

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn



Jahresbericht 2016

**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**

Sich gegenseitig stützen



Darf man vom Leben erwarten, dass nie etwas passiert was einen Menschen aus dem Gleichgewicht bringen könnte? Nein, diese Harmonie des Seins tritt ganz selten auf. Sie ist auch eher dem Zufall zuzuschreiben als irgendeinem geplanten Handeln. Man hofft natürlich nicht, dass jemals etwas Schlimmes passiert. Es sind die ganz Glücklichen unter uns, denen nie gross Leid widerfahren ist. Meine eigene Geschichte war viele Jahre geprägt von Unbeschwertheit, bis eines Tages eine heimtückische Krankheit meine Frau befallen hatte. Sie starb nach zweijähriger Leidensgeschichte. In dieser Zeit habe ich als Angehöriger und Betreuer viel Leid erfahren. Viele Menschen haben nicht so ein gutes Umfeld wie ich das habe. Viele stehen mir nahe und unterstützen mich. Was tun wenn das nicht so ist? Zuerst beten und dann – gähnende Leere?

Irgendwann kommt man dann darauf mit Menschen zu reden, welche ein ähnliches Schicksal teilen. Die Selbstheilung oder auch die Selbsthilfe in Gruppen oder Gemeinschaften kann für einen Menschen überlebenswichtig werden, wenn er nicht in einem genügend starkem Umfeld eingebunden ist.

Die Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn vermittelt Gruppen von Menschen mit denselben Erfahrungen die helfen können. Letztlich sorgen sie mit ihrer Gemeinschaft dafür, dass sich Leidende wieder anschliessen können.

Das Leben ist ein Kreislauf, alles ist endlich und neues Leben erwacht Tag für Tag. Haben Sie den Mut und melden sich bei einer der Selbsthilfegruppen im Kanton, wenn es Ihnen nicht gut geht. Es kann ein neues Lebensgefühl dabei für Sie entstehen. Ich wünsche es Ihnen!

Albert Studer, Kantonsrat

Bericht der Kontaktstelle



Vom eigenen Betroffensein, was uns 2016 beschäftigt hat und was uns am Herzen liegt, darüber erfahren sie in den folgenden Zeilen.

Die Erfahrung betroffen zu sein von Erschöpfung und Mutlosigkeit, ist schmerzhaft und bietet Chancen. Chancen über eigene Grenzen zu wachsen und zu verstehen was Menschen widerfährt die auch betroffen sind. Diese Situation prägte das Jahr 2016 und forderte besonderes Engagement und Flexibilität auf der Kontaktstelle. Dafür bin ich Esther Lüthi und dem Vorstand sehr dankbar.

Rund um die Selbsthilfe hat uns vieles bewegt und beschäftigt.

Der Kontakt zu den Gruppen stand im Vordergrund. Wir bemühten uns mit möglichst vielen Gruppen tele-

fonisch Kontakt aufzunehmen. Diese Gespräche wurden sehr geschätzt, zeigten wie vielfältig die Gruppen sind und brachten auch zu Tage, dass da und dort Unterstützungsbedarf, zum Beispiel in der Öffentlichkeitsarbeit vorhanden war. Uns gab es ein Bild des aktiven Netzwerks Selbsthilfe im Kanton Solothurn.

2016 fanden wieder zwei Unterrichtseinheiten an der Berufsschule der Pflegefachpersonen in Olten statt. Seit Jahren begleitet mich jeweils ein Mitglied aus einer Selbsthilfegruppe. Die Ausführungen dieser Person berühren die angehenden Berufsleute und sensibilisieren sie zum Thema Selbsthilfe.

Der Höhepunkt unserer diesjährigen Öffentlichkeitsarbeit war sicher der

TAG DER SELBSTHILFE. Zum ersten Mal fanden in verschiedenen Regionen der Schweiz Aktionen statt. Wir waren in Olten auf dem Wochenmarkt und konnten so viele PassantInnen ansprechen. Die grosse Beteiligung von Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, hat mich sehr gefreut. Aus erster Hand konnten sie Fragen beantworten und über ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Selbsthilfe berichten. Es war ein Erfolg!

Ein weiterer Meilenstein im 2016 war die Neugestaltung unserer Homepage www.selbsthilfesolothurn.ch, unter der sehr professionellen und kompetenten Begleitung von Andrea Clavadetscher (www.bamboozle.ch). Schauen sie rein und machen sie sich ein Bild.

Menschen die Betroffen sind von schweren Umständen oder einer Krankheit können in Selbsthilfegruppen lernen ihr Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen. Sie werden von passiven Patienten zu gesundheitskompetenten Erfahrenen im Umgang mit der persönlichen Lebenssituation. Es liegt uns am Herzen, dass unsere Angebote viele Menschen unterstützen um mehr Freude und Selbstvertrauen in ihrem Alltag zu erleben.

In dem Sinne danke ich allen von Herzen, die sich im vergangen Jahr in kleinerer oder grösserer Form für die Selbsthilfe engagierten.

Regina Schmid
Stellenleiterin

Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn

Stress und Überforderung hinterlassen Spuren und der Weg aus einer Krise ist oft schwierig und schmerzhaft. Auseinandersetzungen mit sich selbst an einem ruhigen, vertrauten Ort bieten eine Chance zu sich selber zu finden und daran zu wachsen.

Unser Verein engagiert sich, Strukturen zu schaffen, um Betroffene bestmöglichst unterstützend zu begleiten.

Mit dem Ende 2015 neukonstituierten Vorstand mit zwei Co-Präsidentinnen, fünf Vorstandsmitgliedern und der Ressortverteilung gelang eine gute konstruktive Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle, Geschäftsführerin Regina Schmid und Esther Lüthi. Für die zusätzlich notwendig gewordenen Arbeitseinsätze im Jahr 2016 danken wir Esther herzlich.

Der erste nationale «TAG DER SELBSTHILFE» am 21. Mai 2016, hat uns auf eindrückliche Weise gezeigt, dass unser Angebot wichtiger denn je ist, konnten wir doch von vielen BesucherInnen an unserem Auftritt am Bifangmarkt in Olten hautnah hören. Der Besuch des Publikumsmagneten, Patronatsmitglied Pedro Lenz, hat uns bestärkt, so sein Ausspruch: Sich gegenseitig helfen ist nobel, notwendig und hilfreich!

Dankbar sind wir für die stets von vielen Seiten erhaltene ideelle und

finanzielle Unterstützung und hoffen auch in Zukunft weiterhin vom Kanton mitgetragen zu werden. Wir verfolgen Gespräche mit dem ASO (Amt für Soziales) um eine sichere Finanzierung unseres Angebotes auch künftig zu erhalten.

Die stets erneuten Anfragen von Unterstützungssuchenden und Bildung von neuen Gruppen widerspiegeln das Bedürfnis in unserer schnelllebigen digitalen Welt. Durch unsere Kontaktstelle werden die Anliegen ernst genommen, professionell und



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

gut betreut! Herzlichen Dank für die tolle Arbeit.

Die Vorstandsmitglieder sind engagiert und freuen sich auf ein neues Geschäftsjahr mit der Herausforderung eines momentan engen Budgets.

CO-Präsidentinnen
Trudy Küttel, Katharina Simonet

Verein Selbstvertretung Kanton Solothurn – Menschen mit Behinderung

Der Verein wurde 2014 gegründet. Ziel der Mitglieder ist es, sich und ihre Anliegen in der Gesellschaft selber und selbstbestimmt zu vertreten.

Selbstbestimmung wird jedoch nur erreicht, wenn wir uns aktiv dafür einsetzen. Bewegen, sensibilisieren, erklären, aufklären, Kompromisse eingehen und gemeinsam Lösungen suchen. Wir sind die Expertinnen und Experten, wenn es darum geht zu definieren, wo und in welcher Form, in welchem Umfang wir Unterstützung benötigen. Oder ganz einfach aufzuzeigen, wie unser Umfeld auszusehen hat, damit wir uns darin bewegen können.

Bauliche Anpassungen forcieren und begleiten

Der Verein setzt sich auch für die Barrierefreiheit im öffentlichen Raum

ein. Nur wenn Barrieren abgebaut werden haben wir die Freiheit, uns in und mit der Gesellschaft zu entwickeln. Erhalten einfacher Zugang zu Bildung und Arbeit. Wir können an gesellschaftlichen Anlässen teilnehmen, Freundschaften pflegen. Erhalten Gelegenheit unseren Beitrag in und für die Gesellschaft zu leisten!

Darum unterstützen wir das Projekt der «Digitalen Zugänglichkeitspläne» von Pro Infirmis. Hierbei werden die öffentlichen Gebäude auf ihre Barrierefreiheit, nach SIA Norm 500, vor Ort geprüft und die erhobenen Daten elektronisch erfasst. Die erfassten Zugang-Informationen werden anschlies-

send auf bereits bestehenden Online-Plattformen oder Karten publiziert.

Im Auftrag von Pro Infirmis Aargau-Solothurn führen wir diese Erfassung aktuell für die Stadt Solothurn durch.

Viele Ziele vor Augen

Es gibt viele «Baustellen», die es zu beheben gilt und Projekte, welche wir gerne umsetzen möchten. Vereinsmitglied werden können Menschen mit einer körperlichen, kognitiven, psychischen oder einer Sinnesbeeinträchtigung. Wir freuen uns auch über Mitglieder, die selber zwar kein Handicap haben, jedoch unsere Sache unterstützen möchten.

Selbstvertretung Kanton Solothurn
Menschen mit Behinderung



Achim Bader Präsident
www.selbstvertretung-so.ch

Statistik 2016 der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

1. Beratung und Informationen nach Themen

Psychische Erkrankungen und Probleme	52
Hochsensible Menschen	26
ADHS/POS/Asperger/Autismus	19
Diverses	19
Suizid, Tod, Trauer	18
Sucht	15
Alleinstehende, Kontaktgruppen	14
Krankheit des Nervensystems	14
Familie, Alleinerziehende, Adoption, Scheidung	14
Ernährung, Stoffwechselerkrankungen, Essstörungen	13
Tumorerkrankungen	9
Gewalt, sexueller Missbrauch, Inzest	8
Mobbing	7

Arbeitslosigkeit	7
Allergien, Hautkrankheiten / Autoimmunerkrankungen	6
Burnout	3
Besondere Lebenssituationen, Opferhilfe	3
Hirnverletzung, Epilepsie	3
Chronische Schmerzen	3
Altersbetreuung, Alterspflege, Alzheimer	3
Beziehung und Kommunikation	2
Krankheiten der Sinnesorgane	2
Angeborene Fehlbildung, Behinderung	2
Total	262

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

2. Kontakte

Betroffene	180
Eltern/Angehörige	47
Sonstige	35
Total	262

4. Neue Gruppen

Vaskulitis
COPD
Zöliakie Olten
Asperger Partnerinnen

3. Themenzuordnung

Somatische Erkrankungen	69
Psychische Erkrankungen	107
Soziale Belastungen	81
Sonstige	5
Total	262

5. Aufgelöste Gruppen

Alleinlebende
Lupus Erythematodes Regionalgruppe SO
Burnout

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 2016		Budget 2017	
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
Aufwand				
Personalaufwand	81'387		88'000	
Raumaufwand	5'988		6'000	
Sachaufwand	2'683		3'330	
Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit	10'983		14'000	
Rückstellungen				
Ertrag				
Spenden		12'850		8'000
Beitrag Selbsthilfe Schweiz		14'088		14'088
Beitrag Kanton		60'000		60'000
Beitrag Gemeinden		1'300		1'000
Diverser Erlös		553		3'800
Mitgliederbeiträge		2'540		2'500
Spenden Umzug & Öffentlichkeitsarbeit				
Überschuss				
Fehlbetrag		9'710		21'942
Total	101'041	101'041	111'330	111'330

Kommentar zur Rechnung 2016:

Die Erfolgsrechnung der Kontaktstelle Selbsthilfe weist einen geringeren Aufwand als im Vorjahr und budgetiert aus. Die Spenden erreichten den Wert des Voranschlages nicht, sie lagen aber immerhin etwas über dem Vorjahreswert. Der Fehlbetrag konnte gegenüber dem Vorjahr und dem Budget annähernd halbiert werden, was an sich erfreulich ist. Trotzdem nahm das Vereinskaptal erneut um den Fehlbetrag von Fr. 9'710.– ab. Die Vermögenslage der Kontaktstelle ist weiterhin genügend. Es müssen aber grosse Anstrengungen unternommen werden, um die Jahresrechnung in Zukunft ausgeglichen präsentieren zu können. Dabei ist der Entwicklung der Spendengelder und der Eröffnung weiterer Einnahmequellen besondere Beachtung zu schenken.

Andreas Bühlmann,
Vorstandsmitglied

Selbsthilfe Solothurn – Bericht des «Vereins AURORA» für Verwitwete mit minderjährigen Kindern

In der Fernsehwerbung oder von Plakatwänden strahlen uns permanent scheinbar glückliche Familien entgegen. Für viele ist dies die Norm.

Diese Normalität kann durch einen Unfall, eine Krankheit oder einen Suizid schlagartig vorbei sein. Mütter oder Väter sterben noch bevor ihre Kinder volljährig sind. In der Schweiz geschieht dies pro Jahr um die 2000mal. Zu Dreivierteln verlieren Kinder den Vater, zu einem Viertel die Mutter.

Für diese Familien ist unser Verein da. Der 20-jährige Verein AURORA ist eine Informations- und Kontaktstelle für Verwitwete mit minderjährigen Kindern. Heute gehören ihm

schweizweit fast 300 Mitglieder und deren Kinder an.

Monatlich finden Treffen in verschiedenen Regionen der Schweiz statt. Gemeinsam mit einer Regionalleiterin trifft man sich, um Erfahrungen auszutauschen, Erlebtes zu teilen, zusammen zu lachen oder sich zu trösten.

Zudem findet jeden Monat ein Anlass mit der ganzen Familie statt. Auf Ausflügen findet man Ablenkung vom Alltag, aber auch Zeit für Gespräche. Wir gehen z.B. wandern, besuchen einen Zoo oder wagen uns in einen Hochseilpark. So kommen auch die Kinder untereinander in Kontakt. Oft sind sie an der Schule oder im Verein alleine mit ihrer Situation.

Einmal im Jahr organisiert der Verein AURORA eine Ferienwoche. Es wird ein abwechslungsreiches Programm für Groß und Klein geboten. Man hat Zeit für die Kinder, aber auch für sich selber und die Gruppe.

Trotz Tod und Trauer ist es wichtig, dass es weitergeht. Die Kinder haben ihr Leben noch vor sich. Auch die meisten Erwachsenen finden mit der Zeit wieder Halt im neuen Alltag und zurück zur Lebensfreude.

Der Verein AURORA ist dabei eine große Hilfe, den «gemeinsam geht es leichter». Es tut gut zu spüren, dass man in dieser außergewöhnlichen und für die Gesellschaft unüblichen Situation nicht alleine ist!



Für den Verein AURORA
Sibylle Blum Obrist

Kontakt:
Verein AURORA, Margret Föppl,
Bruggweg 18, 4144 Arlesheim,
Telefon 079 930 03 21
www.verein-aurora.ch



Hilfe! Ich brauche selbst Hilfe!

Was brauchen Menschen, die Probleme bekommen? Sie brauchen Hilfe. Sei es Austausch oder Zusammenhalt, Erfahrung oder Erkenntnis: Hilfe von und mit Anderen ist nicht immer einfach anzunehmen, aber sie ist ein Anfang, kann ein Netz sein, kann Teil einer Lösung sein: In diesem Sinne: Lass dir selbst helfen!

Urs Huber

Patronatskomitee

Dr. Kurt Altermatt,
ehemaliger Direktionspräsident
Solithurner Spitäler AG

Dr. iur. Pirmin Bischof,
Rechtsanwalt und Ständerat

Sandra Boner, dipl. Ergotherapeutin
und SF Meteo Moderatorin

Heinz Frei, Stiftungsrat Schweizer
Paraplegiker-Stiftung und
Coach und Referent bei Rollstuhl-
sport 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

Regina Grünholz, Fachärztin für
Psychiatrie u. Psychotherapie,
Solithurn

Tanja Gutmann, Moderatorin
und Schauspielerin

Thomas Knapp,
Leiter Knapp Verlag

Pedro Lenz, Schriftsteller

Marlies Saudan,
Personalverantwortliche und
Geschäftsleitung Saudan AG

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

Urs Huber, Gewerkschaftssekretär
SEV, Obergösgen

Marianne Jeger, Oberrichterin,
Solithurn

Marlies Jeker, Leiterin Regionaler
Sozialdienst BBL, Biberist

**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



*Kontaktstelle
Selbsthilfe
Kanton Solothurn*

**Abonnieren Sie unseren
Newsletter auf:
www.selbsthilfesolithurn.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**