

*Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn*



*Jahresbericht 2018*

**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*

## *Selbsthilfe: eine Perle im sozialen Netzwerk des Kantons Solothurn*



*Zu erleben, dass andere Menschen das gleiche Schicksal teilen, tut gut und ist entlastend: Ohne viel erzählen zu müssen, wird man verstanden. Die erlebte Solidarität unter Betroffenen und das Erlernen von neuen Bewältigungsstrategien setzen Energien frei. Diese können für Veränderungen und Verbesserungen im Alltag genutzt werden. Neue tragfähige Beziehungen entstehen. Durch die Selbsthilfe gewinnen Menschen Selbstvertrauen, Hoffnung und Zuversicht. Unsere Erfahrung zeigt, Teilnehmende von Selbsthilfegruppen werden selbstbewusster und eigenverantwortlich. Damit haben wir mehr als ein Ziel erreicht. Allen ist klar, Selbsthilfe ist kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung durch Fachleute. Die beiden Angebote können und sollen sich aber gegenseitig ergänzen.*

*Die Stadt Solothurn weiss den Gesundheitsfaktor Selbsthilfe zu schätzen und zu würdigen. Wir unterstützen jene, die gemeinsam etwas gegen ihre Krankheit, gegen ihre Leiden tun – die aus der Gemeinschaft Stärke ziehen. Menschen sollen den Zugang zur Selbsthilfe finden. Selbsthilfeangebote sind – um ihre Wirkung zu entfalten – in ihrer Entstehung und Entwicklung oft auf professionelle Unterstützung und Begleitung und damit auf Koordination angewiesen. Die Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn leistet ausgezeichnete und in jeder Hinsicht unterstützungswürdige Arbeit. Deshalb setzt sich die Stadt Solothurn für eine solidarische Mitfinanzierung der Fachstelle im Rahmen des Sozialpools der Einwohnergemeinden ein.*

*Domenika Senti  
Leiterin Soziale Dienste Stadt Solothurn*

## Bericht der Kontaktstelle

**DANKBARKEIT ist WERTSCHÄTZUNG für das was man hat, statt ständig darüber nachzudenken was (noch) fehlt!**

Wir führten im Geschäftsjahr 2018 gegen 1000 kürzere und längere Beratungen mit Selbsthilfegruppen, Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen durch. Auch konnten wir wieder zwei neue Selbsthilfegruppen gründen und bestehende in ihrer Gruppenarbeit unterstützen. Die Öffentlichkeitsarbeit war auch 2018 ein wichtiger Teil unserer Tätigkeit. Zentrales Anliegen des Engagements war dabei, das Image der Selbsthilfe zu verbessern und einen Beitrag zur Entstigmatisierung von Kranken und deren Angehörigen zu leisten.

Reiche Frucht trugen die Bemühungen des Vorstandes und der Stellenleitung, die Kontaktstelle auf gesunde finanzielle Beine zu stellen. Ende 2017 erhielten wir die erfreuliche Nachricht, dass der Kanton uns weiterhin mit

einem namhaften Betrag unterstützt. Auch die Solothurner Gemeinden leisteten einen wichtigen Zuschuss an unsere Arbeit. Dank des Projektbeitrags von Gesundheitsförderung Schweiz konnten wir zudem im Mai des vergangenen Jahres eine zusätzliche Mitarbeiterin in Teilzeit anstellen. Frau Melanie Martin ist seither an einem Tag pro Woche für spezifische Projektarbeiten der Kontaktstelle zuständig. So sind wir zwischenzeitlich zu einem kleinen professionellen Team angewachsen.

Frau Martin oblag unter anderem die Organisation der «Filmreihe 2018». Zusammen mit den Partnerorganisationen Bündnis gegen Depression, Perspektive und Iradis, wurden wiederum vier themenspezifische Filme gezeigt und im anschliessenden tria-

logischen Gespräch diskutiert. Der spezifische Filmabend von pro pallium, ROKI Solothurn und der Kontaktstelle Selbsthilfe fand wieder im Rahmen der «Kantonalen Aktionstage psychische Gesundheit» statt und beleuchtete die Thematik der psychischen Gesundheit von Eltern. Dass alle vier Anlässe sehr gut besucht worden und die Feedbacks durchwegs positiv ausgefallen sind, freut uns sehr. Die Offenheit der Podiumsteilnehmer\*innen berührte die Anwesenden – darüber reden entlastet und bringt Erleichterung – einmal mehr.

Genauso, wie sich Menschen in Selbsthilfegruppen untereinander vernetzen, um weiter zu kommen, sind auch für unsere Kontaktstelle Austausch und Vernetzung wesentlich. Darauf haben wir grossen Wert gelegt. Wir



stellten unsere Angebote an den «SozTreff's» in Grenchen und Solothurn vor und konnten damit unsere Tätigkeit den zentralen Fachstellen und Fachpersonen der sozialen Arbeit näherbringen.

Wir können auf ein erfolgreiches und spannendes Geschäftsjahr zurückblicken und sind dankbar, dass so vieles gelungen ist. Dies war nur möglich Dank des grossen Engagements von Selbsthilfegruppenmitglieder, der tollen Arbeit des Vorstands und der wohlwollenden Unterstützung zugewandter Personen.

Herzlichen Dank Ihnen allen!

Regina Schmid, Stellenleiterin

# Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn



Der Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn ist die Institution im Kanton, die sich in allen gesundheitlichen und sozialen Themenbereichen für die Selbsthilfe einsetzt und diese gezielt fördert.

Über viele Jahre hinweg erreichte der Verein die Budgetziele nicht und die Geschäftsleiterin musste sich deshalb zu oft auf Kosten der Kernaufgaben der Stelle, der Geldbeschaffung widmen.

**«Das wahre Geheimnis  
des Erfolges ist  
die Begeisterung.»**

W.P. Chrysler

Im Jahresbericht 2015 haben wir deshalb klar signalisiert, dass es die Hauptaufgabe des neu konstituierten Vorstands sei, einen finanziell stabilen Boden für die Kontaktstelle zu schaffen. Mit viel Freude und Begeisterung hat sich der Vorstand des Vereins Selbsthilfe und das Team der Kontaktstelle dieser komplexen Aufgabe gestellt, mit erfreulichem Erfolg!

Dank dem Leistungsauftrag des Kantons und der Unterstützung des Verbands Solothurner Einwohnergemeinden, konnte die Kontaktstelle im vergangenen Jahr ihre Stellenprozente ausbauen und eine ausgewiesene Fachperson speziell für Projekte anstellen. So konnten neue verbindliche Kooperationen mit Institutionen

aus dem Gesundheits- und Sozialbereich eingegangen werden und nebst Fachpersonen wurde die breite Öffentlichkeit umfassend und kontinuierlich über die Leistungen der Kontaktstelle und die Möglichkeiten der Selbsthilfegruppen informiert.

Gesamtgesellschaftlich und politisch gesehen lohnt sich eine Investition in die Selbsthilfe, denn sie ist eine direkte und nachhaltige Entlastung der Leistungserbringer der sozialen Sicherheit (Krankenkassen, IV, ALV und Sozialhilfe).

Die Kontaktstelle Selbsthilfe ist heute im Kanton Solothurn eine anerkannte Institution mit einem respektablen Leistungsausweis. Dies war und ist jedoch nur dank des Vertrau-

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

ens der Geldgeber und der professionellen Arbeit des Teams der Kontaktstelle möglich geworden. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken. Nicht zuletzt danken wir auch den Teilnehmenden der Gruppen, welche sich stützen, beraten, ermuntern und mit der einen oder anderen Erfolgsgeschichte anstecken lassen.

Für den Vorstand  
Katharina Simonet und Trudy Küttel  
Co-Präsidentinnen

# *Regionalgruppe Solothurn des EHK (Elternverein hochbegabter Kinder)*



**Die Regionalgruppe Solothurn wurde im Sommer 2009 unter der damaligen Leiterin der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn, Barbara Wyss, ins Leben gerufen. Sie ist eine von mehreren Regionalgruppen des EHK Schweiz, der 1989, also vor 30 Jahren gegründet wurde. Ziel ist ein Erfahrungsaustausch sowie gelegentliche gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern. Die Treffen finden 4 bis 5 mal jährlich statt.**

Warum braucht es für Eltern, die ein oder mehrere hochbegabte Kinder haben, eine Selbsthilfegruppe, könnte man fragen. Die in der Bevölkerung leider oft vertretene Meinung ist, dass

Hochbegabung ein Geschenk ist und ohne Probleme einhergeht. Dies ist leider oft nicht so. Schulisch unterforderte Kinder leiden – ist es dem Kind nicht wohl, leiden dessen Eltern.

Die Probleme beginnen meist im Kindergarten und manifestieren sich in der Primarschule. Da hochbegabte Kinder ihren Gleichaltrigen im Denken, in ihren Interessen, in ihrer raschen Aufnahmefähigkeit weit voraus sind, beginnen sie sich, wenn sie nicht genügend Anregung «Futter für ihr Hirn» bekommen, zu langweilen. Sie müssen sich im Tempo und im Inhalt stets nach unten anpassen, was für sie Stress bedeutet. Über kurz oder lang kann dies zu psychosomatischen Störungen wie Bauchschmerzen, Kopfweh oder sogar zu Depressionen

führen. Ein Leidensweg hat seinen Lauf genommen.

Was müsste getan werden? Ein Umdenken müsste stattfinden, ein Akzeptieren, dass hochbegabte Kinder und Jugendliche einen Förderanspruch haben und die dafür nötigen finanziellen Mittel müssten vom Kanton und von der Gemeinde gesprochen werden.

Wenn dies dereinst so ist, braucht es unsere Gruppe nicht mehr. Bis dahin, sind Interessierte jederzeit willkommen. Die Teilnahme an einem Treffen ist kostenlos.

Vrona Hofer, Kontaktperson  
der EHK Regionalgruppe Solothurn  
rgsolothurn@ehk.ch

# Statistik 2018 der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

## 1. Beratung und Informationen nach Themen

Psychische Erkrankungen und Probleme	95	Allergien, Hautkrankheiten / Autoimmunerkrankungen	5
ADHS / POS / Asperger / Autismus	37	Angeborene Fehlbildung, Behinderung	4
Hochsensible Menschen	35	Familie, Alleinerziehende, Adoption, Scheidung	4
Diverses	20	Altersbetreuung, Alterspflege, Alzheimer	3
Alleinstehende, Kontaktgruppen	18	Arbeitslosigkeit	3
Krankheiten des Skeletts, der Gelenke	13	Besondere Lebenssituationen, Opferhilfe	2
Ernährung, Stoffwechselerkrankungen, Essstörungen	11	Burnout	2
Krankheit des Nervensystems	11	Hirnverletzung, Epilepsie	2
Sucht	11		
Gewalt, sexueller Missbrauch, Inzest	10		
Tumorerkrankungen	10		
Suizid, Tod, Trauer	9		
Chronische Schmerzen	6		
		<b>Total</b>	<b>311</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	224
Eltern/ Angehörige	45
Fachpersonen	30
Sonstige	12
<b>Total</b>	<b>311</b>

## 4. Neue Gruppen

ADHS Erwachsene, Olten
Lupus Erythematodes, Solothurn
Prostatakrebs, Solothurn

## 3. Themenzuordnung

Somatische Erkrankungen	58
Psychische Erkrankungen	187
Soziale Belastungen	59
Sonstige	7
<b>Total</b>	<b>311</b>

## 5. Aufgelöste Gruppen

Asperger für Frauen, Olten
Frauen nach Brustkrebs, Laufenthal/Thierstein
Zwillingseltern, Aargau/Solothurn
Sexueller Missbrauch, Solothurn und Olten
Menschen mit Hochsensibilität, Solothurn

## 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 2018		Budget 2019	
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
<b>Aufwand</b>				
Personalaufwand	104'313		113'000	
Raumaufwand	5'988		6'600	
Sachaufwand	389		2'320	
Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit	14'878		21'000	
Rückstellungen				
<b>Ertrag</b>				
Spenden		9'565		25'000
Beitrag Selbsthilfe Schweiz		14'088		14'088
Beitrag Kanton*		100'000		90'000
Beitrag Gemeinden		10'000		10'000
Diverser Erlös		3'608		750
Mitgliederbeiträge		2'280		3'000
Überschuss	13'973			
Fehlbetrag				82
<b>Total</b>	<b>139'541</b>	<b>139'541</b>	<b>142'920</b>	<b>142'920</b>

## Kommentar zur Rechnung 2018:

Der Überschuss von rund CHF 14'000.– in unserer Erfolgsrechnung ist sehr erfreulich. Dies auch deshalb, weil wir in den letzten Jahren meistens einen Fehlbetrag ausweisen mussten. Die positive Entwicklung ist auf drei Faktoren zurück zu führen: Zum einen wurden wir vom VSEG mit einem Betrag von CHF 10'000.– unterstützt, mit dem wir bei der Erstellung des Budgets noch nicht rechnen konnten. Zum anderen hatten wir den Restbeitrag aus dem Leistungsvertrag 2017 mit dem Kanton noch nicht im Budget aufgenommen, da auch dies noch nicht sicher war. Die neu geschaffene Stelle konnte erst im Mai 2018 besetzt werden, was auch auf Ausgabenseite zu Einsparungen führte.

Mit den Beiträgen von Kanton, dem VSEG und den Spenden von Betrieben und Privaten konnte der Fortbestand der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn im letzten Jahr gesichert werden. Trotzdem werden wir 2019 die Anstrengungen, namhafte Spender und Spenderinnen zu akquirieren, intensivieren müssen. Nur so können wir auch in Zukunft ein fachlich fundiertes Basisangebot anbieten und weiter in die Förderung der Selbsthilfe investieren.

Andreas Bühlmann, Vorstandsmitglied

\* CHF 60'000.– Lotteriefonds, CHF 30'000.– Kantonales Aktionsprogramm Gesundheitsförderung (KAP) und CHF 10'000.– Beitrag Kanton 2018 (Restbeitrag 2017)



## Aktiven

Flüssige Mittel

Forderungen / Abgrenzungen

Anlagevermögen

## Passiven

Fremdkapital

Vereinskapital

Überschuss

## Total

### Bilanz per 31. 12. 2018

Aktiven

Passiven

65'418

31'814

1

5'892

77'368

13'973

97'233

97'233

## Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

### Spenden über Fr. 100.–

Däster-Schild Stiftung, Grenchen

**2'000.–**

Gemeinde Bättwil **500.–**

Gemeinde Feldbrunnen-St.Niklaus

**200.–**

Gemeinde Langendorf **100.–**

Gemeinde Obergerlafingen **400.–**

Ref. Kirchgemeinde Solothurn

**371.60**

Regiobank Solothurn **1'000.–**

Röm.-kath. Pfarramt Hägendorf

**300.–**

Röm.-kath. Synode des

Kt. Solothurn **500.–**

Seraphisches Liebeswerk,

Solothurn **2'000.–**

Stiftung Carl und Elise Elsener,

Schwyz **300.–**

Treuhandbüro Beat Leuenberger,

Lostorf **200.–**

Altermatt Kurt, Solothurn

Saudan Marlies, Solothurn

Straumann Benno und Elisabeth,

Erlinsbach

Straumann Martin und Marianne,

Olten

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

# *Selbsthilfegruppe Al-Anon Solothurn*

## **Al-Anon ist eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholikern und Alkoholikerinnen.**

Durch das Trinken einer nahestehenden Person, wurde auch unser Leben in Mitleidenschaft gezogen. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist. In der Gruppe haben wir die Erfahrung machen können, dass keine Situation hoffnungslos ist. Wir geben möglichst keine Ratschläge, da jede Situation anders ist. Wir teilen unsere Erfahrungen, Hoffnungen und Kraft miteinander. Um die Anonymität unserer AA-Freunde und Angehörigen zu schützen, sprechen wir uns mit Vornamen an.

Wir treffen uns das ganze Jahr jeden Dienstag um 20.00 Uhr im Haus zum Hirschen in Solothurn. Immer am letzten Dienstag des Monats haben wir ein offenes Meeting, das heisst wir treffen uns gemeinsam mit Betroffenen (AA Anonymen Alkoholikern). Auch wenn wir Alkoholismus gegenüber machtlos sind, können wir trotzdem ein zufriedenes Leben führen. Wir leben mit dem Problem Alkoholismus oder haben damit gelebt.

Kontaktperson der  
Al-Anon, Solothurn



**Das Erfahrungswissen von Personen, welche somatische oder psychische Leiden haben, deren Angehörigen oder von Menschen mit sozialen Herausforderungen ist sehr wertvoll. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe nutzt dieses Wissen und trägt somit zu einem stabilen Gesundheits- und Sozialsystem bei.**

Sarah Wyss  
Geschäftsführerin Selbsthilfe Schweiz

## 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 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

Barbara Wyss,  
Schulsozialarbeiterin und  
Kantonsrätin

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  
INFOENTRAIDESUISSE  
AUTOAIUTOSVIZZERA**