

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn



Jahresbericht 2020



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



© Ursula Markus

2020 war ein aussergewöhnliches Jahr. Wir alle wurden von der COVID-19-Pandemie überrollt und das gesellschaftliche Leben hat sich in einer Art verändert, wie wir es uns zuvor nicht ausmalen konnten. Das Infektionsgeschehen zog alle in den Bann und liess nur wenig Raum für den Blick auf andere wichtige Themen, viele Projekte wurden fallen gelassen.

Umso mehr ist es als Erfolg zu bezeichnen, dass wir, d. h. die Psychiatrischen Dienste der Solothurner Spitäler AG und der Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn, im Sommer 2020 einen Kooperationsvertrag unterzeichnen konnten. Dies geschah mit dem Ziel, das Angebot der Selbsthilfe nachhaltig und langfristig in den Psychiatrischen Diensten zu verankern, damit einen weiteren Beitrag zur Gesundheitsprävention im Kanton Solothurn zu leisten und die Wichtigkeit der «Selbsthilfefreundlichkeit» in Spitälern zu betonen.

Selbsthilfegruppen können nur entstehen bzw. fortbestehen, wenn mehrere Menschen ein gemeinsames Ziel verfolgen. Menschen, die Ähnliches erleben oder erlebt haben, geben ihr eigenes Wissen weiter und nehmen das Wissen anderer auf. Die Psychiatrischen Dienste sehen Selbsthilfe als einen Mosaikstein im gesamten Heilungsprozess bzw. eine Ergänzung zur professionellen psychiatrischen Versorgung. Sie kann neben anderen Massnahmen einen wertvollen Beitrag zur sozialen Integration ermöglichen – und gerade dies scheint in Anbetracht der aktuellen Pandemie-lage und der erfolgten einschränkenden Massnahmen ausserordentlich wichtig.

Auch in Zukunft heisst es, weiterhin Synergien in möglichst vielen Bereichen zu schaffen, denn eines hat die Pandemie gezeitigt: «Nur gemeinsam sind wir stark.»

*Prof. Dr. med. Martin Hatzinger
Direktor Psychiatrische Dienste, Solothurner Spitäler AG*

Bericht der Kontaktstelle

«Grosse Notfälle und Krisen zeigen uns, um wie viel grösser unsere vitalen Ressourcen sind, als wir selbst annehmen.»

William James, Psychologe und Philosoph

Ein Zitat, das nicht nur im Jahr 2020 an Bedeutung gewonnen hat, sondern schon seit jeher auf Mitglieder von Selbsthilfegruppen zutrifft. Denn dort treffen sich Menschen, die Notfälle und Krisen aus nächster Nähe kennen. Gruppentreffen können dabei für **Betroffene und Angehörige** zu Spiegeln werden, durch die sie ihre eigenen Stärken erst wahrnehmen lernen.

So waren wir beeindruckt von den Ressourcen der Gruppenmitglieder in dieser herausfordernden Zeit. **Neue Wege für den Austausch** wurden gesucht und gefunden. Wo dies gewünscht war, unterstützten wir sie dabei. Einige Gruppen trafen sich trotz unserer Unterstützungsangebote vorübergehend nicht mehr. Auch gewisse Anlässe von uns mussten Corona-bedingt ab-

gesagt werden. Gerade in Krisenzeiten sind aber niederschwellige Strukturen zum Austausch für Betroffene und Angehörige zentral. So hoffen wir, dass die erzwungene Pause bald ein Ende nimmt.

Einen Rückgang an **Anfragen** zur Selbsthilfe beobachteten wir nur im Frühjahr. Zusammen mit Selbsthilfe Schweiz entstanden in dieser Zeit **virtuelle Angebote für Selbsthilfe-Interessierte**. In vollem Bewusstsein, dass virtuelle Treffen physische Begegnungen nicht ersetzen. Sie stellen aber eine hilfreiche Ergänzung in Zeiten von Covid dar. **Gruppengründungen** konnten zeitweise nur eingeschränkt umgesetzt werden. Trotz widriger Umstände initiierten engagierte Menschen Gruppen wie «Angst und Panik», «Eltern psy-

chisch kranker Kinder» oder «Osteoporose». Auch das traditionelle **Austauschtreffen** fand statt. Unter dem Motto «Abstand halten und in Verbindung bleiben. Wie geht das?» trafen sich zahlreiche TeilnehmerInnen aus Selbsthilfegruppen für eine Weiterbildung zur virtuellen Selbsthilfe.

Ein Leuchtturm war die Unterzeichnung des Kooperationsvertrags mit den Psychiatrischen Diensten soH zum **Projekt «Selbsthilfefreundliche Spitäler»** – eine kantonsweite Premiere. Mit dem Projekt wird die gemeinschaftliche Selbsthilfe als Ergänzung zur Hospitalisierung und Nachsorge in Spitälern gefördert. Die Akteure, darunter auch TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen, definieren in einer Kooperation auf Augenhöhe

einen Massnahmenkatalog. Als Anerkennung der Aktivitäten lockt die Auszeichnung «Selbsthilfefreundlich».

Wir freuen uns auf das neue Jahr und auf zahlreiche inspirierende und berührende Begegnungen – physisch wie virtuell. Danken möchten wir allen Selbsthilfegruppen und PartnerInnen für die gute Zusammenarbeit. Denn nur **gemeinsam schaffen wir es**, dass möglichst viele Menschen von der Selbsthilfe profitieren können.

Melanie Martin und
Regina Schmid,
Bereichsleiterinnen
Fachaufgaben



Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn

«Ich bin überzeugt, dass wir uns alle immer im gefährlichen Fluss des Lebens befinden und niemals sicher am Ufer stehen.»

Aaron Antonovsky

Das Zitat von Aaron Antonovsky, dem Begründer der Salutogenese, hat uns im letzten Jahr eingeholt. Als Nachkriegsgenerationen haben wir weder Krieg noch grössere Katastrophen erleben müssen und konnten lange Zeit am vermeintlich sicheren Ufer verweilen. Nun wurde uns durch ein kleines Virus gezeigt, dass der Fluss des Lebens plötzlich zu einem gefährlichen Strom mit Widerwasser und Hindernissen geworden ist. Das hat für viele zu grosser Unsicherheit und auch Angst geführt.

Antonovsky findet, man müsse das Augenmerk jedoch nicht nur darauf lenken, was die Risiken der Strömung sind, sondern darauf, wie man eine gute Schwimmerin, ein guter Schwimmer wird. Das Modell des Medizinsoziologen

zeigt auf, dass es bei Herausforderungen im Leben äusserst wichtig ist, die eigenen Ressourcen zu finden und zu mobilisieren. Dazu gehört die Erkenntnis, dass der Mensch nicht allein ist, sondern darauf vertrauen kann, Unterstützung bei anderen Menschen zu finden. Die Selbsthilfe ist eine der Möglichkeiten, andere zu finden, die mit einem schwimmen, mit denen man sich austauschen und die eine oder andere Bewältigungsstrategie finden kann.

Die Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn konnte, dank der stabilen finanziellen Lage und dem äusserst professionellen und kreativen Team, das vergangene Jahr trotz grossen Herausforderungen sehr gut bewältigen. Das neue Organisationsmodell, das die



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

Leitungsverantwortung auf mehrere Schultern verteilt, hat sich sehr bewährt. Auch die Vernetzung mit anderen Organisationen und Institutionen hat sich erneut als fruchtbare Ressource für die tägliche Arbeit gezeigt.

Bedanken möchten wir uns bei Kanton und Gemeinden sowie bei den vielen Organisationen und Einzelpersonen, welche die Selbsthilfe auch in diesen schwierigen

Zeiten nicht nur ideell, sondern auch finanziell grosszügig unterstützen. Dies erlaubt uns, Menschen bei der Suche nach ihren eigenen Ressourcen weiterhin zu begleiten und zu stärken.

Co-Präsidentinnen
Katharina Simonet, Trudy Küttel

Auf Augenhöhe und mit Wertschätzung zur Zertifizierung

Wenn im Leben plötzlich die Stopp-Taste gedrückt wird, weil uns eine Krankheit aus unserer gewohnten Bahn geworfen hat, dürfen wir zum Glück auf Ärztinnen und Therapeuten zählen, die uns helfen, wieder auf die Beine zu kommen. Während eines Klinikaufenthalts können wir uns von Alltag und Belastungen zurückziehen, werden in unserer Krankheit ernst genommen, begleitet und verstanden. Doch was kommt danach?

Meist ist der Genesungsweg lang und oft bleibt etwas von der Krankheit zurück, das uns daran hindert, wieder in die alten Bahnen zurückzukehren. Auch unser Umfeld ist gefordert oder sogar überfordert, weil vieles nicht mehr ist wie zuvor. Neue Wege sind gefragt und Menschen, die uns und unsere Angehörigen in der neuen Situation verstehen. Hilfreich kann dann ein Austausch mit Gleichbetroffenen sein. Wer Ähnliches erlebt hat, kann am besten nachvollziehen, wie es dem Gegenüber geht.

Genau das will das Projekt «Selbsthilfefreundliche Spitäler» fördern. Als dieses Projekt an einem Info-treffen vorgestellt wurde und die Frage an die Runde ging, wer als Erfahrene im Kooperationsdreieck* mitwirken möchte, haben wir

uns zu dritt spontan gemeldet. Unsere persönlichen Erfahrungen mit einer Erkrankung und der positiven Kraft der Selbsthilfe sind unsere Motivation, uns dafür zu engagieren. Selbsthilfe soll in Spitälern bekannter werden. Unser Anliegen ist es, dass Interessierte zeitnah eine passende Gruppe besuchen können. Da wir alle mit einem anderen Thema unterwegs und in verschiedenen Selbsthilfegruppen aktiv sind, können wir unser Erfahrungswissen aus unterschiedlichen Perspektiven einbringen.

Die Arbeit am Projekt mit Melanie Martin (Leitung) und dem Team der psychiatrischen Klinik Langendorf ist sehr bereichernd und ein wertschätzendes Teamwork auf Augenhöhe.

Mit dem Kooperationsvertrag ist nun der erste Schritt getan. Der nächste wird die Zertifizierung sein. Wir freuen uns darauf!

Im Namen vom
Erfahrenen-Team
Christine Lack

* Kooperationsdreieck «Spital – Selbsthilfezentrum – Erfahrene als Selbsthilfegruppenvertretung»

Statistik 2020 der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

1. Einzelberatung nach Themen

Psychische Erkrankungen und Probleme	84
Hochsensible Menschen	24
ADHS / POS / Asperger/Autismus	23
Diverses	16
Ernährung, Stoffwechselerkrankungen, Essstörungen	13
Sucht	13
Narzissmus	10
Gewalt, sexueller Missbrauch, Inzest	9
Suizid, Tod, Trauer	8
Alleinstehende, Kontaktgruppen	7
Krankheit des Nervensystems	7
Familie, Alleinerziehende, Adoption, Scheidung	4
Krankheiten der Sinnesorgane	4

Tumorerkrankungen	4
Allergien, Hautkrankheiten / Autoimmunerkrankungen	3
Angeborene Fehlbildung, Behinderung	2
Chronische Schmerzen	2
Frauenthemen	2
Altersbetreuung, Alterspflege, Alzheimer	1
Arbeitslosigkeit	1
Burnout	1
Hirnverletzung, Epilepsie	1
Krankheiten des Skeletts, der Gelenke	1
Total	240

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	172
Eltern / Angehörige	44
Fachpersonen	20
Sonstige / Gruppenberatungen	79
Total	315

3. Themenbereich

Somatische Erkrankungen	32
Psychische Erkrankungen	170
Soziale Belastungen	34
Sonstige	79
Total	315

4. Weggezogen oder aufgelöste Gruppen

PSP, Olten ¹
Autismus Elterngruppe Olten/Zofingen ¹
Vaskulitis ¹
Verein Aurora, Verwitwete mit minderjährigen Kindern ¹
Trauercafé ²
Aphasie Gesprächsgruppe Angehörige ²
Epilepsie, Olten ²
Erdnussallergie (keine Treffen im Kanton SO)
Depression, Olten ²
Jurachetti ²
MagenbypasspatientInnen ²

¹ weggezogen / ² aufgelöst

5. Neue Gruppen

Young Carers, Olten
Angst & Panik, Solothurn
Angehörige von Menschen mit frontotemporaler Demenz, Olten
Osteoporose, Solothurn
Femmes-Tische

6. Wartelisten, Gründungsinitiativen

Zu diversen Themen initiieren Betroffene oder Angehörige mit Unterstützung der Kontaktstelle neue Gruppen. Diese sind jeweils auf unserer Homepage unter «Selbsthilfegruppen im Aufbau» aufgeführt.

Einzelpersonen werden miteinander vernetzt und/oder es werden Lösungen über die Kantonsgrenze hinaus gesucht.

Jahresrechnung

	Rechnung 2020		Budget 2021	
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
Aufwand				
Personalaufwand	115'272		114'400	
Raumaufwand	7'140		6'600	
Sachaufwand	1'597		2'650	
Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit	19'692		22'500	
Rückstellungen				
Ertrag				
Spenden		20'136		22'000
Beitrag Selbsthilfe Schweiz		13'228		13'228
Beitrag Kanton ¹		90'000		100'000
Beitrag Gemeinden ²		20'000		
Diverser Erlös ³		2'971		750
Mitgliederbeiträge		2'190		3'000
Überschuss	4'824			
Fehlbetrag				7'172
Total	148'525	148'525	146'150	146'150

¹ Jahr 2020: 60'000 Lotteriefonds und 30'000 Kantonales Aktionsprogramm Gesundheitsförderung (KAP)

² Erhöhter Beitrag des VSEG in diesem Jahr.

³ Erhöhter Betrag, da die Einnahmen aus der Raumvermietung neu hier aufgeführt werden. Dieser Beitrag wird ProInfirmis überwiesen.

Aktiven

Flüssige Mittel	
Forderungen / Abgrenzungen	
Anlagevermögen	

Passiven

Fremdkapital	
Vereinskapital	
Überschuss	

Total

Bilanz per 31. 12. 2020

Aktiven	Passiven
99'835	
10'710	
1	
	5'907
	99'815
	4'824
110'546	110'546

Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

Spenden ab CHF 100.-

Däster-Schild Stiftung, Grenchen 7'000.-
Einwohnergemeinde, Obergerlafingen 500.-
Fraisa SA, Bellach 5'000.-
Regiobank, Solothurn 1'000.-
Röm.-kath. Pfarramt St. Ursen und St. Marien, Solothurn 200.-
Röm.-kath. Synode Kt. Solothurn 500.-
Stiftung Carl und Elise Elsener, Schwyz 100.-
Treuhandbüro Beat Leuenberger, Lostorf 150.-
Anonym 1'765.85
Anonym 2'000.-
Saner Regula, Zentrum für Achtsamkeit, Basel
Schibli Ivan, Balsthal (im Rahmen einer Standaktion)
Steffen Reto und Janina Tominka, Günsberg
Straumann-Kurt Benno und Elisabeth, Erlinsbach
Straumann Martin und Marianne, Olten
Troxler-Schöni Kurt, Olten

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

Die Selbsthilfegruppe Depression, Olten

Meine Krankheit heisst Depression! Mit wem kann ich darüber sprechen? Wer hört mir zu?

Mitten in einer Krise oder nach einem Klinikaufenthalt ist zum Teil der Wunsch vorhanden, sich mit Gleichgesinnten über ihre Erfahrungen und Erlebnisse auszutauschen. Während einer Psychotherapie oder der Gespräche mit dem Hausarzt / der Hausärztin stellt man fest, dass der intensive Austausch eine heilende Wirkung hat und zu mehr motiviert.

Unsere Selbsthilfegruppe (SHG) trifft sich alle 14 Tage am Montag von 19 bis 21 Uhr in Olten. Wir könnten unterschiedlicher nicht

sein. Es hat Frauen und Männer, jüngere und ältere. Solche, die viel reden, andere eher weniger. Die einen kommen regelmässig, andere sporadisch und wieder andere selten.

Der erste Kontakt zu unserer Gruppe entsteht via Kontaktstelle. Vom Gruppenverantwortlichen wird die Mailadresse oder die Handy-Nr. an Interessierte weitergegeben. Wenn jemand das erste Mal zu einem unverbindlichen Besuch bei uns «reinschaut», werden die gruppen-internen Spielregeln erklärt. Dies sind z. B.: Alles Persönliche, was in der Runde gesprochen wird, bleibt unter uns. In Ich-Form reden, nie «Du musst...»! Die Person, die an

der Reihe ist, spricht, die anderen hören zu. Niemand muss sprechen, aber jede/r darf.

Nach ca. einer Stunde machen wir eine kurze Pause für Kaffee, Zigarette usw. Eine Tradition ist auch, dass wir eine Mitteilung machen, wenn wir an einem Abend nicht teilnehmen können. Dies kann anhand unserer Telefonliste an jedes beliebige Mitglied sein oder auch via WhatsApp-Chat. Pro Abend bezahlt jede/r 2 Franken.

Unsere Gruppe trifft sich auch «ausserhalb» der definierten Termine (freiwillig): Einmal pro Jahr gehen wir gemeinsam eine Pizza essen (bezahlt mit der «2-Franken-

Kasse»). Nach den Sommerferien organisieren wir einen Grillabend mit Partner/in und Kindern. Einige Gruppenmitglieder gehen regelmässig an die Thuner Seespiele.

Ich finde die SHG sehr hilfreich und wichtig und auch eine bereichernde Unterstützung für alle – nicht nur während einer Krise, sondern auch in besseren Zeiten.

Andy, SHG Depression, Olten



Das Corona-Virus schränkt derzeit das öffentliche Leben massiv ein. Die bestehenden Probleme und Krankheiten sind mit dem Auftauchen des Virus nicht plötzlich weg, sondern haben sich sogar verstärkt. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe übernimmt daher aktuell eine besonders zentrale Bedeutung. Der virtuelle und eingeschränkt physische Austausch trägt entscheidend zur körperlichen und psychischen Gesundheit bei.

Marianne Jeger, alt Oberrichterin und Vorstandsmitglied beim Verein Selbsthilfe Kanton 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

Trudy Küttel, Co-Präsidentin,
Olten

Katharina Simonet, Co-Präsi-
dentin, 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, Gewerkschafts-
sekretär SEV, Obergösgen

Marianne Jeger, alt Ober-
richterin, Solothurn

Marlies Jeker, Leiterin Regionaler
Sozialdienst BBL, Biberist

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.selbsthifesolothurn.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