

*Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn*



*Jahresbericht 2017*

**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**

## *Ein wichtiger Pfeiler in der Krisenbewältigung*



*Eine kürzlich veröffentlichte Studie der Hochschule Luzern hat gezeigt: Selbsthilfe boomt! Heute gibt es in der Schweiz doppelt so viele Selbsthilfegruppen wie noch vor 15 Jahren. Monatlich treffen sich rund 43'000 Personen in mehr als 2500 Gruppen zu über 300 verschiedenen Themen – Tendenz steigend. Das Ansehen der Selbsthilfe hat sich in den letzten Jahren stark verbessert. Hatte man früher noch grosse Vorbehalte, wenn sich Laien untereinander austauschten, weiss man heute, dass diese Sorgen unbegründet sind. Teilnehmende von Selbsthilfegruppen erfahren Anerkennung und Wertschätzung und die Erkenntnis, mit ihrem Problem nicht alleine zu sein, kann für viele Betroffene eine grosse Erleichterung bedeuten. Die Selbsthilfe ist für viele Menschen ein wichtiger Pfeiler in der Krankheits- und Krisenbewältigung und sie leistet einen bedeutenden Beitrag zur Entlastung der Sozial- und Gesundheitskosten. Doch trotz des erwiesenen Nutzens ist die Selbsthilfe und deren Förderung in der Schweiz bis heute immer noch wenig institutionalisiert und strukturell schlecht verankert.*

*Im Jahr 2017 hat die Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn eine neue Strategie erarbeitet, in der die Selbsthilfe als präventive und gesundheitsfördernde Leistung ins kantonale Versorgungsangebot aufgenommen werden soll. Bereits jetzt wird die Kontaktstelle mit einem jährlichen Beitrag aus dem kantonalen Programm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit und dem Lotteriefonds unterstützt. Es ist wünschenswert, dass sich in Zukunft auch die Einwohnergemeinden und Institutionen mit thematischen Schnittstellen finanziell beteiligen, so dass die Kontaktstelle ihre wertvollen Dienstleistungen auch weiterhin erbringen kann.*

*Manuela Meneghini  
Amt für soziale Sicherheit Kanton Solothurn  
Fachexpertin Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung*

## *Bericht der Kontaktstelle*

### *Ein bewegtes Jahr liegt hinter uns.*

Die Selbsthilfe ist ein dynamisches Netzwerk, so hat die Anzahl der Beratungen und Vermittlungen gegenüber den letzten Jahren wieder zugenommen. Neben Neugründungen von Gruppen, die wir begleiteten, haben sich auch Gruppen aufgelöst – auch dies gehört zur Dynamik der Selbsthilfe.

Nach wie vor stellen wir fest, dass die Selbsthilfe noch zu oft mit «Jammergruppen» gleichgesetzt wird. Das ist falsch. In Selbsthilfegruppen schliessen sich Menschen zusammen, die ihr Schicksal mutig in die eigene Hand nehmen. Das Image der Selbsthilfe weiter zum Positiven zu verändern ist eine unserer Hauptaufgaben. Ein wichtiger Ansatzpunkt ist dabei die Vernetzung mit Fachpersonen, um diese für die Thematik zu sensibili-

sieren. Unterrichtseinheiten bei der Höheren Fachschule in Olten für angehende Pflegefachleute und ein Referat in der internen Fortbildung der psychiatrischen Dienste des Kantons Solothurn sind Beispiele von konkreten Vernetzungsaktivitäten. Dank unserer guten Vernetzung zur Presse wurde die Selbsthilfe zudem über Artikel und sonstige Beiträge regelmässig einer breiten Öffentlichkeit als wirksames, kostengünstiges und sinnvolles Engagement in Erinnerung gerufen.

Ein bewegender Höhepunkt unserer Arbeit war die Filmreihe 2017, die wir gemeinsam mit dem Bündnis gegen Depressionen geplant und durchgeführt haben. Vier Filme zum Thema Depression und Suizid haben Zuschauer und PodiumsteilnehmerInnen dazu ermutigt, über psychische

Krisen und Herausforderungen nachzudenken und auszutauschen. Damit wollten wir auch einen Beitrag zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen leisten. Sowohl Filme als auch die jeweils anschliessenden dialogischen Gespräche kamen beim Publikum gut an. Das motiviert uns, auch in diesem Jahr eine Filmreihe mit Austausch anzubieten.

2017 sollte auch Bewegung in die jahrelange finanzielle Unsicherheit der Kontaktstelle kommen. Gemeinsam mit der Stellenleitung hat der Vorstand eine neue Geschäftsstrategie erarbeitet. Schwerpunkte dieser sind die vermehrte Vernetzung mit Gesundheitsinstitutionen und Fachstellen sowie die Erschliessung neuer Finanzquellen. Das grosse Engagement trug Ende Jahr Früchte. Unter anderem



---

**Wer sich selbst nicht bewegt,  
kann auch nichts bewegen.**

Ralf S. Kassemeier

dank der neuen Unterstützung durch die kantonale Gesundheitsförderung kann das Angebot der Kontaktstelle erhalten und erweitert werden. Sie sichert uns die Existenz und ist damit Ansporn, uns weiterhin aktiv für die bewährten Selbsthilfeangebote einzusetzen und neue, innovative Projekte zu lancieren.

Unterwegs im jungen 2018 sind und bleiben wir für all die lebensbejahenden Menschen, welche sich in Selbsthilfegruppen organisieren und engagieren, mit Freude in Bewegung.

Regina Schmid, Stellenleiterin

# Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn

*Die Hauptaufgabe des im Jahr 2015 neu konstituierten Vorstands war es, einen finanziell stabilen Boden für die Kontaktstelle zu schaffen. Damit eine Fachstelle von der öffentlichen Hand mitfinanziert wird, muss ein überzeugender und für die Gesellschaft nutzenbringender Leistungsausweis vorgezeigt werden.*

Letztes Jahr wurde zum ersten Mal eine Studie zur «gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz» veröffentlicht. Die Ergebnisse sind spannend. Einmal mehr wird deutlich, dass Selbsthilfegruppen Netzwerke sind und damit sehr hilfreich für Menschen mit schweren Krankheiten oder in schwierigen sozialen Situationen. Auf der anderen Seite sind Selbsthilfe-

gruppen eine wichtige Ergänzung zu den Leistungen des Gesundheits- und Sozialwesens.

Im Kanton Solothurn sind momentan über 80 Selbsthilfegruppen aktiv. Die Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn leistet neben der Betreuung und Beratung dieser Gruppen Vermittlungsarbeit, ist intensiv in der Öffentlichkeit präsent und vernetzt sich mit anderen Stellen, welche im sozialen Bereich tätig sind. Dieser Leistungsausweis sowie der nun wissenschaftlich erforschte Nutzen der Selbsthilfe, haben den Kanton Solothurn dazu

bewogen, die Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn zu stärken und Gelder für zwei Jahre aus dem Lotteriefonds zu sprechen. Dies ermöglicht uns, die Fachstelle weiter auf hohem Niveau zu führen und mit einem Stellenausbau neue Projekte anzupacken. Für das in die Fachstelle gesteckte Vertrauen möchten wir uns ganz herzlich bedanken.

Ein grosses «Dankeschön» den Fachfrauen Regina Schmid und Esther Lüthi, welche der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn ein professionelles und positives Gesicht verleihen.

Danken möchten wir auch den vielen Menschen, die neben der öffentlichen Hand die Fachstelle ideell und finanziell unterstützen.

Nicht zuletzt wünschen wir den Menschen in den Gruppen, welche sich gegenseitig stützen, ermuntern und vorwärts bringen, weiterhin viele positive Erlebnisse und Gedanken auf dem Weg zur Sonnenseite des Lebens.

Für den Vorstand  
Katharina Simonet und Trudy Küttel  
Co-Präsidentinnen



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

**Positive Gedanken sind  
der beste Start auf die  
Sonnenseite des Lebens.**

Jeremy A. White

# *Selbsthilfegruppe für Angehörige depressionskranker Menschen*

**Zuerst eine Beobachtung: Wenn eine angehörige Person psychisch krank ist, dann fragen die Leute den Angehörigen / die Angehörige: «Wie geht es deiner Partnerin / deinem Partner?» und nie: «Wie geht es Dir mit dieser schwierigen Situation?» In erster Linie wird über die betroffene Person gesprochen – und nie mit der angehörigen Person über deren Wohlbefinden.**

Deshalb ist es wichtig, dass nicht nur Selbsthilfegruppen für Betroffene, sondern auch Gruppen für Angehörige lanciert und besucht werden. Dies gilt nicht nur für psychische Erkrankungen, sondern für alle Krankheiten/Problemfelder.

Natürlich geht es auch in der Selbsthilfegruppe für Angehörige wie in allen Selbsthilfegruppen darum, in einem vertraulichen Rahmen verstanden zu werden, beziehungsweise sich verstanden zu fühlen. Es geht aber vor allem auch darum, sich als Angehörige/n ins Zentrum zu stellen. In dieser Selbsthilfegruppe lerne ich auf mich zu hören und zu mir zu schauen. Ich werde von den Gruppenmitgliedern ermuntert und bestärkt, Dinge zu machen, welche mir gut tun – und dies, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Vielleicht etwas ‚egoistisch‘ zu werden. Egoistisch, dass ich neben dem kranken Partner / der kranken Partnerin nicht untergehe. Denn: Letztendlich ist der betroffenen Person auch nicht

gedient, wenn ich mich wegen ihrer Krankheit aufbeuge.

Dies ist der wichtigste Aspekt in unserer Gruppe: Wir stehen im Zentrum und wir schauen zu uns – ohne die von der Depression Direktbetroffenen zu vergessen.

Wir treffen uns seit 16 Jahren einmal im Monat. Die Teilnehmer/innen besuchen die Gruppe über kürzere oder längere Zeit. So wird es auch möglich, dass neue Mitglieder problemlos in die Gruppe einsteigen können.

Kontaktperson  
Gruppe für Angehörige  
von Menschen mit  
Depressionen, Solothurn

# Statistik 2017 der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

## 1. Beratung und Informationen nach Themen

Psychische Erkrankungen und Probleme	57
ADHS/POS/Asperger/Autismus	50
Gewalt, sexueller Missbrauch, Inzest	28
Hochsensible Menschen	25
Diverses	22
Alleinstehende, Kontaktgruppen	21
Tumorerkrankungen	19
Sucht	16
Suizid, Tod, Trauer	14
Chronische Schmerzen	13
Krankheit des Nervensystems	10
Familie, Alleinerziehende, Adoption, Scheidung	10
Arbeitslosigkeit	9

Ernährung, Stoffwechselerkrankungen, Essstörungen	8
Hirnverletzung, Epilepsie	7
Krankheiten der Sinnesorgane	6
Mobbing	6
Allergien, Hautkrankheiten / Autoimmunerkrankungen	4
Angeborene Fehlbildung, Behinderung	3
Altersbetreuung, Alterspflege, Alzheimer	2
Burnout	2
Besondere Lebenssituationen, Opferhilfe	1
Krankheiten des Skeletts, der Gelenke	1
<b>Total</b>	<b>334</b>

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	245
Eltern/ Angehörige	44
Sonstige	45
<b>Total</b>	<b>334</b>

## 4. Neue Gruppen

Trauergruppe betroffene Mütter (Pro Pallium)
Arbeitslose 50+

## 3. Themenzuordnung

Somatische Erkrankungen	74
Psychische Erkrankungen	177
Soziale Belastungen	70
Sonstige	13
<b>Total</b>	<b>334</b>

## 5. Aufgelöste Gruppen

Alleinstehende in der Lebensmitte 11i-Treff
Gesprächsgruppe für Angehörige von Alzheimer- oder Demenzkranken Breitenbach
Tinnitus Solothurn
Alleinstehende in der Lebensmitte ZuLaWe

## 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 2017		Budget 2018	
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
<b>Aufwand</b>				
Personalaufwand	87'615		114'000	
Raumaufwand	5'988		6'000	
Sachaufwand	3'295		2'320	
Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit	15'963		17'000	
Rückstellungen				
<b>Ertrag</b>				
Spenden		8'060		12'000
Beitrag Selbsthilfe Schweiz		14'088		14'088
Beitrag Kanton*		82'500		90'000
Beitrag Gemeinden		2'700		2'000
Diverser Erlös		2'819		4'250
Mitgliederbeiträge		2'310		2'500
Fehlbetrag		384		14'482
<b>Total</b>	<b>112'861</b>	<b>112'861</b>	<b>139'320</b>	<b>139'320</b>

\* CHF 60'000.– Lotteriefonds und CHF 22'500.–/30'000.– Kantonales Aktionsprogramm Gesundheitsförderung

## Kommentar zur Rechnung 2017:

Die Erfolgsrechnung der Kontaktstelle Selbsthilfe können wir in diesem Jahr erfreulicherweise fast ausgeglichen präsentieren. Die Spenden wurden im Budget 2017 auf CHF 8000.– gekürzt. Wir sind zufrieden, dass dieser Betrag nun auch erzielt werden konnte. Durch die Zusicherung von CHF 22'500.– aus dem Kantonalen Aktionsprogramm Gesundheitsförderung konnten wir ein erneutes Defizit, welches die Existenz der Kontaktstelle in Frage gestellt hätte, vermeiden. Bemerkenswert ist die deutliche Zunahme der Unterstützung durch die Gemeinden. Auf dieser Ebene laufen weiterhin grosse Bemühungen, damit unser Angebot, welches die Sozialregionen ganz direkt entlastet, vermehrt unterstützt wird.

Die Vermögenslage des Vereins hat sich durch das kleine Defizit marginal verringert. Dies stimmt uns zuversichtlich. Es gilt aber weiterhin mit Engagement neue Einnahmequellen zu generieren und der Entwicklung der Spendengelder grosse Aufmerksamkeit zu schenken.

Katharina Simonet &  
Trudy Küttel Zimmerli  
Co-Präsidentinnen



## Aktiven

Flüssige Mittel	138'377
Forderungen / Abgrenzungen	2'556
Anlagevermögen	1

## Passiven

Fremdkapital	63'566
Vereinskapital	77'752
Fehlbetrag	- 384

## Total

### Bilanz per 31. 12. 2017

Aktiven                      Passiven

138'377	
2'556	
1	
	63'566
	77'752
	- 384
<b>140'934</b>	<b>140'934</b>

## Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

### Spenden über Fr. 100.–

Däster-Schild Stiftung, Grenchen **2'000.–**  
Gemeinde Etziken **100.–**  
Gemeinde Feldbrunnen-  
St.Niklaus **200.–**  
Gemeinde Gerlafingen **200.–**  
Gemeinde Hüniken **100.–**  
Gemeinde Selzach **500.–**  
Gebrüder Straumann AG,  
Trimbach **100.–**  
Hospizgruppe Solothurn **100.–**  
Kath. Pfarramt Kestenholz **119.–**  
Regiobank Solothurn **1'000.–**  
Röm.-kath. Synode des  
Kt. Solothurn **500.–**  
Seraphisches Liebeswerk,  
Solothurn **2'000.–**  
Stadt Olten **100.–**  
Stadt Solothurn **1'500.–**  
Stiftung Carl und Elise Elsener,  
Schwyz **500.–**  
Treuhandbüro Beat Leuenberger,  
Lostorf **200.–**

Hasenclever Silke, Olten  
Saudan Marlies, Solothurn  
Steffen Reto und Janina, Günsberg  
Straumann Martin und Marianne, Olten  
Wyss Barbara, Solothurn  
Wyss Brigit, Solothurn

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

# «mit uns statt über uns» Menschen mit Demenz schaffen sich ihre eigene Perspektive



Seit 2015 besteht nun die Selbsthilfegruppe Labyrinth, Jungbetroffener in der Deutschen Schweiz mit Sitz in Olten. In der Zwischenzeit ist die Gruppe auf 14 Personen angewachsen, wobei pro Treffen 8 bis 10 Personen teilnehmen. Aus dem Kanton Solothurn sind durchschnittlich 2 Personen. Obwohl immer wieder neue Betroffene hinzutreten ist der Gruppenzusammenhalt stark geworden und ermöglichte auch die Bildung von Freundschaften und privaten Kontakten. Alzheimer Schweiz bietet letztes Jahr (und auch 2018) Kurzferien für Jungbetroffene an, welche sehr Anklang fanden. Einige der Gruppe gehen mit ihren

Erfahrungen und Anliegen an die Öffentlichkeit. Sie wollen gefragt werden und mitreden können in Themen, die als Folge ihrer demenziellen Beeinträchtigungen zu Behinderungen im Alltag, in ihrem privaten – wie auch im gesellschaftlichen Leben führen. Sie engagieren sich bei Vorträgen und in den Medien für Ihre Rechte auf:

- eine sinnvolle Zukunft auch mit Demenz, auf eine eigene Perspektive
- auf Hilfe zur Selbsthilfe und Selbstbestimmung in eigener Sache

- Assistenz in der Entscheidungsfindung und Alltagsbewältigung
- Begleitung für soziale und gesellschaftliche Teilhabe
- Arbeit den eigenen Ressourcen entsprechend
- Mitsprache, Mitbestimmung und Mitgestaltung von demenzspezifischen gesellschaftlichen Entwicklungen.

Alzheimer Schweiz bildet nun in ihrem Vorstand einen Beirat von frühbetroffenen Menschen jeden Alters

und setzt damit den Einbezug von Betroffenen in demenzspezifischen Fragen um. So soll Schritt für Schritt ein Netzwerk entstehen, das auch Jungbetroffene trägt, befragt, fördert und mit ihnen Wege bereitet für eine gesellschaftliche Teilhabe.

Leitung unterstützte  
Selbsthilfegruppe:

Katharina Müller, DAS Demenz  
und Lebensgestaltung  
Patronat Alzheimer Schweiz  
treffpunkt@demenz-kultur.ch  
www.demenz-kultur.ch



**Was macht eine gute Gesundheit aus? Ganz entscheidend ist das Gefühl von Kohärenz. Auf einen kurzen Nenner gebracht heisst diese Lebenseinstellung: «Erstens: Ich blicke durch. Zweitens: Ich kann etwas bewirken. Und drittens: Ich erkenne Sinn in dem, was ich tue.» Selbsthilfe fördert genau diese Überzeugungen – und erst noch mit gegenseitiger Unterstützung.**

Prof. Felix Wettstein,  
FHNW Hochschule für Soziale Arbeit

## 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

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,  
Solothurn

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.selbsthilfesolothurn.ch](http://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](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch), [www.selbsthilfesolothurn.ch](http://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](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch), [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)



**SELBSTHILFESCHWEIZ  
INFOCENTRAIDESUISSE  
AUTOAIUTOSVIZZERA**