

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen



Jahresbericht 2014

**Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen des
Kantons 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
für Selbsthilfegruppen



Wenn widrige Lebensumstände dazu führen, dass wir lieb gewonnenes aufgeben müssen; wenn Veränderungen auf uns zukommen, auf die wir nicht vorbereitet sind; wenn Ereignisse uns aus der Bahn zu werfen drohen, dann geraten wir in den viel beschriebenen dunklen Tunnel, wo das Licht des Endes noch nicht sichtbar ist!

Trauer, Wut, Ratlosigkeit, entschwundene Perspektiven, Verlustängste, bis hin zu echter Depression sind dann latent vorhanden und bedrohen unser Dasein. Wenigen gelingt es erst einmal sich Raum, Zeit und Geduld zu verordnen um der Dinge zu harren, die da kommen! Noch ist die Entdeckungsreise des Noch-Möglichen nicht gestartet, welche nach neuen Perspektiven Ausschau hält. Ein erster Schritt in diese Richtung kann sein, dass wir uns an Vorbilder und Beispiele erinnern, welche ähnliche Situationen angenommen, gemeistert haben und vielleicht sogar gestärkt daraus hervorgetreten sind. Selbsthilfe ist nicht ein Zauberwort, aber der Schritt dazu kann helfen und unglaubliche Resultate zeitigen. Wenn dann noch mit etwas Disziplin und Selbstverantwortung unser Selbstwert aufblühen mag, dann werden plötzlich wir zu Helfern in der Not für andere. Persönlich war es mir eine grosse Hilfe, als ich den Schritt zu den Rollstuhlfahrern wagte, welche in einem Club organisiert, schon viel Lebenserfahrung mitbrachten. Die vielen Tipps und Tricks halfen mir, meine Selbständigkeit weiter zu verbessern.

So gesehen MUSS die Arbeit der Selbsthilfe Solothurn schier zum Erfolg führen, weil hier zusammen kommt, was sich in gegenseitigem Verständnis treffen soll!

Heinz Frei, Patronatskomitee Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn, Stiftungsrat Schweizer Paraplegiker-Stiftung und Coach und Referent bei Rollstuhlsport Schweiz

Bericht der Kontaktstelle

«Selbsthilfe zeigt sich» – ein Motto, welches uns das ganze Jahr begleitet hat und mit dem Jubiläumsfest im November zum erfolgreichen Höhepunkt wurde. Nebst den Feierlichkeiten gab es für die Kontaktstelle aber auch den Alltag, lebendig und herausfordernd.

Anfangs 2014 starteten wir eine Inserate-Kampagne. Ziel war es, in den Medien des Kantons Solothurn präsent zu sein und dadurch die Selbsthilfe bekannter zu machen. In Zusammenarbeit mit dem Grafikbüro Jaberg Design, Solothurn, kreierten wir sogenannte Füllerinserate, welche zu unserer grossen Freude regelmässig und kostenlos abgedruckt werden.

Im vergangenen Jahr hatten die Gruppenmitglieder gleich zweimal die Gelegenheit an einer Weiterbildung teilzunehmen. Im Mai fand das jährliche

Austauschtreffen statt. Im September organisierten wir in Solothurn in Zusammenarbeit mit Selbsthilfe Schweiz die «denk quer!»-Veranstaltung. Eine Gruppe von SHG Mitgliedern aus der ganzen Deutschschweiz trafen sich bei uns. Die Begegnungen über den Gruppenrand hinaus wurden jeweils sehr geschätzt und nicht selten entstand ein Coaching von Gruppenmitglied zu Gruppenmitglied.

Die Anfragen von Interessierten zu Selbsthilfegruppen gingen im letzten Jahr etwas zurück. Vor allem Anfragen

von Fachleuten erreichten uns auffällig wenige. Das ist schade, sehen wir doch die Selbsthilfe wie medizinische Massnahmen als eigenständiger Bereich und Angebot zur Unterstützung von Kranken und für Menschen in schwierigen Lebenssituationen.

Das ganze Jahr durch waren wir immer wieder mit der Portraitsausstellung «Selbsthilfe zeigt sich» beschäftigt. Von der Koordination der Fototermine bis zur Ausstellung an der Jubiläumsfeier gab es manche Frage zu beantworten und gemeinsam Lösungen zu finden. Mit Selbsthilfegruppen erprobten Menschen machte es grosse Freude und war es eine bereichernde Erfahrung. Die Echos der zahlreichen BesucherInnen am Jubiläumsanlass zu den Porträts, zum Rückblick auf 20 Jahre Selbsthilfe im



Kanton, zum spannenden Referat und zur musikalischen Umrahmung waren äusserst positiv.

Ein gelungenes Jubiläumsjahr ging zu Ende und es bleibt mir, allen Kontaktpersonen, Gruppen- und Vorstandsmitgliedern und den vielen anderen Engagierten herzlich zu danken. Es wurde auch 2014 wiederum eine grosse Arbeit geleistet. Schön zu erleben, wie die Selbsthilfe im Kanton ein lebendiges sich immer wieder weiter entwickelndes Netzwerk ist.

Auf dass das Motto «Selbsthilfe zeigt sich» uns auch durch das kommende Jahr begleitet.

Regina Schmid
Stellenleiterin

Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn



Claudia Heusi, Trudy Küttel, Katharina Simonet, Sabine Kölzow, Marlies Jeker, Martin Straumann, Thomas Gunzinger (fehlt)

Höhepunkt des Jahres 2014 war die tolle Jubiläumsveranstaltung zum 20jährigen Bestehen der Kontaktstelle (s. auch Seite 3). Allen, die zum gelungenen Anlass beigetragen haben, sei an dieser Stelle der beste Dank

ausgesprochen, insbesondere natürlich der Stellenleiterin Regina Schmid. Diese hat sich in ihren Aufgaben sehr schnell zurechtgefunden und führt die Arbeit ihrer Vorgängerin souverän und mit grossem Einsatz weiter.

Auf den 1. November hat Esther Lüthi die bisherige administrative Mitarbeiterin Christa Jeker abgelöst. Wir danken Christa für die ausgezeichnete und kompetente Arbeit, die Sie für die Kontaktstelle geleistet hat.

Auf die Generalversammlung 2014 hat Ursula Hediger aus Solothurn als Mitglied des Vorstands demissioniert. Sie gehört zu den Gründungsmitgliedern des Vereins und hatte als Betriebsökonomin immer ein wachsames Auge auf die Finanzen.

Veränderungen gibt es auch im Patronatskomitee. Leider zieht sich Giovanni Hohl aus persönlichen Gründen zurück. Wir danken ihm herzlich für die langjährige Mitgliedschaft in diesem Gremium.

Neu konnten folgende Persönlichkeiten gewonnen werden:

Der Rollstuhlsportler Heinz Frey, die Personal- und Geschäftsführungsfrau Marlies Saudan, der Schriftsteller Pedro Lenz und der Kommunikationsfachmann Daniel Göring.

Die Unterstützung der Selbsthilfe-Idee durch Persönlichkeiten mit grossem Bekanntheitsgrad fördert das Vertrauen in unsere Arbeit enorm. Ebenso wichtig als Botschafterinnen und Botschafter sind unsere Vereinsmitglieder und die zahlreichen Personen, die in den Selbsthilfegruppen gute Erfahrungen machen und in ihrem Umfeld darüber sprechen.

Martin Straumann
Vereinspräsident

Überregionale Selbsthilfegruppe der Deutschschweiz zu Primärer Ciliärer Dyskinesie und Kartagener Syndrom

Unsere überregionale Selbsthilfegruppe der seltenen Krankheit Primäre Ciliäre Dyskinesie (PCD) wurde 2012 gegründet. Betroffene und Eltern von betroffenen Kindern aus der ganzen Deutschschweiz treffen sich zweimal jährlich, nämlich im Frühling und im Herbst. Bei der Ortswahl achteten wir auf gute Erreichbarkeit mit Auto oder ÖV und so fiel die Wahl auf Olten. Auf die Krankheit selber möchte ich nicht mehr näher eingehen, da sie im Newsletter 2013 vorgestellt wurde. Wer dies verpasst hat, kann sich auf der folgenden Webseite darüber informieren: www.kartagener-syndrom.org.

Im Frühling versammeln wir uns in einem Mietlokal in Olten und besprechen unsere Probleme und neue Betroffene erzählen uns ihre Krankheitsgeschichten, die immer wieder grosse Unterschiede aufweisen. Es werden auch Informationen zu Therapieformen, z.B. neue Inhalationsgeräte, die schneller und handlicher sind, aber auch zu Nasen- und Ohrenpflege und so weiter ausgetauscht. Für die Eltern von betroffenen Kindern ist es wichtig zu erfahren, wie andere Eltern mit

ihren kranken Kindern umgehen und wie sie Therapien in den Schulalltag einbauen. Für Erwachsene mit dieser Krankheit ist es auch erfreulich, zu vernehmen, wie gut es den Kindern mit den viel besseren Medikamenten von heute geht und ihre Lungen immer noch gute bis sehr gute Funktionsfähigkeiten aufweisen. Die Älteren unter uns kämpfen da schon mit gravierenderen Folgen von früher nicht adäquaten Behandlungen, weil die Krankheit nicht richtig bekannt war, vor allem die Ursache, und

weil die Inhalationstechnik und die Medikamente bei weitem noch nicht die optimalen Wirkungen erzeugten.

Im Herbst wird von einem Mitglied ein Ausflug in seine Wohnregion organisiert, wo Sehenswürdigkeiten besichtigt werden und einige Stunden Gemeinsamkeit auch mit den Gesunden in der Familie im Vordergrund stehen. So besuchten wir bereits die Baarer Höllgrotten und erlebten eine nostalgische Dampfeisenbahnfahrt von Bauma nach Bäretswil.



Statistik 2014 der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn

1. Beratung und Information nach Thema

Psychische Erkrankungen und Probleme	62
Alleinstehende, Kontaktgruppen	45
Ernährung, Stoffwechselerkrankungen, Essstörungen	20
Tumorerkrankungen	19
Sucht	18
Diverses	18
Gewalt, sexueller Missbrauch, Inzest	17
Besondere Lebenssituationen, Opferhilfe	15
Krankheiten der Sinnesorgane	13
Familie, Alleinerziehende, Adoption, Scheidung	13
Suizid, Tod, Trauer	12
Chronische Schmerzen	12
Hochsensible Menschen	11
Angeborene Fehlbildung, Behinderung	10

Krankheiten des Skeletts, der Gelenke	8
Krankheit des Nervensystems	6
ADHS/POS	5
Lungenkrankheiten	5
Beziehung und Kommunikation	5
Hochbegabt, Legasthenie	4
Hirnverletzung, Epilepsie	4
Allergien, Hautkrankheiten	3
Messie	3
Altersbetreuung, Alterspflege, Alzheimer	2
Frauenkrankheiten	1
Arbeitslosigkeit	1
Total	332

2. Kontakte

Betroffene	229
Eltern/Angehörige	57
Medien	3
Fachleute	35
Diverses	8
Total	332

3. Themenzuordnung

Krankheit / Behinderung	158
Psychozial	153
Allgemein / nicht definiert	21
Total	332

4. Neue Gruppe

Tinnitus

5. Neu in Solothurn registriert

Im Kanton sind 4 bestehende
SHG neu registriert worden

6. Aufgelöste Gruppen

«Leben wie zuvor», Solothurn

7. 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 2014		Budget 2015	
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
Aufwand				
Personalaufwand	88'594		85'588	
Raumaufwand	5'988		6'000	
Sachaufwand	3'225		6'020	
Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit	10'989		12'200	
Rückstellungen				
Ertrag				
Spenden		13'423		15'000
Beitrag Leistungsauftrag KOSCH / BSV		14'978		13'615
Beitrag Kanton		60'000		60'000
Beitrag Gemeinden		1'650		1'200
Diverser Erlös		549		300
Mitgliederbeiträge		2'000		1'800
Spenden Umzug & Öffentlichkeitsarbeit				
Überschuss				
Fehlbetrag		16'196		17'893
Total	108'796	108'796	109'808	109'808

Kommentar zur Rechnung 2014 und zum Budget 2015:

Die Jahresrechnung 2014 schliesst im gewohnten Rahmen ab. Grössere Abweichungen vom Budget sind nicht zu verzeichnen. Und auch das Budget für 2015 rechnet nicht mit Überraschungen. Erfreulicherweise haben die Spenden von privater Seite im Berichtsjahr zugenommen, und auch die Mitgliederbeiträge sind angestiegen. Der Vorstand bemüht sich, in diesen beiden Bereichen weitere Fortschritte zu erreichen, damit unser hartnäckiges strukturelles Defizit weiter reduziert werden kann.

Allen Personen und Institutionen, welche uns finanziell unterstützen, danken wir an dieser Stelle recht herzlich.

Martin Straumann, Vereinspräsident

Ergebnisrechnung

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ergebnisrechnung 2014

Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

Aare Finanz und Holding AG, Olten **1'000.-**
 Bettagsfranken* **4'500.-**
 Däster-Schild Stiftung, Grenchen **2'000.-**
 Evang.-ref.Kirchgemeinde des soloth. Leimentales, Flüh **130.-**
 Fachstelle für soziale Sicherheit GmbH, Solothurn **200.-**
 Gebr. Straumann AG, Trimbach **200.-**
 Gemeinde Feldbrunnen-St. Niklaus **200.-**
 Gemeinde Gempfen **200.-**
 Gemeinde Gerlafingen **150.-**
 Gemeinde Kriegstetten **200.-**
 Gemeinde Selzach **500.-**
 Gemeinde Trimbach **300.-**
 Gemeinschaftspraxis für chinesische Medizin, Solothurn **100.-**
 Hilfs- und Unterstützungskomitee Odd Fellows, Solothurn **1'500.-**
 Immobilien- und Bau-Treuhand AG, Olten **500.-**
 Kath. Pfarramt, Niedergösgen **126.35**
 Lions Club, Solothurn **500.-**
 Metallbaumann GmbH, Fulenbach **500.-**
 Ref. Kirchgemeinde, Solothurn **206.55**
 Reize Immobilien AG, Olten **200.-**
 Röm.-kath. Synode des Kt. Solothurn, Gerlafingen **500.-**
 Selbsthilfe Schweiz, Basel* **2'900.-**

Seraphisches Liebeswerk, Solothurn **2'000.-**
 Solothurner Woche, Solothurn** **1'000.-**
 Stiftung Carl und Elise Elsener, Schwyz **500.-**
 Bärtschi-Kuratl Kilian und Sibylle, Olten
 Blaser Lisbeth, Trimbach
 Brudermann Kurt, Rumisberg
 Clematide Mario, Olten
 Eng Andreas, Günsberg
 Gunzinger Thomas, Olten
 Heidiger-Fischer Felix, Küttigkofen
 Malinic Janna, Solothurn
 Nussbaumer Georg, Hauenstein
 Raimann Bernardo, Trimbach
 Rauber Doris, Olten
 Saudan Marlise, Solothurn
 Steiger Johannes, Trimbach
 Straumann Benno und Elisabeth, Erlinsbach
 Straumann Martin und Marianne, Olten
 Troxler-Schöni Kurt, Olten
 Zaugg Borner Johannes, Oberdorf

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

* zweckgebundene Spende
 ** als Inserate in der Zeitung

Gemeinsam um ein Kind trauern

«Stirb ein Kind – stirbt die Zukunft.» Welche Dimension dieser Satz wirklich hat, können nur Eltern nachvollziehen, die mit solch einem Schicksalsschlag konfrontiert wurden.

Ein Kind zu verlieren, egal durch welche Todesursache, ist für Eltern immer eine grosse Katastrophe. Von einem Moment auf den anderen bricht für sie die Welt zusammen. Schock, Ohnmacht und Wut machen sich breit. Das Gefühl, sich in einem Albtraum zu befinden, bestimmt nach dem Tod ihres Kindes für lange Zeit ihr Leben. Über allem steht die zermürbende und nicht zu beantwortende Frage: Warum?

Diesen Gefühlen der Betroffenen steht das Umfeld meist hilflos gegenüber. Es kann die Trauer der Eltern zwar mittragen, aber es wird sie nie nachempfinden können. Daraus

entstehen oft Missverständnisse. Das wiederum führt dazu, dass sich die Eltern immer mehr aus ihrem sozialen Umfeld zurückziehen und dass Nachbarn, Bekannte, Verwandte und selbst Freunde den Kontakt zu ihnen meiden, oder ganz abbrechen.

Hilfreicher Kontakt zu Gleichbetroffenen

Viele der oben erwähnten Erfahrungen haben auch Silvia und Bill Walton nach dem Tod ihrer Tochter Nicole gemacht. Aus der Erkenntnis heraus, dass es Erleichterung bringt, das harte Schicksal mit Gleichbetroffenen teilen zu können, gründeten die beiden im Jahr 1982 unter dem

Namen «Regenbogen» die erste Selbsthilfegruppe in der Schweiz. Und es entstanden bald weitere.

Im Jahr 1989 wurde schliesslich der «Verein Regenbogen Schweiz» ins Leben gerufen, der den Fortbestand der damals noch losen Vereinigung sichern sollte.

Heute gehören dieser politisch und konfessionell neutralen Selbsthilfevereinigung 20 aktive Gruppen an, verteilt über die West- und Deutschschweiz. Auch im Kanton Solothurn trifft sich eine Gruppe. Die Angaben der Kontaktperson erhalten sie beim Verein Regenbogen oder über die

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn. Gruppenleiterinnen und -leiter sind Selbstbetroffene, die in ihrem Umgang mit diesem Schicksalsschlag schon ein Stück weiter gekommen sind. Ein 7-köpfiger Vorstand unterstützt ihre Arbeit. Er kümmert sich auch um die Öffentlichkeitsarbeit und die Vernetzung von gleich gesinnten Organisationen.

Petra Zürcher
Vorstandmitglied Verein Regenbogen
(Ressort Öffentlichkeitsarbeit)

www.verein-regenbogen.ch





«*Helfen Sie anderen Menschen helfen.*»

Für fast alle Probleme in unserem Leben gibt es qualifizierte, fachliche Hilfe. Obwohl professionell und kompetent, vermag diese Hilfe nicht allen Bedürfnissen gerecht zu werden. Die Selbsthilfe, die auf der Unterstützung aus Erfahrung basiert, kann diese Lücke schliessen. Je mehr Menschen ihre Erfahrung einbringen oder die Organisation unterstützen, je wirkungsvoller ist die Selbsthilfe. Werden Sie Mitglied des Vereins Selbsthilfe Kanton Solothurn und helfen Sie mit, anderen Menschen zu helfen.

Daniel Göhring

Patronatskomitee

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

Dr. iur. Pirmin Bischof, Rechts-
anwalt und Ständerat, Solothurn

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

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

Daniel Göring, Kommunikations-
berater und Autor, Trimbach

Vorstand Verein Selbsthilfe

Martin Straumann, Vereins-
präsident, Trimbach

Thomas Gunzinger, Selbständiger
Berater, Olten

Claudia Heusi, Rechtsanwältin,
Solothurn

Marlies Jeker, Leiterin Regionaler
Sozialdienst BBL, Biberist

Tanja Gutmann, Moderatorin
und Schauspielerin, Solothurn/
Zürich

Thomas Knapp, Geschäftsleitung
chilimedia GmbH und Knapp
Verlag, Olten

Pedro Lenz, Schriftsteller, Olten

Marlies Saudan, Personalverant-
wortliche und Geschäftsleitung
Saudan AG, Solothurn

Brigit Wyss, lic.iur. Projektleiterin
Umweltrecht und ehem. National-
rätin, Solothurn

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

Trudy Küttel, Anästhesie Pflege-
fachfrau, Olten

Katharina Simonet, Bereichsleiterin
Bildung/Migration SRK Kanton
Solothurn, Zuchwil

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
→ *Selbsthilfefpost!***



*Kontaktstelle
für Selbsthilfegruppen*

**Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons 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

Selbsthilfe Schweiz

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



**SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOCENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA**