

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen



Jahresbericht 2012

**Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen des
Kantons Solothurn**

**Verein Selbsthilfe
Kanton Solothurn**

Poststrasse 2, 4500 Solothurn
Telefon 062 296 93 91
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



K o n t a k t s t e l l e
für Selbsthilfegruppen



Wer sich nach einem tragischen Lebensereignis, in einer schwierigen persönlichen Situation selbst helfen will, versucht nichts anderes, als den Verlauf seines oder ihres Lebens selbstbestimmt wieder besser in den Griff zu bekommen.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen und der Trägerverein Selbsthilfe Solothurn stellen vielfältige Unterstützungsleistungen zur Verfügung, die Betroffenen Orientierung und Halt bieten, ihnen aber auch Perspektiven für die Zukunft eröffnen. Die Beratung Betroffener und Angehöriger und die Empfehlung bestehender Selbsthilfegruppen, aber auch die Mithilfe beim Aufbau neuer Gruppen, sind wichtige Bausteine der Hilfe zur Selbsthilfe. Nicht nur Private, sondern auch die Beratungsdienste der öffentlichen Hand sind darauf angewiesen, dass ein Netzwerk existiert, an das sich Betroffene und Angehörige direkt wenden können.

Der Kanton Solothurn begrüsst die Aktivitäten des Vereins und unterstützt ihn daher über eine Leistungsvereinbarung aus dem Lotteriefonds mit Fr. 60'000.- jährlich und finanziert periodisch einzelne Projekte mit. Ich empfehle auch den Einwohnergemeinden den Verein zu unterstützen, damit sein Bestehen langfristig gesichert ist. Wir danken allen Verantwortlichen für ihr Engagement, mit dem sie sich für Menschen einsetzen, die sich selber helfen wollen.

*Peter Gomm, Regierungsrat
Vorsteher des Departementes des Innern
des Kantons Solothurn*

Bericht der Kontaktstelle



Etliche Herausforderungen und Veränderungen prägten das Betriebsjahr. Die Entwicklungen im Umfeld der Selbsthilfe sind weiterhin spannend, die Kontaktstelle ist gut unterwegs.

Da war die Kündigung unseres Büros in Olten anfangs Jahr. Entscheidungen, auch sehr grundsätzlicher Art, mussten gefällt werden. Ein Prozess, der uns das ganze Jahr begleitet hat und mit dem Umzug aufs Jahresende nach Solothurn optimal zum Abschluss kam.

Mit der Beratungsstelle der Pro Infirmis und dem EFG-ED (Einsatz für die Gesellschaft und Entlastungsdienst für Familien mit Behinderten) bilden wir eine neue Bürogemeinschaft. Die Kontaktstelle hat ein schönes Büro mit Blick auf die Aare, und die drei Institutionen können hoffentlich auch in der fachlichen Zusammenarbeit voneinander profitieren.

Das jährliche Austauschtreffen mit den aktiven Selbsthilfegruppen im Frühsommer zum Thema: «Neue Medien, Internet, Foren und Chats» war gut besucht. Die Diskussion war spannend, spielen die neuen Medien doch auch in der Selbsthilfe immer mehr eine zentrale Rolle und werden teilweise auch als Konkurrenz zur klassischen Selbsthilfe erlebt. Diesen Entwicklungen können und dürfen wir uns nicht verschliessen. Einig waren sich alle Teilnehmenden: das Gruppenerleben und den ganz persönlichen Kontakt kann der Bildschirm nie ersetzen.

Die Selbsthilfegruppen sind sehr unterschiedlich unterwegs, die Anzahl

bleibt sich immer etwa gleich, doch die Überalterung wird in einigen Gruppen zunehmend zum Thema. Andererseits lösen neue Themen ein enormes Echo aus, jüngste Beispiele sind die «Eltern von Asperger Betroffenen» und «Hochsensible Menschen».

Leider wurde diesen Sommer das Präventionsgesetz vom Ständerat versenkt. Die Selbsthilfe war als eigenständige Methode in diesem Gesetz erstmals verankert, ein Punkt der in den Debatten in beiden Räten auch nie umstritten war. Das Resultat ist nicht nur für die Selbsthilfe ernüchternd.

Mit einem weihnächtlichen Zvieri in Olten haben wir das Jahr abgeschlossen. Der Gruppenraum war für einmal zu klein, für selbsthilfeeerprobte Menschen jedoch kein Problem. Es wurde noch näher zusammengerückt und da und dort ein weiterer Stuhl dazwischen gestellt. Es sollten sich alle gut aufgehoben und willkommen fühlen.

Das vergangene Jahr bot einen bunten Strauss an Herausforderungen – wir haben sie gemeinsam gemeistert. Ich möchte an dieser Stelle den Kontaktpersonen, Gruppenmitgliedern, dem Vorstand und einfach allen, die sich in irgendeiner Form für die Selbsthilfe einsetzen, herzlich danken.

Barbara Wyss Flück
Stellenleiterin

Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn



Neustart an neuem Standort! Ende 2012 hat sich für die Kontaktstelle viel verändert: Schon länger wussten wir, dass wir eine neue Büroräumlichkeit brauchen, da die bisherige Vermieterin, die römisch-katholische Synode des Kantons Solothurn, selber mehr Platz braucht. Als Untermieterin bei der Pro Infirmis in Solothurn wurde ein guter Ersatz gefunden. Finanziell hat der Verein etwas Luft bekommen, schliesst doch die Jahresrechnung erstmals mit einem Ertragsüberschuss ab.

Bei der römisch-katholischen Synode hat die Kontaktstelle während vielen Jahren ein Büro zu günstigen Konditionen mieten können. Dafür danken wir bestens. Nun konnte im ehemaligen Postgebäude in Solothurn in den neuen Räumen der Pro Infirmis eine ebenfalls günstige und geeignete Bleibe gefunden werden. Der Umzug

wurde auf Ende des Jahres vollzogen. Unsere langjährige Mitarbeiterin Karin Roth, die seit sechs Jahren die Administration der Kontaktstelle besorgte, wollte den Umzug nach Solothurn nicht mitmachen und hat auf Ende Jahr gekündigt. Wir danken ihr für ihre gründliche und effiziente Arbeit für die Kontaktstelle. Und auch

der Stellenleiterin Barbara Wyss sei an dieser Stelle für ihre umsichtige und engagierte Arbeit gedankt. Das positive Finanzergebnis für das Jahr 2012 ist auf Erträge zurückzuführen, mit welchen wir nicht regelmässig rechnen können. Trotzdem freuen wir uns natürlich darüber, dass die Jahresrechnung nach vielen Defiziten mit

einem Überschuss von rund 7'607 Franken abschliesst. Insbesondere haben wir namhafte Beiträge zur Finanzierung des Umzugs erhalten. Diese Kosten werden aber erst in der Rechnung des kommenden Jahres erscheinen.

Vereinspräsident
Martin Straumann

AA Gruppe Solothurn

Hallo!!

Mein Name ist Waldemar.
Ich bin Alkoholiker.

Nach 36 Jahren Konsum und 12 Jahren Versuch mit dem Trinken aufzuhören, kam ich vor sieben Jahren zur AA Gruppe Solothurn. Eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die gemeinsam Erfahrungen austauschen, um ausschliesslich die Probleme des Alkoholkonsums zu lösen. Durch die Anonymität sind die verschiedensten Gesellschaftsschichten vertreten.

Ich fühle mich in den Meetings sehr wohl und geborgen!

Mir wurden Wege und Möglichkeiten deutlich, um trocken und nüchtern zu werden. Auch dieses Leben hat Probleme, die ich jedoch bewältigen kann. Dazu tanke ich Kraft in jedem Meeting.

Für jeden gibt es eine AA Gruppe in seiner Nähe. Nur der Wunsch mit dem Trinken aufzuhören zählt.

Danke
Euer Waldemar

«Du musst es selber schaffen, aber Du schaffst es nicht allein»

AA Meetings finden im Kanton Solothurn in den Städten Olten, Solothurn und Grenchen statt. In Solothurn trifft sich auch regelmässig eine Al-Anon Gruppe für Angehörige von Alkoholkranken.

Die Hotline der Anonymen Alkoholiker Schweiz steht rund um die Uhr zur Verfügung.

Für einen ersten Kontakt mit den Anonymen Alkoholikern, Auskünfte über Meetings oder sonstige Informationen rund um die Organisation – Hotline 0848 848 885.

Statistik 2012 der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn

1. Kontakte

Betroffene	265
Eltern/Angehörige	147
Medien	15
Fachleute	113
Diverses	19
Total	559

2. Themenzuordnung

Krankheit / Behinderung	260
Psychosozial	255
Allgemein / nicht definiert	44
Total	559

3. Beratung und Information nach Thema

Psychische Erkrankungen und Probleme	105
Hochsensible Menschen	36
Hirnverletzung, Epilepsie	34
Sucht	33
Suizid, Tod, Trauer	31
Ernährung, Stoffwechselerkrankungen, Essstörungen	27
Familie, Alleinerziehende, Adoption, Scheidung	26
Gewalt, sexueller Missbrauch, Inzest	26
Hochbegabt, Legasthenie	24
Krankheiten des Skeletts, der Gelenke	24
Alleinstehende, Kontaktgruppen	22
Diverses	21
ADHS/POS	20
Krankheit des Nervensystems	16
Allergien, Hautkrankheiten	14

Angeborene Fehlbildung, Behinderung	13
Lungenkrankheiten	13
Tumorerkrankungen	13
Chronische Schmerzen	11
Messie	10
Freiwilligenarbeit, Bildung	7
Ausländerfragen	6
Kleptomanie	6
Besondere Lebenssituationen, Opferhilfe	6
Altersbetreuung, Alterspflege, Alzheimer	5
Krankheiten der Sinnesorgane	4
Herzkrankheiten	2
Stottern	2
Arbeitslosigkeit	2
Total	559

4. Neue Gruppen

AD(H)S/POS Elterngruppe
Hirnverletzte
Intensiv-kids
Kuckuckskinder
Sexueller Missbrauch
Schilddrüsenerkrankungen
Trauer (begleitete Gruppe)

5. Aufgelöste Gruppen

Osteoporose
Borderline Angehörige
Trennung Scheidung

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.

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

Jahresrechnung

	Rechnung 2012		Budget 2013	
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
Aufwand				
Personalaufwand	93'527		95'308	
Raumaufwand	7'486		7'800	
Sachaufwand	2'757		3'750	
Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit	10'087		11'500	
Rückstellungen	8'000			
Ertrag				
Spenden		23'053		10'000
Beitrag Leistungsauftrag KOSCH / BSV		20'778		14'978
Beitrag Kanton		60'000		60'000
Beitrag Gemeinden		3'095		2'000
Diverser Erlös		4'208		1'000
Mitgliederbeiträge		1'330		1'600
Zweckgebundene Spenden / Projekte		17'000		
Überschuss	7'607			28'780
Fehlbetrag				
Total	129'464	129'464	118'358	118'358

Kommentar zur Rechnung 2012 und zum Budget 2013

Die Jahresrechnung 2012 schneidet gegenüber dem Budget um satte 40'000 Franken besser ab. Aber Vorsicht: Zu diesem Resultat führen ausserordentliche Erträge in der Höhe von rund 30'000 Franken, welche voraussichtlich einmalig sind. Erfreulich ist, dass die Spenden und die Gemeindebeiträge etwas reichlicher geflossen sind als budgetiert. Herzlichen Dank allen Spendern! SpARBemühungen haben dazu beigetragen, dass der Aufwand gegenüber dem Budget um 4500 Franken gesenkt werden konnte.

Um die Kosten des Umzugs zu decken, haben wir eine Rückstellung vorgenommen, die ausreichen sollte, um die noch ausstehenden Rechnungen zu bezahlen. Das Budget für das Jahr 2013 zeigt das gewohnte Bild. Wenn es uns nicht gelingt, den Spendeneingang kräftig zu steigern, steht wiederum ein Defizit in Aussicht. Nach wie vor hoffen wir auf Beiträge weiterer Gemeinden.

Vereinspräsident
Martin Straumann

Aktiven

Flüssige Mittel	80'988
Forderungen / Abgrenzungen	484
Anlagevermögen	1

Passiven

Fremdkapital	20'423
Vereinskapital	53'443
Überschuss	7'607

Total

Bilanz per 31. 12. 2011

Aktiven	Passiven
80'988	
484	
1	
	20'423
	53'443
	7'607
81'473	81'473

Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

Armenverein der Stadt Solothurn **Fr. 5'000.–**
 Baer Schriften AG, Olten **Fr. 100.–**
 Bettagsfranken* **Fr. 5'000.–**
 Carl und Elise Elsener-Gut Stiftung, Schwyz **Fr. 1'000.–**
 Evang.-ref. Kirchgemeinde Dornach-Gempen-Hochwald **Fr. 155.–**
 Evang.-ref. Kirchgemeinde soloth. Leimental, Flüh **Fr. 250.–**
 Gemeinde Etziken **Fr. 250.–**
 Gemeinde Gempen **Fr. 200.–**
 Gemeinde Gerlafingen **Fr. 100.–**
 Gemeinde Hägendorf **Fr. 200.–**
 Gemeinde Lüterkofen **Fr. 100.–**
 Gemeinde Obergerlafingen **Fr. 165.–**
 Gemeinde Obergösgen **Fr. 250.–**
 Gemeinde Trimbach **Fr. 300.–**
 Grädel Ursula, Biberist **Fr. 100.–**
 Grunder Hanspeter, Bannwil **Fr. 115.–**
 Kantonales Gesundheitsamt Solothurn **Fr. 10'000.–**
 Kölzow Sabine, Solothurn **Fr. 200.–**
 Mannhart Metta, Solothurn **Fr. 100.–**
 Niederer-Gullo Rosetta, Olten **Fr. 100.–**

Richner Andreas, Derendingen **Fr. 100.–**
 Röm.-kath. Pfarramt Dulliken **Fr. 433.95**
 Röm.-kath. Pfarramt St. Martin, Olten **Fr. 100.–**
 Röm.-kath. Synode des Kantons Solothurn **Fr. 1'000.–**
 Rosmarie und Armin Däster-Schild Stiftung, Grenchen **Fr. 2'000.–**
 Rossi Carola, Solothurn **Fr. 100.–**
 Sandoz Pharmaceuticals AG, Steinhausen **Fr. 900.–**
 Seraphisches Liebeswerk, Solothurn **Fr. 2'000.–**
 Stadt Olten, Direktion Soziales* **Fr. 2'000.–**
 Straumann Marianne und Martin, Trimbach **Fr. 250.–**
 Sydekum Ingrid, Schönenwerd **Fr. 100.–**
 Wettstein Felix, Olten **Fr. 100.–**
 Wyss-Bobst Silvia, Olten **Fr. 100.–**

* zweckgebundene Spenden

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

Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen sucht neue Mitglieder

Vor genau acht Jahren fiel der Startschuss unserer Gruppe für chronische Schmerzpatienten. Während mehreren Jahren trafen wir uns monatlich in der VEBO Oensingen und tauschten uns über unsere Beschwerden aus. Zudem gingen wir im VEBO-eigenen Hallenbad schwimmen, besuchten Vorträge, spielten Minigolf, bastelten miteinander, hatten Besuch von einer anderen Gruppe und erhielten Einblick in diverse Behandlungsmöglichkeiten durch Arzt und Therapeuten.

Seit rund drei Jahren ist die Gruppe leider stark geschrumpft. Die Gründe sind Todesfälle, Überalterung und für einige der weite Weg von zu Hause nach Oensingen. Unser Wunsch besteht darin, nach wie vor wieder mit anderen Menschen mit einem chronischen Schmerzsyndrom zu reden, einander Tipps zu geben, zu moti-

vieren und gemachte Erfahrungen weiter zu geben. Auch die vergnüglichen Anlässe möchten wir weiter pflegen, da diese ebenfalls helfen, uns von den Schmerzen abzulenken.

Die Treffs sollen uns helfen, einander besser zu verstehen und füreinander da zu sein, damit wir Hoffnung und

Mut schöpfen können im Umgang mit unserer Krankheit. Wir freuen uns auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Martina Richartz
SHG Chronische Schmerzen

Gut vernetzt dank Selbsthilfe Schweiz



«Schicksalsschläge können uns alle treffen – schön, stehen Selbsthilfegruppen für alle offen.»

Brigitt Wyss

Selbsthilfe funktioniert, wenn die Angebote bekannt sind und Betroffene einander finden. Neuer Internetauftritt von Selbsthilfe Schweiz mit schweizweiter Suchfunktion «Selbsthilfegruppe gesucht»:

www.selbsthilfeschweiz.ch

Patronatskomitee

Dr. Kurt Altermatt, Direktionspräsident Solothurner Spitäler AG

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

Sandra Boner, dipl. Ergotherapeutin, SF Meteo Moderatorin

Roland Furst, 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

Brigitt 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

Trudy Küttel, Anästhesie Pflegefachfrau, Olten

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

Poststrasse 2, 4500 Solothurn, Tel. 062 296 93 91, 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

Selbsthilfe Schweiz

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



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOCENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA