aufgrund einer körperlichen und/oder psychischen Krankheit nicht ohne ihre Unterstützung zurechtkommt. Die YC schultern Aufgaben, die normalerweise Erwachsene übernehmen müssen.

Bei unseren Treffen geht es nicht nur um unsere Aufgaben und Hilfestellungen zu Hause, sondern um uns selbst und aktuelle Lebensphasen. Es gleicht also eher einem Treffen mit Freunden, bei

dem man lacht, die Zeit geniesst und sich Hilfe holen kann.

Im letzten Jahr haben wir zwischen Online-Zooms und physischen Treffen abgewechselt. Da sich jeder in einer anderen Lebensphase befindet, also Schule, Studium, Beruf oder etwas dazwischen, braucht es zu Beginn ein kleines Update, um bei allen auf den neusten Stand zu kommen.

Obwohl diese Treffen von der Careum Hochschule begleitet werden, sind wir absolut frei in der Gestaltung der Gespräche. Neue Mitglieder, aktuelle YC oder ehemalige sind immer willkommen. Ehemalige YC können eine super Quelle für aktuelle YC sein und mit

Infos zur Abgrenzung und Ablösung aus der Lebenssituation helfen. Zu sehen, dass diese zum Teil doch sehr belastende Zeit sich wandeln kann, also dass das eigene Leben wieder mehr im Fokus steht, inspiriert und gibt Hoffnung.

Wir freuen uns jedesmal über neue Menschen, die sich unserer Gruppe anschliessen und den Austausch schätzen. Denn man kann von jedem noch neue Aspekte des Betreuens kennenlernen und auch immer wieder mal neue Skills, die wir im Alltag anwenden können, um unsere Situation besser zu meistern.

Zum letzten Treffen 2021 trafen sich 3 YC und 2 Mitarbeiterinnen

vom Careum. Wir wuselten uns durch den Weihnachtsmarkt und schlangen Churros und Crêpes runter. Es war ein fröhlicher Ausflug und wir sprachen wenig über die belastenden Situationen zu Hause, was gut war. Für einmal mit den Gedanken bei etwas anderem zu sein hilft.

Es ist ein schönes Gefühl zu wissen, dass nun die Schweiz durch Careum in Bewegung kommt und zukünftige YC ein breiteres Hilfsangebot erwartet.

Young Carers der Gruppe Get together



Was motiviert eine Fachperson, die Selbsthilfegruppen zu unterstützen? In der Psychiatrie wissen wir, dass unsere Kapazitäten sehr beschränkt sind. Auch unsere Möglichkeiten, wirksam zu helfen, sind oft begrenzt. Da kann ein «Empowerment», eine verstärkte «Selbstbefähigung» von Betroffenen die Abhängigkeit von Fachpersonen vermindern und zu einer Verbesserung und Differenzierung der Beziehung zu TherapeutInnen und Institutionen führen.

Catherine Walther, Psychiaterin und Psychotherapeutin, Solothurn

Patronatskomitee

Dr. Kurt Altermatt,
ehemaliger Direktionspräsident
Solothurner Spitäler AG

Dr. iur. Pirmin Bischof,
Rechtsanwalt und Ständerat

Sandra Boner, dipl. Ergotherapeu-
tin und SF Meteo Moderatorin

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

Daniel Göring,
Kommunikationsberater und
Autor

Vorstand Verein Selbsthilfe

Marianne Jeger, Präsidentin und
alt Oberrichterin, Solothurn

Andreas Bühlmann, Betriebswirt-
schafter, Solothurn

Urs Huber, Gewerkschaftssekre-
tär SEV, Obergösgen

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

Marlies Jeker, Biberist

Michael Spangenberg, Berufs-
fachschullehrer im Gesundheits-
bereich, Dulliken

Catherine Walther, Psychiaterin
und Psychotherapeutin, Solothurn

Danke, dass Sie uns unterstützen!

Mitgliederbeitrag

Einzelmitglied	CHF 30.–
Kollektivmitglied	CHF 100.–

Spenden

PC 30-543082-9
IBAN
CH 92 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

Nationale Koordinations- und
Dienstleistungsstelle:



SELBSTHILFESCHWEIZ