

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen



Jahresbericht 2011

**Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen des
Kantons Solothurn**

**Verein Selbsthilfe
Kanton Solothurn**

Postfach, 4601 Olten
Telefon 062 296 93 91
Fax 062 296 61 16
info@selbsthilfe-so.ch
www.selbsthilfe-so.ch

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch
9 – 12 Uhr und 13.30 – 16 Uhr
Freitag 9 – 12 Uhr

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

IBAN:
CH 92 0900 0000 3054 3082 9



Kontaktstelle
für Selbsthilfegruppen

Ein wichtiges Angebot für die Aufgaben der Sozialen Dienste



Die Mitarbeitenden in den Sozialen Diensten der Sozialregionen sind täglich mit Menschen konfrontiert, welche aus verschiedensten Gründen nicht mehr voll leistungsfähig und dadurch auf fachliche, menschliche und finanzielle Unterstützung angewiesen sind.

Im Bereich der Sozialhilfe aber auch im Kinder- und Erwachsenenschutz ist immer wieder feststellbar, wie rasch es bei betroffenen Menschen und Familien wegen gesundheitlichen und anderer Problemlagen zu Isolierung und Vereinsamung kommen kann. Die Selbsthilfegruppen im Kanton Solothurn und unsere Kontaktstelle sind für die Sozialen Dienste wichtige Angebote, um dieser Entwicklung im Allgemeinen und insbesondere bei konkret Betroffenen entgegen zu treten.

Die Arbeit in den Selbsthilfegruppen hilft mit, die Initiative und Kooperation der Betroffenen zu erhalten und zu fördern und ist ein wichtiger Faktor, im Einzelfall rasch Lösungen zu finden und nicht zuletzt, damit auch Kosten einzusparen.

Vor diesem Hintergrund bleibt zu hoffen, dass die aktuell bestehenden Finanzierungsprobleme gelöst werden können und dieses wichtige Instrument erhalten bleibt.

David Kummer
Leiter Soziale Dienste Wasseramt Süd

Bericht der Kontaktstelle



Eine professionelle Fachstelle, klein aber fein! Im 2011 ist es gelungen, die Abläufe weiter zu optimieren, den Kontakt zu den Gruppen zu pflegen, verschiedene Neugründungen zu unterstützen und 561 Anfragen kompetent zu bearbeiten.

Mit 50 % Stellenprozenten für die Leitung und einem 30% Sekretariat, kann nicht mit der grossen Kelle angerührt werden. Der Rückblick auf das Jahr fällt jedoch aus innerbetrieblicher Sicht positiv aus. Wiederkehrende Termine wie das Austauschtreffen im Frühsommer, das Weihnachtsvierer im Dezember waren gut besucht und der Austausch wurde von den Teilnehmenden sehr geschätzt. Die Gruppen arbeiten durchs Jahr auf ihr Thema fokussiert eher im Stillen. Umso wichtiger sind Möglichkeiten, den themenübergreifenden Austausch zu pflegen, bei Problemen eine Andockstelle zu haben und sich im Alltag getragen zu wissen.

Auch im vergangenen Jahr durfte ich die Selbsthilfe im Berufsbildungszentrum für Gesundheitsberufe (BZG) vorstellen. Sehr geschätzt wurden von den Studierenden die Ausführungen der begleitenden Gruppenmitglieder. Eine Betroffene und ein Angehöriger der Gruppe Aphasia boten einen eindrücklichen Einblick in den Gruppenalltag und haben so der Selbsthilfe ein Gesicht gegeben.

Im Jahr der Freiwilligenarbeit hat Benevol drei Marktplätze zur Freiwilligenarbeit organisiert. Wir waren in Solothurn und Olten mit einem Stand präsent. Verschiedene Gruppen haben diese Plattform genutzt, sich der

Öffentlichkeit vorzustellen. Mitglieder der Selbsthilfegruppen Trauer, Epilepsie, Anonyme Alkoholiker, Angehörige Hirnverletzte, Pro Auditio (Hörbehinderte), Polyneuropathie und Eltern von ADS/POS-betroffenen Kindern nutzten diese Gelegenheit.

Übers Jahr wurden diverse Aufrufe und Gruppenberichte in den verschiedenen Medien veröffentlicht. Speziell die Neugründungen fanden Beachtung. Mit Hinweisen und Erfahrungsberichten konnte auf das vielseitige Hilfsangebot der Selbsthilfe hingewiesen werden. Für die wohlwollende und unterstützende Zusammenarbeit mit der Presse sind wir dankbar.

Dank einer zweckgebundenen Spende konnte unser Prospekt überarbeitet und mit einem praktischen Steller ausgerüstet werden. Neben dem elektronischen Newsletter eine grosse Chance, immer wieder breit auf das Angebot der Selbsthilfe hinzuweisen.

Die kleine Kontaktstelle, das Zentrum eines grossen Netzwerks. Dem Trägerverein, den rund 80 Selbsthilfegruppen, den InitiantInnen von neuen Themen, einfach allen, die sich für diese zukunftsweisende Form der Unterstützung einsetzen, sei an dieser Stelle herzlich gedankt. Ich hoffe, gemeinsam sind wir auch den Herausforderungen der Zukunft gewachsen.

Barbara Wyss Flück
Leiterin Kontaktstelle

Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn

Für den Trägerverein der Kontaktstelle war das Jahr 2011 von keinen ausserordentlichen Ereignissen geprägt. Eine zwar kleine, aber treue Spendergemeinde hat dazu beigetragen, dass das finanzielle Jahresergebnis etwas besser ausgefallen ist als budgetiert. Trotzdem werden wir nicht darum herumkommen, eine Umstrukturierung einzuleiten, wenn die Selbsthilfe im Kanton Solothurn erhalten bleiben soll.



Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle erbringen ihr Angebot nach wie vor in gewohnter Qualität und mit viel Erfolg. Neben der Beratung und der Betreuung von Selbsthilfegruppen geben sie der Öffentlichkeitsarbeit einen hohen Stellenwert. So bleibt das Angebot der Kontaktstelle präsent. Für ihren unermüdlichen Einsatz danke ich den beiden Mitarbeiterinnen im Namen des Vorstands ganz herzlich.

Foto:
Hanspeter Bärtschi

Der Vereinsvorstand hat zur Kenntnis nehmen müssen, dass es auf Dauer nicht möglich ist, den Betrieb der Kontaktstelle in der aktuellen Struktur zu finanzieren. Der Spendeneingang liess sich trotz viel Engagement nicht nachhaltig steigern und es besteht kaum Hoffnung, dass sich dies ändern wird. Die erfolgte Kündigung der Büroräumlichkeiten auf Ende 2012 ist Anlass, eine Umstrukturierung einzuleiten. Wir hoffen, dass es gelingt, die Idee der Selbsthilfe über das Jahr 2012 hinaus auf einer finanziell gesunden Basis weiterhin unterstützen zu können.

Leider mussten wir vom frühen Tod eines Mitglieds unseres Patronatskomitees Kenntnis nehmen. Mit Hanspeter Stauffer, dem Geschäftsleiter der Pro Infirmis, haben wir eine prominente und treue Stütze unseres Vereins verloren.

Vereinspräsident
Martin Straumann

Aphasie Selbsthilfegruppe Solothurn

Das Wort Aphasie stammt aus dem Griechischen und bedeutet «ohne Sprache». Aphasiker haben eine mehr oder weniger starke Sprachstörung, meist ausgelöst durch einen Schlaganfall, Unfall oder eine Hirnoperation.

Diese Sprachstörung kann dazu führen, dass Betroffene sich nicht mehr klar ausdrücken, nicht mehr lesen oder schreiben können. Dadurch können sie Probleme meistens nicht mehr oder nur noch schwer erfassen und beurteilen.

Der Sprachverlust kann zu grossen psychischen und sozialen Problemen im Umfeld des Betroffenen und dessen Familien führen.

Unsere Gruppe besteht seit 2002 und wurde von Direktbetroffenen gegründet und aufgebaut.

Als Betroffene oder Partner leben wir mit dieser Krankheit und haben dadurch mit unterschiedlichen Schwierigkeiten zu kämpfen. In unseren Gruppengesprächen erfahren wir, wie andere mit ähnlichen Problemen umgehen und merken dadurch, dass wir nicht allein sind mit dieser Krankheit.

Die Treffen finden alle 14 Tage, von 14–16 Uhr, statt, im vertrauten Rahmen des Hotel/Restaurant «Astoria», an der Wengistrasse 13, in Solothurn, im Wintergarten. Dieser befindet sich im 6. Stock, über den Dächern der Stadt, mit dem Lift ist er aber bequem

zu erreichen. Hier können wir in gemütlicher Atmosphäre über unsere Probleme und Sorgen sprechen oder uns an spannenden Spielen erfreuen.

Bei Mobilitätsschwierigkeiten eines Teilnehmers sind wir in den meisten Fällen in der Lage, eine Transportmöglichkeit zu finden.

Pro Jahr machen wir zudem vier bis sechs Ausflüge in die nähere und weitere Umgebung, je nach den Wünschen und Bedürfnissen der Gruppe. Mit dabei sind jeweils unsere nicht betroffenen Partner.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

Hildegard Wilson Steiner
und Alfred Steiner

Statistik 2011 der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn

1. Kontakte

Betroffene	321
Eltern / Angehörige	107
Medien	18
Fachleute	100
Diverses	15
Total	561

2. Themenzuordnung

Krankheit / Behinderung	274
Psychosozial	245
Allgemein / nicht definiert	42
Total	561

3. Beratung und Information nach Thema

Psychische Erkrankungen und Probleme	92
Alleinstehende / Kontaktgruppen	46
Krankheiten des Skeletts / der Gelenke	45
Suizid / Tod / Trauer	40
Sucht	38
Familie / Alleinerziehende / Adoption / Scheidung	34
Gewalt / sexueller Missbrauch / Inzest	27
Hochbegabt / Legasthenie	24
Ernährung / Stoffwechselerkrankungen / Essstörungen	23
Schleudertrauma	22
Angeborene Fehlbildung / Behinderung	22
Diverses	18
Hirnverletzung / Epilepsie	17
Hochsensible Menschen	15
ADHS / POS	15

Die aufgeführten Zahlen basieren auf einem Zeiterfassungssystem, welches speziell für Kontaktstellen entwickelt worden ist. Interessieren Sie spezifischere Auszüge, nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Allergien / Hautkrankheiten	13
Tumorerkrankungen	12
Besondere Lebenssituationen / Opferhilfe	11
Krankheiten des Nervensystems	11
Krankheiten der Sinnesorgane	11
Freiwilligenarbeit / Bildung	7
Altersbetreuung / Alterspflege / Alzheimer	5
Arbeitslosigkeit	5
Ausländerfragen	3
Stottern	3
Herzkrankheiten	2
Total	561

4. Neugründungen

Eltern, die ein Kind durch Suizid verloren haben

Fibromyalgie

Hochsensible Menschen

Schleudertrauma

Single-Freizeittreff

Trauer (begleitete Gruppe)

Stottern

5. Aufgelöste Gruppen

ADS Erwachsene

Epilepsie Solothurn

Restless Legs

Schleudertrauma

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 Kantonsgrenze hinaus gesucht.

Jahresrechnung

	Aufwand	Ertrag
Aufwand		
Personalaufwand	90'926	
Raumaufwand	7'486	
Sachaufwand	2'643	
Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit	9'992	
Ertrag		
Spenden		16'468
Beitrag Leistungsauftrag KOSCH / BSV		17'417
Beitrag Kanton		60'000
Beitrag Gemeinden		1'900
Diverser Erlös		1'846
Mitgliederbeiträge		1'290
Überschuss		
Fehlbetrag		12'126
Total	111'047	111'047

Rechnung 2011	
Aufwand	Ertrag
90'926	
7'486	
2'643	
9'992	
	16'468
	17'417
	60'000
	1'900
	1'846
	1'290
	12'126
111'047	111'047

Budget 2012	
Aufwand	Ertrag
95'308	
7'800	
3'750	
11'500	
	10'000
	14'978
	60'000
	2'000
	1'000
	1'600
	28'780
118'358	118'358

Kommentar zur Rechnung 2011 und zum Budget 2012

Zuerst der Dank, dann die Sorgen:

Allen Spenderinnen und Spendern, Privatpersonen, Gemeinden und Institutionen, die uns im vergangenen Jahr unterstützt haben, danken wir herzlich, und wir hoffen natürlich, dass wir auch im neuen Jahr auf diese Unterstützung zählen dürfen.

Etwas höhere Spenden als budgetiert und Einsparungen haben dazu geführt, dass sich der erwartete Fehlbetrag im abgelaufenen Jahr etwa halbiert hat. Aber auch ein Defizit von «nur» rund 12'000 Franken kann die Vereinskasse nicht mehr länger tragen. Das Vermögen hat ein Niveau erreicht, das weitere Fehlbeträge nicht zulässt. Wir hoffen, im Verlaufe des Jahres 2012 Lösungen zu finden, die ein Weiterbestehen der Kontaktstelle sichern. Sobald Ergebnisse vorliegen, werden wir per Newsletter informieren.

Vereinspräsident
Martin Straumann

Aktiven

Flüssige Mittel	
Forderungen / Abgrenzungen	
Anlagevermögen	

Passiven

Fremdkapital	
Vereinskapital	
Fehlbetrag	

Total

Bilanz per 31. 12. 2011	
Aktiven	Passiven
63'083	
10'787	
1	
	20'428
	65'569
12'126	
85'997	85'997

Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

Altermatt Kurt, Solothurn **Fr. 100.–**
Bettagsfranken / Projektbeitrag*
Fr. 10'000.–
Christkatholisches Pfarramt, Olten
Fr. 102.70
Delnon Patricia, Zuchwil **Fr. 100.–**
Gemeinde Biberist **Fr. 1'000.–**
Gemeinde Gempfen **Fr. 200.–**
Gemeinde Gerlafingen **Fr. 100.–**
Gemeinde Hägendorf **Fr. 200.–**
Gemeinde Hüniken **Fr. 100.–**
Gemeinde Trimbach **Fr. 300.–**
Evang.-ref. Kirchgemeinde
Oensingen-Kestenholz **Fr. 100.–**
Evang.-ref. Kirchgemeinde
soloth.Leimental, Flüh **Fr. 710.–**
Gemeinnütziger Frauenverein
Olten **Fr. 100.–**
Grädel Ursula, Biberist **Fr. 200.–**
Kantonales Gesundheitsamt
Solothurn **Fr. 2'400.–**
Portmann AG, Lohn-Ammansegg
Fr. 500.–
Röm.-kath. Pfarramt Mümliswil
Fr. 200.–

Röm.-kath. Kirchgemeinde
(Gesamtkirche), Olten **Fr. 2'000.–**
Röm.-kath. Pfarramt Zuchwil
Fr. 100.–
Röm.-kath. Synode des Kantons
Solothurn **Fr. 1'000.–**
Seraphisches Liebeswerk **Fr. 1'500.–**
Straumann Marianne und Martin,
Trimbach **Fr. 310.–**
Theodor Trog-Stiftung Olten
Fr. 1'000.–
R. Nussbaum AG, Olten **Fr. 500.–**
Walter Regina, Solothurn **Fr. 100.–**
Winterhilfe Kanton Solothurn
Fr. 3'000.–

*davon anteilmässiger Übertrag von
Fr. 8'000.– auf Rechnung 2012

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

Bericht aus der Selbsthilfegruppe für depressionskranke Menschen Solothurn

«In der Gruppe fühle ich mich aufgehoben und verstanden. Während unserer Treffen treten meine Ängste und psychosomatischen Beschwerden in den Hintergrund.»

Aussage von Gruppenmitgliedern

Vor 10 Jahren haben mein Mann und ich aus persönlicher Betroffenheit in Solothurn eine Gruppe für Menschen mit Depressionen und eine Gruppe für deren Angehörige gegründet. Die Gruppe der Betroffenen trifft sich zweimal monatlich zum Gesprächsabend. Themen sind unsere täglichen Mühen und Nöte aber auch unsere Freuden. Wir hören uns gegenseitig zu, erzählen, was uns gut tut oder in bestimmten Situationen geholfen hat. Wir unterstützen uns in Fragen zum Alltag, Arbeitsplatz, zu Medikamenten, Ärzten, Therapien und Behandlungen. Es ist ein

Austausch und ein voneinander Lernen. Dadurch muss ich mit meinen Problemen nicht die mir nahe stehenden Personen belasten. Die Gruppe vermittelt ein Zusammengehörigkeitsgefühl. In der Gruppe müssen wir uns nicht verstecken, wir werden verstanden, getragen und ernst genommen.

Es tut gut zu sehen, wie es andern besser geht, das macht Mut und gibt Hoffnung. Wir knüpfen Kontakte und treffen uns auch mal ausserhalb der Gruppenabende zum Spazieren, fürs Kino oder einen Ausflug.

Die Gruppe der Angehörigen trifft sich einmal monatlich in Solothurn zum Gespräch. Sie gibt Partnern, Familienangehörigen und Freunden die Möglichkeit zu lernen, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu sich zu schauen. Die Betroffenen können Kraft schöpfen für die anstrengende Begleitung des depressiven Menschen. Der Kranke soll nicht immer der Mittelpunkt sein müssen.

Auch in Olten gibt es zwei Gruppen, in welchen sich unter Depressionen leidende Menschen austauschen können.

Theres Kurmann

2011 – das Europäische Jahr der Freiwilligenarbeit



«Reden und auch
verstanden werden.
Selbsthilfegruppen
sind eine gute Sache.»

Thomas Knapp

Auch das Netzwerk der Selbsthilfe baut zu einem grossen Teil auf Freiwilligenarbeit auf. Allen Beteiligten, den Kontaktpersonen, den SHG-Mitgliedern, dem Vorstand und dem Patronatskomitee sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Patronatskomitee

Dr. Kurt Altermatt, Direktionspräsident Solothurner Spitäler AG

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

Sandra Boner, dipl. Ergotherapeutin, SF Meteo Moderatorin

Roland Fürst, Direktor Solothurner Handelskammer, Gunzgen

Tanja Gutmann, Moderatorin und Schauspielerin, Solothurn/Zürich

Giovanni Hohl, Supervisor und Organisationsberater, Starrkirch-Wil

Thomas Knapp, Geschäftsleitung chilimedia GmbH und Knapp Verlag, Olten

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

Vorstand Verein Selbsthilfe

Martin Straumann, Trimbach, Vereinspräsident

Renata Derendinger, Organistin, Olten, Vizepräsidentin

Ursula Hediger, Betriebsökonomin, Solothurn

Claudia Heusi, Rechtsanwältin, Solothurn

Katherine Hofmann, Psychologin FH und Supervisorin BSO, Olten

Dr. med. Sabine Kölzow, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Solothurn

David Kummer, Leiter soziale Dienste Wasseramt, Gerlafingen

Ruth Schiess, Sozialarbeiterin Psychiatrisches Ambulatorium Olten, Aarau

**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.selbsthilfe-so.ch
→ Selbsthilfepost!**



Kontaktstelle
für Selbsthilfegruppen

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn
Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn

Tannwaldstrasse 62, Postfach, 4601 Olten, Tel. 062 296 93 91, Fax 062 296 61 16, info@selbsthilfe-so.ch, www.selbsthilfe-so.ch

Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch von 9 – 12 Uhr und 13.30 – 16 Uhr, Freitag von 9 – 12 Uhr

Spendenkonto: PC 30-543082-9 / IBAN: CH 92 0900 0000 3054 3082 9

Stiftung KOSCH wird neu zu Selbsthilfe Schweiz:

Selbsthilfe Schweiz Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Telefon 061 333 86 01, info@selbsthilfeschweiz.ch, www.selbsthilfeschweiz.ch



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOCENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA