

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn



Jahresbericht 2022



Kontaktstelle
Selbsthilfe
Kanton Solothurn

Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

Poststrasse 2, 4500 Solothurn
Telefon 062 296 93 91
info@selbsthilfesolothurn.ch
selbsthilfesolothurn.ch

Öffnungszeiten:

Montag und Freitag

9 – 12 Uhr und 13.30 – 16 Uhr

Mittwoch 8.30 – 11.30 Uhr

Spenden

PC 30-543082-9

IBAN

2 CH 92 0900 0000 3054 3082 9



© @Nina Dick

Wer gerne liest oder Filme schaut, weiss, was eine gute Geschichte ausmacht: vielfältige Charaktere, interessante Schauplätze, eine unberechenbare Handlung, eine raffinierte Sprache, schöne Bilder. – Aber alles ist nichts ohne starke Gefühle. Trauer, Liebe, Verzweiflung, Angst, Wut, Scham – Gefühle sind der Motor. Ohne Emotionen ist eine Geschichte flach. Sie lässt uns kalt, wir lesen nicht weiter.

Auch im Leben bringen uns Emotionen weiter – die Liebe malt den Himmel voller Geigen, die Angst hilft uns, vorsichtig zu sein, Mitleid, uns in andere zu versetzen. Alle starken Gefühle können uns aber auch zerstören. Ich habe in meinem Jugendbuch «Mehr.Mehr.Mehr» einen Menschen (es bleibt offen, ob es eine Frau oder ein Mann ist) beschrieben, der alles tut, damit niemand weiss, was er selber nicht wahrhaben will. Die Scham etwas, was sie tut, nicht ungeschehen machen zu können, treibt die Figur in die grösst mögliche Einsamkeit. Der Scham zu begegnen, ist für sie deshalb so schwer, weil es eine Situation betrifft, die sich scheinbar niemand vorstellen kann.

Es gibt einen Weg, um weniger allein zu sein. Das sind Selbsthilfegruppen. Voraussetzung ist, dass wir unsere Scham überwinden. Der Verein Selbsthilfe Solothurn bietet die Möglichkeit dazu. Seine Arbeit und sein Angebot sind von unschätzbarem Wert. Endlich Menschen finden, die meine Situation verstehen, ohne Vorurteil, ohne Mitleid. Menschen, denen ich nichts erklären muss.

Im Leben suchen wir nicht die spannende Geschichte. Wir brauchen Hilfe, die uns Heilung bringt. Selbsthilfegruppen sind solche Geschichten.

Franco Supino
Schriftsteller und Dozent

Bericht der Kontaktstelle

Die Selbsthilfe ist für mich ...

Was Selbsthilfegruppen den Mitgliedern bedeuten, ist sehr individuell. Ob «Raumschenker», «Leitplanke», «Medizin» oder «hörendes Herz», allen Beschreibungen gemeinsam ist, dass **Selbsthilfe nährt und stärkt**. Selbsthilfegruppen sind aber auch **Orte des Lernens**. Denn in aktiven Selbsthilfegruppen ist es wie im Leben: Es gibt gute und es gibt herausfordernde Zeiten. Gerade anspruchsvolle Situationen geben Raum, schlummernde Ressourcen der Mitglieder zu aktivieren und konstruktive Lösungen in der Gruppe zu finden – mit oder ohne Unterstützung der Kontaktstelle Selbsthilfe.

Die **Anfragen** zu Selbsthilfegruppen blieben auch in diesem Jahr gewohnt konstant. Wie üb-

lich war das Interesse an psychischer Gesundheit grösser als an somatischen oder sozialen Themen. Zusammen mit engagierten Initiant*innen konnten wir **Gruppengründungen** zu unterschiedlichsten Bereichen wie «Zwang», «Alleinerziehende» oder «Chronische Schmerzen» begleiten. Beim jährlichen **Austauschtreffen** standen schliesslich der Umgang mit Konflikten und neuen Mitgliedern im Fokus. Zahlreiche Teilnehmer*innen aus Selbsthilfegruppen nahmen teil, um sich in diesem wichtigen «Handwerk» weiterzubilden.

Frischen Wind gab es im **Projekt «Selbsthilfefreundliche Spitäler»**: Nebst den bereits ausgezeichneten Psychiatrischen Diensten der Solothurner Spitäler stieg

auch das Bürgerspital Solothurn in das Projekt ein. Mit dem Zentrum für Onkologie und Hämatologie haben wir einen engagierten Partner gefunden, um zahlreiche Patient*innen und Fachpersonen über das Angebot der Selbsthilfe zu informieren. Die **Filmreihe «Psychische Gesundheit: thematisieren statt tabuisieren»** und der diesjährige Anlass zum Thema postpartale Depression im Rahmen der **Aktionstage psychische Gesundheit Kanton Solothurn** konnten wie gewohnt stattfinden und zogen zahlreiche Gäste an.

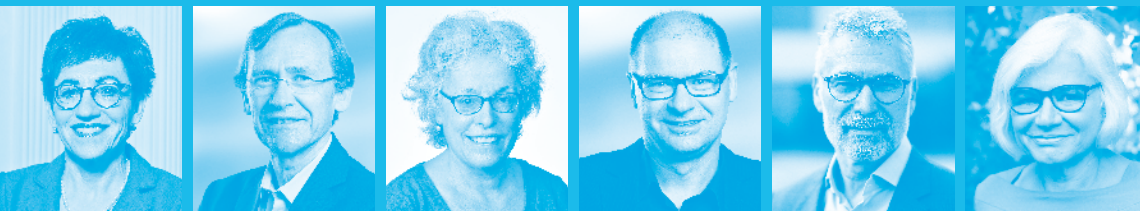
Auch im kommenden Jahr setzen wir uns aus Überzeugung für die Selbsthilfe im Kanton Solothurn ein, weil wir wissen: **Reden hilft**. Um diese Botschaft an betroffene

Menschen zu vermitteln, braucht es zahlreiche Botschafter*innen. Deshalb gilt unser herzlicher Dank allen engagierten Personen, die die Selbsthilfe in die Öffentlichkeit tragen: den Expert*innen aus Erfahrung, weiteren engagierten Fachpersonen, unseren Kooperationspartner*innen und allen weiteren Unterstützer*innen. Auf ein neues, gemeinsames und verbindendes Selbsthilfe-Jahr.

Regina Schmid und
Melanie Martin,
Co - Geschäftsleiterinnen



Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn



Vorstandsmitglieder (v. l. n. r.):
Marianne Jeger, Andreas Bühlmann,
Catherine Walther, Urs Huber,
Michael Spangenberg, Marlies Jeker.

Die Selbsthilfe Kanton Solothurn hat sich im Berichtsjahr intensiv mit der Strategie für die nächsten drei Jahre auseinandergesetzt. Das Kerngeschäft der Selbsthilfe ist die Beratung, Vermittlung, Gruppengründung und Gruppenbegleitung. Diesem Schwerpunkt wird grosse Beachtung geschenkt. Sobald genügend Interessenten für eine Gruppenbildung vorhanden sind, kann eine Gruppe gegründet werden. Es wird entsprechend Wert daraufgelegt, dass dieser Prozess in zeitlicher Hinsicht rasch an die Hand genommen werden kann, denn ist einmal ein Bedürfnis vorhanden, muss das Anliegen ernst

genommen und auch baldmöglichst umgesetzt werden. Die fachlichen und persönlichen Qualifikationen der Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe Kanton Solothurn sollen laufend gefördert und entsprechend den Bedürfnissen der Fachstelle weiterentwickelt werden. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Förderung der Selbsthilfe durch gezielte Informationen und eine angemessene Öffentlichkeitsarbeit. Weitere Kooperationen und Partnerschaften einzugehen, ist ebenfalls ein Strategieziel. Nicht zu vernachlässigen ist selbstverständlich der finanzielle Aspekt. So soll darauf hingearbeitet werden, dass die

bestehende Leistungsvereinbarung mit dem Kanton jeweils erneuert wird. Dann gilt es auch laufend weitere Finanzierungsquellen zu suchen (Spenden, Sponsoring).

Ein grosser Dank gebührt den beiden Co-Geschäftsleiterinnen Regina Schmid und Melanie Martin, welche sich gegenseitig perfekt ergänzen. Beide leisten professionelle Arbeit auf hohem Niveau und machen mit ihrer innovativen Art die Selbsthilfe weiter bekannt. Ein nicht minder grosser Dank gebührt Esther Lüthi, der Fachverantwortlichen Administration. Nebst der Führung des Sekretariats ist sie

auch zuständig für die Buchhaltung. Als IT-Supporter ist Pepe von Roll beauftragt worden. Er löst Patricia Delnon ab. Patricia Delnon hat viele Jahre den IT-Support für die Selbsthilfe geleistet. Hierfür auch ihr ein grosses Dankeschön.

Nicht zuletzt geht ein herzlicher Dank auch an den Kanton und die weiteren Geldgeber, welche es der Fachstelle ermöglichen, ihren gesetzlichen Auftrag im Sinne und zum Wohle aller Beteiligten zu erfüllen.

Für den Vorstand,
Marianne Jeger, Präsidentin

Was bedeutet dir die Selbsthilfe?

Menschen finden aus ganz verschiedenen Gründen zur Selbsthilfe. Allen gemeinsam ist jedoch die Zuversicht, dass der Austausch in der Gruppe Kraft und Mut gibt. So zum Beispiel Helen und Franz*.

Helen: Hallo Franz. Wie bist du denn zur Selbsthilfe gekommen?

Franz: Hallo Helene. Vor 15 Jahren bekam ich private Probleme auf Grund meines Alkoholkonsums. Deshalb wurde mir von meinem Psychologen die Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA) empfohlen. Wie war es bei dir?

H: Meine Gruppe ist bei einem Klinikaufenthalt entstanden. Wir hatten gespürt, dass wir uns gegenseitig eine Stütze sein können.

Das wollten wir auch nach der Klinik aufrechterhalten. Wie läuft bei euch ein Meeting ab?

F: Wir treffen uns wöchentlich immer am selben Ort zur selben Zeit. Wir beginnen damit, dass wir uns alle äussern, wie es uns in der letzten Woche ergangen ist. Wir nennen das Befindlichkeitsrunde.

H: Die Befindlichkeitsrunde kennen wir auch. Wir treffen uns aber nur ein Mal pro Monat. Wir sind eine gemischte Gruppe mit verschiedenen psychischen Erkrankungen. Jedes Mitglied von uns ist daher noch in einer erkrankungsspezifischen Gruppe.

F: Wir bei den AA haben alle die gleiche Erkrankung. Wir sind alko-

holkrank. Für uns ist es enorm wichtig, dass wir uns jede Woche treffen, weil es uns hilft, die Sucht im Griff zu behalten. Wird eure Gruppe von einem Arzt oder Psychologen begleitet?

H: Nein, wir unterstützen uns gegenseitig. Sei es per Telefon, Videochat oder bei einem persönlichen Treffen.

F: Auch wir haben keine Fachperson in unseren Meetings. Wir sind selber Fachpersonen und wissen, was es heisst, Alkoholiker zu sein.

H: Ich verstehe. Ihr alle wisst, wie viel Kraft es braucht, um trocken zu bleiben. Dadurch könnt ihr euch gegenseitig gut unterstützen. Das ist ähnlich wie bei uns. Wir sitzen quasi im gleichen Boot.

Noch eine Frage zum Schluss: Was gibt dir die Selbsthilfe?

F: Die Selbsthilfe und die Meetings sind für mich der Schlüssel zum trocken bleiben. Wie ist das bei dir?

H: Im Austausch mit Gleichbetroffenen sehe ich, wie viel Positives möglich ist. Mir gibt die Selbsthilfe Kraft und Mut, um meinen Genesungsweg weiterzugehen.

Helen, SHG Depression
Franz, SHG Anonyme Alkoholiker

*Namen geändert

Statistik 2022 der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

1. Einzelberatung nach Themen

Psychische Erkrankungen und Probleme	84	Narzissmus	9
ADHS / POS / Asperger / Autismus	26	Gewalt, sexueller Missbrauch, Inzest	5
Angst und Panik	20	Krankheiten des Skeletts, der Gelenke	5
Krankheit des Nervensystems	20	Suizid, Tod, Trauer	5
Familie, Alleinerziehende, Adoption, Scheidung	17	Allergien, Hautkrankheiten / Autoimmunerkrankungen	4
Hochsensible Menschen	17	Ernährung, Stoffwechselerkrankungen, Essstörungen	4
Sucht	16	Altersbetreuung, Alterspflege, Alzheimer	2
Diverses	15	Hirnverletzung, Epilepsie	2
Alleinstehende, Kontaktgruppen	13	Krankheiten der Sinnesorgane	2
Tumorerkrankungen	12	Angeborene Fehlbildung, Behinderung	1
Zwangserkrankungen	12	Burnout	1
Fybromyalgie	11	Total	303

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

2. Einzel-/Gruppenberatung

Betroffene	217
Eltern / Angehörige	33
Fachpersonen	42
Sonstige / Gruppenberatungen	11
Total	303

5. Neue Gruppen

DISpositiv, Solothurn

Fragile, geleitete Nordic Walking Gruppe, Olten

Hochsensibilität, Solothurn

Menschen, die in der Kindheit sexuelle Gewalt im kirchlichen Umfeld erlebt haben, Olten

SHG JUPP / Move4ypd, Olten

3. Themenbereich

Somatische Erkrankungen	53
Psychische Erkrankungen	187
Soziale Belastungen	63
Sonstige	0
Total	303

6. Wartelisten, Gründungsinitiativen

Zu diversen Themen initiieren Betroffene oder Angehörige mit Unterstützung der Kontaktstelle neue Gruppen. Die Themen sind jeweils auf unserer Homepage unter «Selbsthilfegruppen im Aufbau» aufgeführt.

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

4. Weggezogen oder aufgelöste Gruppen

AD(H)S Erwachsene, Olten

Elektrosensibilität, Bern

Essstörungen, Solothurn

Herzgruppe, Lostorf

Intensiv-Kids

Parkinson, Solothurn und Umgebung

Partnerinnen von Menschen mit Narzissmus, Solothurn

Schilddrüsengruppe Mittelland

Jahresrechnung

	Budget 2022		Rechnung 2022		Budget 2023	
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
Aufwand						
Personalaufwand	115'000		115'151		127'900	
Raumaufwand	6'600		7'080		4'200	
Sachaufwand	2'150		574		2'850	
Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit	20'500		23'597		27'960	
Ertrag						
Spenden		22'000		23'613		22'000
Beitrag Selbsthilfe Schweiz		12'179		12'912		12'912
Beitrag Selbsthilfefreundliche Spitäler		10'000		10'637		10'000
Beitrag Kanton		100'000		100'000		100'000
Beitrag Gemeinden				10'000		
Diverser Erlös		750		6'423		10'750
Mitgliederbeiträge		2'500		1'960		2'300
Überschuss	3'179		19'143			
Fehlbetrag						4'948
Total	147'429	147'429	165'545	165'545	162'910	162'910

	Bilanz per 31.12.2022	
	Aktiven	Passiven
Aktiven		
Flüssige Mittel	150'524	
Forderungen / Abgrenzungen	550	
Anlagevermögen	1	
Passiven		
Fremdkapital		2'457
Vereinskapital		129'475
Überschuss		19'143
Total	151'075	151'075

Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

Spenden über CHF 100.–

Däster-Schild Stiftung, Grenchen 10'000.00
 Fraisa SA, Bellach 5'000.00
 Migros-Genossenschafts-Bund, Zürich 2'500.00
 Ref. Kirche, Luterbach-Deitingen 155.00
 Regiobank, Solothurn 1'000.00
 Röm. kath. Pfarramt, Härkingen 121.15
 Röm. kath. Pfarramt, Kriegstetten 127.35
 Röm. kath. Synode, Gerlafingen 500.00

Küttel Trudy, Olten
 Richner Andreas, Horriwil
 Steffen Reto und Janina Tominka, Günsberg
 Straumann-Kurt Benno und Elisabeth, Erlinsbach
 Straumann Martin und Marianne, Olten

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

Gesprächsgruppe für Betroffene einer Lymphom-Erkrankung

Eine Krebsdiagnose ist ein grosser Schock, sie macht Angst und man hat viele Fragen ...

Im Frühling 2018 erkrankte ich an einem Hodgkin Lymphom. Ich hatte im Familien- und Freundeskreis einen guten Rückhalt. Trotzdem wünschte ich mir während meiner Erkrankung den Austausch mit Mitbetroffenen, die dieselben Ängste und Fragen hatten wie ich und nachvollziehen konnten, wie ich mich fühlte und was mich beschäftigte. Das war aber gar nicht so einfach. Ich recherchierte im Internet, um herauszufinden, ob es in meiner Region eine Selbsthilfegruppe oder Ähnliches gab. Leider war das nicht der Fall.

Deshalb gründete ich anfangs 2019 mit der wertvollen Unterstützung durch die Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn und die Krebsliga Solothurn die «Gesprächsgruppe für Betroffene einer Lymphom-Erkrankung». Weil ich davon überzeugt bin, dass es guttut und hilft, sich mit Mitbetroffenen über die Krankheit und all ihre Aspekte austauschen zu können – egal, ob man gerade am Anfang ist, mittendrin oder schon alles überstanden hat.

Wir treffen uns einmal monatlich abends im Haus der Krebsliga in Solothurn. Nach einem Einstieg und einer allgemeinen Befindlichkeitsrunde sprechen wir über alles, was uns beschäftigt: Krebs-

diagnose, Ängste, Chemotherapie, Strahlentherapie, Spitalaufenthalt, Nebenwirkungen, Familie, Ärzte, Zukunft etc. Das Gefühl des Verstanden-Werdens ist sehr wertvoll und auch nach überstandener Krankheit und Therapie tut es mir gut, mich mit den Gruppenmitgliedern auszutauschen. Ausserdem finde ich es schön, meine Erfahrungen zu teilen und vielleicht so jemandem helfen zu können. Der geschützte Rahmen der Gruppe ermöglicht es, auch Dinge zu diskutieren, über die zu sprechen man sich vielleicht sonst nicht trauen würde.

Momentan bin ich wieder auf der Suche nach neuen Teilnehmenden. Durch das 2021 ins Leben gerufene

Projekt «Selbsthilfefreundliche Spitäler»* erhoffe ich mir, wieder neue Mitglieder zu finden. Das Projekt fördert die Kooperation zwischen Spitälern, regionalen Selbsthilfezentren und Selbsthilfegruppen. Ziel ist es, die Zusammenarbeit von Spital und Selbsthilfe zu stärken. So soll den Patientinnen und Patienten der Zugang zur Selbsthilfe erleichtert werden.

Hilfe zur Selbsthilfe also. Denn Selbsthilfe ist eine wichtige Ergänzung zu den medizinischen und therapeutischen Angeboten.

Melanie Schärli

*Mehr Informationen unter:
selbsthilfesolothurn.ch >
Angebote > Projekte



Die Kraft der Selbsthilfe zum Empowerment ermöglicht es Menschen in schwierigen Situationen, ihr Leben gelingend zu gestalten und den eigenen Anliegen gegenüber Fachleuten Gehör zu verschaffen. In vielen Bereichen haben die Profis in den letzten Jahren erkannt, dass sie das Wissen der Betroffenen als Expert:innen aus Erfahrung brauchen. Die Selbsthilfeförderung schlägt Brücken zwischen den Betroffenen und den professionellen Unterstützungssystemen.

Elena Konstantinidis,
Projektleiterin und Stv. Geschäftsführerin Selbsthilfe Schweiz

Matronats-/Patronatskomitee

Dr. Kurt Altermatt, ehemaliger Direktionspräsident
Solithurner Spitäler AG

Dr. iur. Pirmin Bischof, Rechtsanwalt und Ständerat

Sandra Boner, dipl. Ergotherapeutin und SF Meteo Moderatorin

Heinz Frei, Präsident Gönnervereinigung Paraplegiker-Stiftung

Daniel Göring, Kommunikationsberater und Autor

Tanja Gutmann, Moderatorin und Schauspielerin

Thomas Knapp, Leiter Knapp Verlag

Pedro Lenz, Schriftsteller

Marlies Saudan, Personalverantwortliche und
Geschäftsleitung Saudan AG

Barbara Wyss, Schulsozialarbeiterin und Kantonsrätin

Vorstand Verein Selbsthilfe

Marianne Jeger, Präsidentin alt Oberrichterin, Solothurn

Andreas Bühlmann, Betriebswirtschafter, Solothurn

Urs Huber, Gewerkschaftssekretär SEV, Obergösgen

Marlies Jeker, Sozialarbeiterin FH, Zuchwil

Michael Spangenberg, Berufsfachschullehrer im
Gesundheitsbereich, Dulliken

Catherine Walther, Psychiaterin und Psychotherapeutin,
Solothurn

Danke, dass Sie uns unterstützen!

Mitgliederbeitrag

Einzelmitglied CHF 30.–

Kollektivmitglied CHF 100.–

Spenden

PC 30-543082-9

IBAN

CH 92 0900 0000 3054 3082 9



Kontaktstelle
Selbsthilfe
Kanton Solothurn

**Abonnieren Sie unseren
Newsletter auf:
selbsthilfesolothurn.ch**



Kontaktstelle
Selbsthilfe
Kanton Solothurn

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn
Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn

Poststrasse 2, 4500 Solothurn, Tel. 062 296 93 91, info@selbsthilfesolothurn.ch, selbsthilfesolothurn.ch
Spendenkonto: PC 30-543082-9 / IBAN: CH 92 0900 0000 3054 3082 9

Nationale Koordinations- und
Dienstleistungsstelle:



SELBSTHILFESCHWEIZ