Über uns

Kontaktstelle Selbsthilfe Geschäftsstelle

Melanie Martin
Co-Geschäftsleiterin
Projekte & Selbsthilfeförderung,

Nicole Murbach
Co-Geschäftsleiterin
Beratung & Gründungsbegleitung

Esther Lüthi
Fachverantwortliche
Administration & Buchhaltung

Vorstand Verein Selbsthilfe

Ursula Brunschwyler
pensionierte Juristin, Solothurn

Marianne Jeger (Präsidentin)
alt Oberrichterin, Solothurn

Marlies Jeker
Sozialarbeiterin FH, Zuchwil

Michael Spangenberg
Berufsfachschullehrer im
Gesundheitsbereich, Dulliken

Dr. med. Catherine Walther
Psychiaterin und Psychotherapeutin, Solothurn

Matronats-/Patronatskomitee

Dr. Kurt Altermatt
ehemaliger Direktionspräsident
Solothurner Spitäler AG

Dr. iur. Pirmin Bischof
Rechtsanwalt und Ständerat

Sandra Boner
dipl. Ergotherapeutin und SF Meteo Moderatorin

Dani Fohrler
Moderator SRF

Heinz Frei
Präsident Gönnervereinigung Paraplegiker-Stiftung

Daniel Göring
Kommunikationsberater und Autor

Tanja Gutmann
Moderatorin und Schauspielerin

Thomas Knapp
Leiter Knapp Verlag

Pedro Lenz
Schriftsteller

Barbara Wyss
Schulsozialarbeiterin und alt Kantonsrätin

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn
062 296 93 91 / info@selbsthilfesolothurn.ch / selbsthilfesolothurn.ch

Jahresbericht 2024

Kontaktstelle Selbsthilfe
Kanton Solothurn

Einblicke

Auf Wiedersehen

Willkommen

Übergänge

Wir alle kennen sie, die grossen Übergänge im Leben. Ganz am Anfang: der Abschied aus dem Mutterbauch. Im besten Fall «landeten» wir in einer Gruppe, einer Familie. Diese einschneidende Erfahrung prägte unser Erleben von Abschied und Neuanfang. Mit den Lebensjahren kamen viele weitere Erfahrungen dazu.

Übergänge sind überall
Es gibt unterschiedlichste Übergänge, wie Geburtstage, Schuleintritte, Hochzeiten, Jobwechsel, Umzüge, Jahreszeiten, Scheidungen, medizinische Diagnosen, der Tod. Gewisse erleben wir positiv. Andere hingegen sind herausfordernd – psychisch, physisch oder sozial. In solchen belastenden Situationen kann der Austausch in einer Gemeinschaft helfen, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

Übergänge gemeinsam tragen
Auch in Selbsthilfegruppen sind Übergänge oft präsent: Mitglieder treten bei oder aus, geplant oder ungeplant. Eintritte wie auch Austritte unterbrechen den Gruppenprozess. Vieles muss die Gruppe neu sortieren. Dabei ist es wichtig, für sich selbst wie auch für die Gruppe Verantwortung zu übernehmen. Das Bewusstsein für diese Dynamiken ist wesentlich. Sind sich die Mitglieder deren bewusst und tragen sie den Prozess gemeinsam, können Übergänge für alle eine positive Erfahrung werden.

Übergänge in der Kontaktstelle Selbsthilfe
Auch die Kontaktstelle Selbsthilfe war im Jahr 2024 geprägt von Übergängen. Das 30-jährige Bestehen der Kontaktstelle lud uns ein, die durchlebten und geplanten Entwicklungen der Selbsthilfe im Kanton Solothurn zu vergegenwärtigen. Insbesondere der Weggang von Regina Schmid, der langjährigen Leiterin und später Co-Leiterin der Stelle, empfanden wir als einschneidenden Übergang. So galt es nicht nur von einem grossen fachlichen Knowhow Abschied zu nehmen, sondern auch von einem sehr geschätzten Menschen.

Bis zur Neubesetzung unterstützte uns Renat Ziegler mit grossem Elan und viel Flexibilität. Sie ergänzte das Team für zwei Jahre bei Gruppengründungen. Ein herzliches Dankeschön an beide und alles Gute auf ihrem weiteren Lebensweg. Zu Jahresbeginn 2025 heissen wir Nicole Murbach als Co-Geschäftsleiterin herzlich willkommen und freuen uns, gemeinsam in den nächsten Übergang einzutauchen, nämlich als neues Team zusammenzuwachsen.

Übergänge brauchen Zeit
Die Worte von Iris Lustenberger im Text «Übergänge gestalten» klingen bei mir nach: «Es ist nicht egal, wie etwas zu Ende gebracht wird. Ein Abschluss braucht seine Zeit und es braucht einen Nachklang». Für mich persönlich nehme ich dies als Einladung, mir für Übergänge – im Grossen wie im Kleinen – die Zeit zu nehmen, die sie brauchen. Vielleicht mögen auch Sie sich diese Zwischenräume schenken.

Melanie Martin
Co-Geschäftsleiterin Kontaktstelle Selbsthilfe

Rückblicke

Zum Thema machen, anstatt zu tabuisieren: Die **Filmreihe Psychische Gesundheit** fokussierte sich auf die Themen Transidentität, Begegnungsraum als Ressource, Kinder aus suchtbelasteten Familien sowie Alleinerziehende mit psychischer Erkrankung. Ein gemeinsames Projekt mit der Solodaris Stiftung, Perspektive Solothurn-Grenchen und der Psychiatrie Spitex Kanton Solothurn.

850 verteilte Flyer – 35 engagierte Selbsthilfegruppenmitglieder – über 300 bereichernde Begegnungen in Grenchen, Solothurn, Balsthal, Olten und Egerkingen. Das Fazit der Standaktionen zum **30. Jubiläum der Kontaktstelle**. Auch Jump TV berichtete.

Aufzeichnung
Jump TV

30 Jahre Selbsthilfe Kanton Solothurn

Das neue **Erklärvideo Selbsthilfe Solothurn** ist im Bürgerspital Solothurn für Patient*innen auf allen Betten-Monitoren und Behandlungsstationen zugänglich.

«Eine psychische Erschütterung ist nicht wie ein Fusspilz». An den **Aktionstagen psychische Gesundheit** diskutierten erfahrene junge Menschen mit Moderator und Spitzensportler Heinz Frei über ihre persönlichen Lebenswege mit psychischen Belastungen. Den Anlass verfolgten 100 Leute.

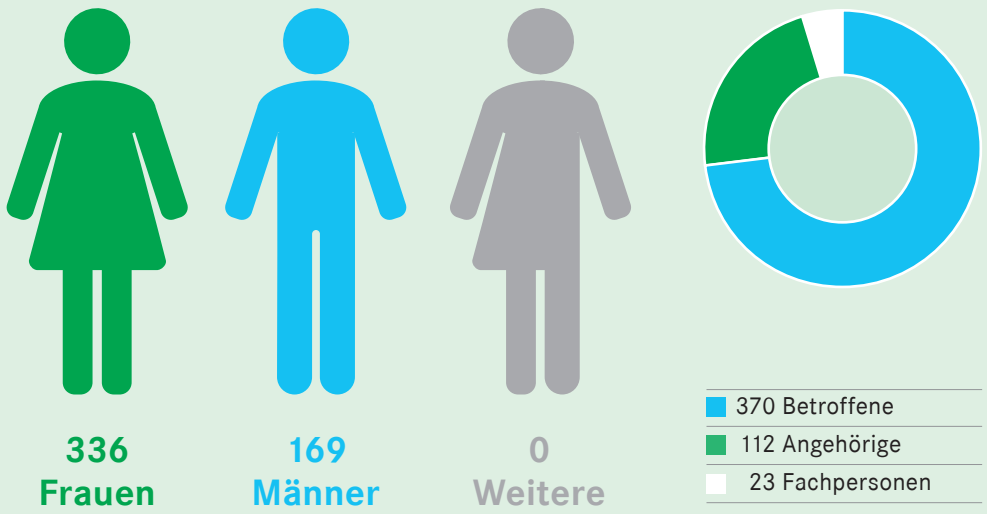
Aufzeichnung
des Anlasses

WIR SIND SELBSTHILFEFREUNDLICH

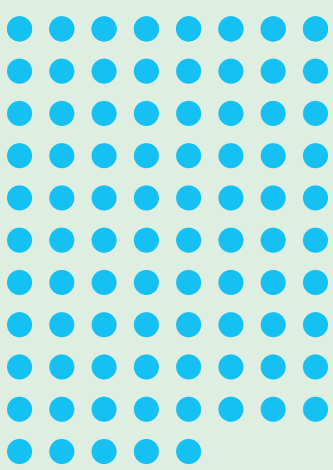
Das **Modell Selbsthilfefreundliche Spitäler** öffnet bei den Psychiatrischen Diensten und dem Bürgerspital der Solothurner Spitäler neue Räume für die Selbsthilfe wie gemeinsame Standaktionen, Weiterbildungen, Tag der offenen Tür. Als 4. Kooperation mit dabei: das Brustzentrum. Dem Zentrum Onkologie&Hämatologie gratulieren wir zur ersten Auszeichnung.

Kennzahlen

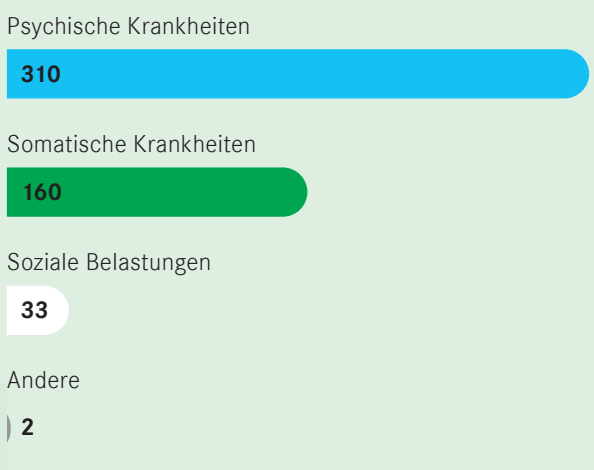
2024: total 505 Beratungen (+ 45.95 % zum Vorjahr)



85 Gruppen im Kanton Solothurn



Beratungsthemen



Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

Spenden ab CHF 100.–

Däster-Schild Stiftung, Grenchen	11’000.–
Einwohnergemeinde, Aeschi	100.–
Einwohnergemeinde, Günsberg	200.–
Einwohnergemeinde, Recherswil	100.–
Fraisa SA, Bellach	2500.–
Regiobank, Solothurn	1’000.–
Röm. Kath. Pfarramt, Balsthal	300.–
Röm. Kath. Pfarramt, Breitenbach	100.–
Röm. Kath. Synode, Gerlafingen	500.–
Röm. Kath. Pfarramt, Härkingen	157.55
Zoé Stiftung, Kappel	2’000.–

Küttel Trudy, Olten
Steffen Reto und Janina Tominka, Günsberg
Straumann Martin, Olten

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

Danke, dass Sie uns unterstützen!

TWINT

Mitgliederbeitrag
Natürliche Person CHF 30.–
Juristische Person CHF 100.–

Spenden
PC 30-543082-9
IBAN CH 92 0900 0000 3054 3082 9

Jahresrechnung

	Rechnung 2023		Rechnung 2024		Budget 2025	
Aufwand	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
Personalaufwand	134’722	–	146’319	–	138’007	–
Raumaufwand	4’600	–	5’160	–	4’200	–
Verwaltungsaufwand	23’749	–	15’433	–	15’850	–
Öffentlichkeitsarbeit/Projekte	20’410	–	37’335	–	8’500	–
Ertrag						
Spenden	–	22’576	–	21’762	–	21’000
Beitrag Selbsthilfe Schweiz	–	12’912	–	12’977	–	12’977
Beitrag Selbsthilfefreundliche Spitäler	–	10’743	–	10’229	–	11’300
Beitrag Kanton	–	100’000	–	100’000	–	115’000
Diverser Erlös	–	23’041	–	14’101	–	1’200
Mitgliederbeiträge	–	1’960	–	2’009	–	2’100
Überschuss	–	–	–	–	–	–
Fehlbetrag	–	12’249	–	43’169	–	2’980
Total	**183’481**	**183’481**	**204’247**	**204’247**	**166’557**	**166’557**

Bilanz per 31.12.2024		
Aktiven	Aktiven	Passiven
Flüssige Mittel	104’184	–
Forderungen/Abgrenzungen	687	–
Anlagevermögen	1	–
Passiven		
Fremdkapital	–	11’672
Vereinskapital	–	136’369
Fehlbetrag	–	-43’169
Total	**104’872**	**104’872**

Kooperationen und Gönner*innen: