

*Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn*



*Jahresbericht 2015*

**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 9 – 12 Uhr

**Spenden:  
PC 30-543082-9**

IBAN:  
CH 92 0900 0000 3054 3082 9



**Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn**

## *Braucht es wirklich eine Selbsthilfe?*



*Selbsthilfe? Wer braucht denn das schon! Wir leben in einer wissenschaftlich hoch entwickelten Gesellschaft, in der es wirkungsvolle Behandlungen und Unterstützungen für fast jede noch so seltene körperliche Krankheit oder psychische Beeinträchtigung gibt. Spezialisten sind in der Lage, selbst exotisch anmutende Beschwerden zu deuten und einer adäquaten Behandlung zuzuführen. Dank Fortschritt und Innovationskraft sind mindestens in der westlichen Welt viele Krankheiten heilbar oder so weit kontrollierbar, dass die Betroffenen mit den Auswirkungen leben können.*

*Sollen wir die Selbsthilfe also vergessen? Besser nicht. Die medizinischen und therapeutischen Methoden haben im Verlauf der letzten Jahrzehnte zweifellos grosse Fortschritte erzielt, doch noch immer gibt es Menschen, denen sie nicht zu helfen vermögen. Diese leiden weiter unter ihren Beeinträchtigungen. Und auch für jene, bei denen Therapien erfolgreich sind, haben Wissenschaft und Technik ihre Limiten. Dann nämlich, wenn es nicht mehr um die Behandlung geht, sondern um das Leben mit den Folgen einer Beeinträchtigung, den Auswirkungen, mit denen die Betroffenen im Alltag konfrontiert sind.*

*In solchen Situationen ist die Selbsthilfe Gold wert. Sie ermöglicht es Menschen, Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen, voneinander zu lernen und gibt ihnen das gute Gefühl, in Solidarität aufgehoben zu sein. Seien wir deshalb solidarisch und unterstützen die Selbsthilfe. Ihre Bedeutung kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.*

*Daniel Göring, Patronatskomitee Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn,  
Autor und Kommunikationsberater*

## Bericht der Kontaktstelle «Reden hilft!»

Der Neujahrsapéro war der Auftakt zu einem vielfältigen und arbeitsintensiven Jahr. Eine Möglichkeit für alle Selbsthilfegruppen Mitglieder sich auszutauschen und das kommende Jahr willkommen zu heissen. Die Anwesenden erfuhren, dass nicht nur in der Gruppe «Reden hilft!», sondern auch über die Gruppengrenzen hinweg. Im Sommer dann waren alle Gruppen eingeladen zum ersten Selbsthilfe Café in Solothurn. Mann und Frau hat sich bei Kaffee und Gipfeli getroffen, es entstanden spannende Diskussionen und der Wunsch diese Form der Austauschtreffen weiter zu entwickeln.

Anfang 2015 waren ausserordentlich viele Gründungsinitiativen im Gang, doch nicht alle trugen Früchten. Die einen fanden zu wenig Interessierte

oder das Thema veränderte sich für die InitiantInnen. Erfreulich, dass schlussendlich im Kanton sechs neue Gruppen gegründet werden konnten, deren Mitglieder nun erfahren dürfen, dass «Reden hilft!». Das Interesse an Gruppen oder Beratung zum Thema Selbsthilfe ist unverändert rege in unserer Region, dies zeigen auch die Anfragen, welche sich im gleichen Rahmen wie 2014 bewegen.

«Reden hilft!» und eine gute Infrastruktur auch. Dies bescherte uns einigen Aufwand. Damit wir die Anfragenden kompetent beraten, wir die Bedingungen unseres Dachverbandes erfüllen können und wir einen wirklichen Auftritt im Netz haben, wurden unser Datenerfassungssystem und die Zeiterfassung erneuert und es fiel der Startschuss für eine neue Homepage.

Wie vor Jahresfrist fanden auch in diesem Herbst wieder wichtige Veranstaltungen statt, an denen die Selbsthilfe teilnahm. Während und über die Aktionstage psychische Gesundheit hinaus zeigten wir die Porträtausstellung «Selbsthilfe zeigt sich» im Alten Spital in Solothurn. Die Porträts von Selbsthilfegruppenmitglieder und Engagierten für die Selbsthilfe machten sich sehr gut und waren ein Blickfang für so manche die im Alten Spital ein und aus gingen. Auch waren wir an den Aktionstagen mit einem Anlass präsent. Unter dem Motto «Selbsthilfe zeigt sich – aus verschiedenen Blickwinkeln» diskutierten auf einem Podium Menschen aus Selbsthilfegruppen, Fachleute sowie das Publikum gemeinsam über die Wichtigkeit der Selbsthilfe. «Reden hilft!» – in diesem Fall wurde dadurch klar, dass der



Kontakt und die Vernetzung zwischen der Selbsthilfe und Fachpersonen vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Diese Aufklärungs- und Sensibilisierungsaufgabe sehen wir als eine Wesentliche der Kontaktstelle. Gerne sind wir Brückenbauerinnen und dienen so Menschen die Verantwortung für ihr Leben und ihre Freude übernehmen.

Zum Schluss möchte ich allen, den Kontaktpersonen, Gruppenmitgliedern, dem Vereinsvorstand und allen die sich mit kleinem oder grösseren Taten oder anderen Hinwendungen in diesem Jahr für die Selbsthilfe eingesetzt haben, herzlich danken.

Regina Schmid  
Stellenleiterin

# Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn

*«Das einzige Konstante im Universum  
ist die Veränderung»*

Dieser Ausspruch des griechischen Philosophen Heraklit war prägend für unser Vereinsjahr 2015.

Gleich drei Vorstandsmitglieder sowie der Präsident haben den Verein Selbsthilfe im vergangenen Jahr verlassen. Claudia Heusi, Sabine Kölzow, Thomas Gunzinger und Martin Straumann hinterlassen deutliche Spuren, haben sie doch das Schiff «Selbsthilfe» während Jahren kompetent durch die stets eher unsicheren Zeiten gesteuert. Sie konnten aber dem neu konstituierten Vorstand eine gute Basis zur Weiterarbeit ermöglichen. Für ihren engagierten, wertvollen und ehrenamtlichen Einsatz zur Förderung des Vereins danken wir herzlich! Glücklicherweise konnten

wir jedoch vier neue Mitglieder finden, welche mit ihren Kompetenzen den Vorstand optimal ergänzen. Mit viel Elan werden wir gemeinsam die dringlichste Aufgabe, dem Verein einen finanziell stabileren Boden zu schaffen, durch Mitgliederwerbung, Fundraising und Spendenaufrufe usw. aktiv angehen.

Von der Veränderung nicht betroffen ist der Zweck der Selbsthilfe: «In einer Selbsthilfegruppe tauschen sich Gleichbetroffene über den alltäglichen Umgang mit der Krankheit oder dem Problem aus. Reden hilft, stärkt und entlastet; Betroffene finden Verständnis und offene Ohren bei anderen, die ähnliche Erfahrungen



Vorstandsmitglieder Katharina Simonet, Regina Grünholz, Marianne Jeger, Urs Huber, Trudy Küttel, Andreas Bühlmann, Marlies Jeker

gemacht haben. Sie sehen, dass sie mit ihren Problemen und Ängsten nicht alleine sind. Sie erfahren, dass es unterschiedliche Möglichkeiten gibt, mit einer belastenden Situation umzugehen. Die Auseinandersetzung mit Gleichbetroffenen ermöglicht das Erlebte in einem vertraulichen Rahmen zu reflektieren, zu ordnen und ins Leben zu integrieren.»

In sympathischer Art und Weise konnte der Zweck der Selbsthilfe auch im vergangenen Jahr der Öffentlichkeit

präsentiert werden. Anlässlich der EXPO55+ mit einer «Rettungsinsel» und an den Aktionstagen «Psychische Gesundheit» mit der spannenden Podiumsdiskussion zum Thema: «Braucht es Selbsthilfe», konnten wir uns einbringen und unser Netzwerk stärken. Somit gelang es uns die vermittelnde Aufgabe unserer wichtigen Fachstelle auch 2015 im Kanton Solothurn sichtbar zu machen!

CO-Präsidentinnen  
Katharina Simonet, Trudy Küttel

# Selbsthilfegruppe «Felsenblume» für Brustkrebsbetroffene oder ihre Angehörigen

*«Eine Felsenblume kann auch wachsen,  
wenn sie fast keine Erde und Halt mehr hat!»*

Im Herbst 2014 besuchten Doris Thomi und ich, Susanne Roduit, die Ausstellung EXPO 55+.

Dabei fand ein erstes kurzes Gespräch mit den Verantwortlichen der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Solothurn statt.

Es wurde ein Treffen in ihren Büros abgemacht, wo wir sehr grosse Unterstützung von Regina Schmid, der Stellenleiterin bekamen. Inserate in verschiedenen Zeitungen wurden organisiert und erste Flyers, designt von Sandra Roduit, Künstlerin, gedruckt. Natürlich unter Beihilfe von Sponsoren. Zuerst die Raiffeisenbank Biberist und dann definitiv die

Spar- und Leihkasse Bucheggberg in Lüterswil.

Nach und nach trafen Anmeldungen ein und wir konnten uns 3x im geschützten Rahmen und unter der Leitung von Regina Schmid in der Kontaktstelle treffen. Danach waren wir «flügge» und jetzt treffen wir uns jeden 1. Montag im Monat an unterschiedlichen Orten.

Von verschiedenen Teilnehmerinnen konnten wir erfahren, dass die Gruppe ein Bedürfnis ist, sich zu treffen, offen über unsere Krankheit, Probleme und Alltag zu sprechen und trotzdem eine fröhliche Truppe zu sein, die sich nicht unterkriegen

lässt und vorwärts schaut. Die Unterstützung durch die Angehörigen ist sicher wichtig, aber wenn der «Alltag» wieder einzieht ist es gut, sich mit «Gleichgesinnten» austauschen zu können.

Wir haben in unserer Gruppe das Glück, wenn man es so sagen darf, einen Mann zu haben. Für viele Leute ist nicht bekannt, dass auch Männer vom Brustkrebs betroffen sein können. Ich finde, dass es eine ganz andere Dynamik in die Gruppe bringt und er auch sonst sehr viele neue Ansichten in die Gruppe bringen kann.

Dazu haben wir seit letztem Jahr eine Internetseite, die uns gratis

und franko vom Lebenspartner einer Angehörigen dargestellt und aktualisiert wird.

Wir möchten alle die Gruppe nicht mehr missen, und sind der Kontaktstelle für Ihre Hilfe bei der Gründung sehr dankbar.

Interessierte sind jederzeit bei uns willkommen.

Susanne Roduit  
Selbsthilfegruppe Felsenblume

# Statistik 2015 der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

## 1. Beratung und Informationen nach Themen

Psychische Erkrankungen und Probleme	70
Alleinstehende, Kontaktgruppen	43
ADHS/POS/Asperger/Autismus	22
Hochsensible Menschen	21
Tumorerkrankungen	18
Sucht	18
Diverses	16
Burnout	14
Allergien, Hautkrankheiten / Autoimmunerkrankungen	12
Suizid, Tod, Trauer	11
Hirnverletzung, Epilepsie	10
Ernährung, Stoffwechselerkrankungen, Essstörungen	9
Familie, Alleinerziehende, Adoption, Scheidung	7

Chronische Schmerzen	7
Gewalt, sexueller Missbrauch, Inzest	6
Altersbetreuung, Alterspflege, Alzheimer	6
Krankheit des Nervensystems	5
Mobbing	5
Hochbegabt, Legasthenie	4
Krankheiten des Skeletts, der Gelenke	3
Beziehung und Kommunikation	2
Krankheiten der Sinnesorgane	2
Besondere Lebenssituationen, Opferhilfe	1
Angeborene Fehlbildung, Behinderung	1
Arbeitslosigkeit	1
<b>Total</b>	<b>314</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	213
Eltern/Angehörige	54
Sonstige	47
<b>Total</b>	<b>314</b>

## 4. Neue Gruppen

Tinnitus
Brustkrebs
Hochsensible
Asperger Frauen
Depression
Junge von Demenz betroffen

## 3. Themenzuordnung

Somatische Erkrankungen	79
Psychische Erkrankungen	149
Soziale Belastungen	81
Sonstige	5
<b>Total</b>	<b>314</b>

## 5. Aufgelöste Gruppen

Aphasie Chor
Chronische Schmerzen
Angehörige von Borderlinebetroffene
Suchtgruppen Grenchen
Eltern Homosexueller
Kuckuckskinder

## 6. Wartelisten, Gründungsinitiativen

Zu diversen Themen versuchen InitiantInnen mit Unterstützung der Kontaktstelle neue Gruppen zu lancieren. Die Themen sind jeweils auf unserer Homepage unter «Neugründungen» aufgeführt.

Falls keine Gruppe zustande kommt, werden auch Einzelpersonen miteinander vernetzt und/oder es werden Lösungen über die Kantongrenze hinaus gesucht.

# Jahresrechnung

	Rechnung 2015		Budget 2016	
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
<b>Aufwand</b>				
Personalaufwand	85'502		87'070	
Raumaufwand	5'988		6'000	
Sachaufwand	4'405		3'290	
Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit	13'363		14'500	
Rückstellungen				
<b>Ertrag</b>				
Spenden		11'675		15'000
Beitrag Selbsthilfe Schweiz/BSV		14'615		14'088
Beitrag Kanton		60'000		60'000
Beitrag Gemeinden		1'430		1'200
Diverser Erlös		562		300
Mitgliederbeiträge		2'280		1'800
Spenden Umzug & Öffentlichkeitsarbeit				
Überschuss				
Fehlbetrag		18'696		18'472
<b>Total</b>	<b>109'258</b>	<b>109'258</b>	<b>110'860</b>	<b>110'860</b>

## Kommentar zur Rechnung 2015:

Die Erfolgsrechnung der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen bewegte sich mehr oder weniger im Umfang des Vorjahres und auch innerhalb des Budgets. Bemerkenswert ist der anhaltende Rückgang der Spenden, welche rund 1'800.– Fr. unter dem Vorjahreswert lagen und gut 3'300.– Fr. unterhalb des budgetierten Wertes. Das Jahresergebnis lag trotzdem über dem Vorjahreswert und auch leicht über dem Budget. Dies auch, weil auf der Aufwandseite das Budget sogar leicht unterschritten werden konnte. Die Vermögenslage der Kontaktstelle kann trotz des Jahresverlustes als weiterhin solid bezeichnet werden. Der weiteren Entwicklung der Spendengelder ist aber im laufenden Jahr Beachtung zu schenken.

Andreas Bühlmann,  
Vorstandsmitglied





# Vom Monolog über Dialog zum Trialog

## Was ist Trialog?

Trialog-Seminare werden zu verschiedenen Krankheitsbildern durchgeführt und sind Veranstaltungsreihen, in denen sich Betroffene, Angehörige und Fachleute sowie auch Interessierte aus der Psychiatrie treffen. Sie tauschen sich auf neutralem Boden partnerschaftlich über ihre jeweils eigenen Erfahrungen im Umgang mit der psychischen Krankheit aus.

Dieses Vorgehen hat viele Vorteile: Betroffene finden sich nicht wie in der Klinik in der Rolle des Behandlungsbedürftigen, Angehörigen können ihre Gedanken und Sorgen frei mitteilen, Berufsleute können zuhören und sich ohne Verantwortungsdruck mitteilen.

**Ziel des Trialogs ist es, die unterschiedlichen Perspektiven der einzelnen Gruppen zu respektieren und durch den Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe voneinander zu lernen.**

Weiter können folgende Ziele eines Trialogs genannt werden:

- Wechselseitige Fortbildung
- Abbau von Vorurteilen
- Austausch subjektiver Perspektiven
- Ringen um offenes Verständnis
- Entwicklung gemeinsamer Sprache
- Hoffnung und Zuversicht

Die mittlerweile 97jährige Begründerin des Trialogs Dorothea Buck brachte 1989 ihre eigene Psychose-Er-

fahrung in eine Lehrveranstaltung an der psychiatrischen Universitätsklinik Hamburg ein. Ihr Psychose-Verständnis als «Traumerleben im Wachzustand» verhalf ihr zu einer ganz neuen Lebensperspektive.

Gemeinsam mit Thomas Bock gründete sie 1990 das erste trialogische Psychose-Seminar, dem innerhalb von zehn Jahren über 100 Psychose-Seminare in Deutschland, der Schweiz und Österreich folgten.

## Trialog in der Schweiz

In der Schweiz werden seit 1996 mittlerweile in fast allen deutschsprachigen Kantonen Trialoge durchgeführt, im Kanton Solothurn gibt es dieses Angebot seit 2002.

Die Trialoge in Olten und Solothurn finden fortlaufend einmal monatlich statt. Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung jederzeit möglich.

Auskunft bei: Annette Lanser, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Tel. 032/627 14 75, [annette.lanser@spital.so.ch](mailto:annette.lanser@spital.so.ch)

Die regionalen TrialogvertreterInnen haben sich im Jahr 2013 zusammengeschlossen und engagieren sich weiter unter dem Namen Trialog Schweiz. Zweimal Jährlich treffen sich alle VertreterInnen am Schweizer Treffen, welches von Pro Mente Sana koordiniert wird.



*Hilf dir selbst, so hilft dir Gott! Oder?*

**Eigene Gefühle, Gedanken für sich behalten. Sich abschotten, zurückziehen und im Kreise drehen und alles mit sich selbst ausmachen. Wer kennt das nicht? Oder auf Selbsthilfe setzen. Sich überwinden. In einer Selbsthilfegruppe erkennen: Ich bin nicht allein, andere haben ähnliche Gedanken oder Erfahrungen gemacht. Sich getragen fühlen, gemeinsam Lösungen suchen und erkennen: miteneand geits besser.**

Marlies Saudan

## Patronatskomitee

Dr. Kurt Altermatt, ehemaliger Direktionspräsident Solothurner Spitäler AG, Solothurn

Dr. iur. Pirmin Bischof, Rechtsanwalt und Ständerat, Solothurn

Sandra Boner, dipl. Ergotherapeutin, SF Meteo Moderatorin, Solothurn

Heinz Frei, Stiftungsrat Schweizer Paraplegiker-Stiftung und Coach und Referent bei Rollstuhlsport Schweiz, Etziken

Daniel Göring, Kommunikationsberater und Autor, Trimbach

## Vorstand Verein Selbsthilfe

Trudy Küttel, Co-Präsidentin, Olten

Katharina Simonet, Co-Präsidentin, Zuchwil

Dr. rer. pol. Andreas Bühlmann, Betriebswirtschaftler, Biberist

Regina Grünholz, Fachärztin für Psychiatrie u. Psychotherapie, Solothurn

Tanja Gutmann, Moderatorin und Schauspielerin, Solothurn/ Zürich

Thomas Knapp, Geschäftsleitung chilimedia GmbH und Knapp Verlag, Olten

Pedro Lenz, Schriftsteller, Olten

Marlies Saudan, Personalverantwortliche und Geschäftsleitung Saudan AG, Solothurn

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

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



**Abonnieren Sie  
unseren elektronischen  
Newsletter auf:  
[www.selbsthilfesolothurn.ch](http://www.selbsthilfesolothurn.ch)  
→ *Selbsthilfepost!***



*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**