

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen



Jahresbericht 2009

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



Kontaktstelle
für Selbsthilfegruppen

Förderung der öffentlichen Wohlfahrt

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die sich entschlossen haben, vor ihren Problemen nicht zu kapitulieren. In solchen Gruppen verstehen alle, wovon das einzelne Mitglied redet, weil allen täglich Gleiches oder Ähnliches widerfährt. Entgegen dem Trend, sich im Internet in virtuellen Gemeinschaften zu bewegen, ziehen sie persönliche Beziehungen und reale Kontakte vor und leisten viel Wertvolles gegen die zunehmende Isolierung und Vereinsamung von Mitmenschen in schwierigen Lebenssituationen.

In solchen Gruppen braucht es weder Rechtfertigungen, noch Erklärungen. Hier finden Menschen bessere Akzeptanz in einer schwierigen Situation, Hilfe bei der Überwindung der Isolation, Mut zum Finden neuer Ansätze und Anstoss, Schritte zur Veränderung in Angriff zu nehmen. Geprägt von Selbstinitiative und Selbstverantwortung sind Selbsthilfegruppen Nährboden für neues Selbstvertrauen, wertvollen Erfahrungsaustausch und alltagstaugliche Lebenshilfe.

Der Verein für Selbsthilfe Kanton Solothurn setzt sich für eine Verbreitung dieses Selbsthilfegedankens ein und verdient Ihre Unterstützung, denn er schafft mit seinem Engagement die Voraussetzungen, dass Menschen in schwierigen Lebenslagen einen schwellenlosen Zugang zu den Selbsthilfegruppen finden und trägt damit wesentlich zur Förderung der öffentlichen Wohlfahrt bei.

Roland Fürst
Direktor Solothurner Handelskammer
CVP Kantonsrat



Bericht der Kontaktstelle

In der Vorstellung einer Hochgebirgstour wurde im Berichtsjahr sehr viel erreicht. Glücklich und motiviert haben wir einen ersten Vorgipfel erklommen, was Ansporn, Genugtuung und Kraft gibt, um gemeinsam auch noch den Gipfel zu schaffen.

Das Netzwerk von Selbsthilfegruppen lebt und entwickelt sich laufend weiter. Neue Gruppen konnten gegründet werden, andere haben sich nach einer Zeit des gemeinsamen Weges wieder aufgelöst. Die Zahl der Anfragen hat sich im Berichtsjahr leicht erhöht, was unter anderem auch auf mehr Kontaktaufnahmen per E-Mail zurückzuführen ist. Leider geht damit auch eine gewisse Unverbindlichkeit einher. Die Gruppen sind diesbezüglich sehr gefordert. Es wird schnell Interesse bekundet, sich anschliessend aber auch aktiv ins Gruppengeschehen einzubringen, Treffpunkte einzuhalten und auch die Verantwortung zu teilen, wird für viele Menschen eher schwieriger.

Hier versuchen wir, den Gruppen die nötige Unterstützung zu bieten, neue Wege aufzuzeigen und ihnen mit gezielter Öffentlichkeitsarbeit, die verdiente Wertschätzung zukommen zu lassen sowie dafür zu sorgen, dass immer wieder neue und motivierte Weggefährten gefunden werden. Eine Hochtour ohne genügend Proviant und richtige Ausstattung ist gefährlich und zum Vornherein zum Scheitern verurteilt. Seit vielen Jahren setzen wir uns dafür ein, auch in dieser Hinsicht gut gerüstet zu sein. Es freut uns sehr, mit einem neuen Leistungsauftrag mit dem Kanton Solothurn für die nächsten vier Jahre mal eine Grundausstattung zur Verfügung zu haben.

Die halbe Ausrüstung ist somit zusammen. Wir hoffen fest, auch noch die andere Hälfte mit den BSV Beiträgen, Spenden und Gemeindebeiträgen generieren zu können und uns so vermehrt nicht der Geldsuche, sondern unseren Hauptaufgaben, der Unterstützung der Gruppen und Ratsuchenden, widmen zu können. Höhepunkte im 2009 waren das alljährlich stattfindende Austauschtreffen, öffentliche Veranstaltungen mit den Gruppen Chronische Schmerzen, der Brunch mit Tinu Heiniger, organisiert durch die Gruppe Depression und Angehörige von Depressionskranken zum Tag der Psychischkranken, der Themenabend zur Selbsthilfe im Rah-



men der Aktionstage psychische Gesundheit und natürlich die Verleihung des Sozialpreises 2009.

Persönlich konnte ich mein berufs begleitetes Studium «Gesundheitsförderung und Prävention» an der Fachhochschule Nordwestschweiz abschliessen und mit meiner Master Thesis zu selbsthilffreundlichen Spitälern einen ersten Grundstein legen, um die Zusammenarbeit mit den Spitälern des Kantons Solothurn sowie der Kantonalen Psychiatrischen Klinik zu intensivieren und zu stärken.

Gipfel gibt es noch viele zu stürmen. Mal ist die Wegstrecke gemütlich, mal herausfordernd und schwierig. Mit «Wetterglück» und tollem Teamgeist haben wir wichtige Etappen geschafft. Herzlichen Dank dem Verein Selbsthilfe und allen Beteiligten, die uns so ermöglichen, die Selbsthilfeförderung im Gesundheits- und Sozialwesen des Kantons Solothurn gut ausgerüstet auf ihren Weg zu schicken.

Barbara Wyss Flück
Leiterin Kontaktstelle

Sozialpreisverleihung 2009, v.l.n.r.:
Kuno Tschumi (Präsident Jury),
Peter Gomm (Regierungsrat), Barbara
Wyss (Kontaktstelle für Selbsthilfegrup-
pen), Vreni Müller, Tanya Mezzera
(Lysistrada), Martin Straumann (Verein
Selbsthilfe Kanton Solothurn)



Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn

Die Verleihung des Solothurnischen Sozialpreises ist eine wunderbare Anerkennung der von unserer Fachstelle bisher geleisteten Arbeit. Sie ist zudem eine grosse Ehre für den Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn, aber auch eine Verpflichtung, die Leistungen im Dienste der Selbsthilfe weiterzuführen und laufend zu aktualisieren.

Die Preisverleihung hat sicher dazu beigetragen, unsere Institution in der Öffentlichkeit bekannter zu machen. Dieses Ziel verfolgen wir auch mit anderen Mitteln. Die Kontaktstelle war im vergangenen Jahr sehr präsent in den Medien, und dank einem zweckgebundenen Beitrag aus dem Oltner 2-Stundenlauf konnte ein wirkungsvoller Plakataushang in den öffentlichen Verkehrsmitteln des Kantons

realisiert werden. Die Kontaktstelle kann ihre volle Wirkung nur entfalten, wenn Rat- und Hilfesuchenden die Existenz dieser Institution bekannt ist. Daran arbeiten wir weiter.

Im Verlaufe des Jahres konnte mit dem Departement des Innern ein neuer Leistungsauftrag für die nächsten vier Jahre abgeschlossen werden. Wir sind froh, dass dadurch die finan-

zielle Unterstützung durch den Kanton wieder etwas grösser wird. Gefestigt ist die materielle Basis des Vereins damit aber noch keineswegs, und wir werden weiterhin viel Zeit und Energie für die Beschaffung der nötigen Mittel aufbringen müssen.

Ich danke vor allem unseren beiden Mitarbeiterinnen für ihren professionellen Einsatz. Mein Dank gilt aber

auch allen Vorstandsmitgliedern, den Personen in unserem Patronatskomitee sowie allen Spenderinnen und Spendern, welche uns finanziell über Wasser halten, insbesondere auch den Gemeinden und der Solothurner Regierung.

Vereinspräsident
Martin Straumann
Gemeindepräsident Trimbach

Die Parkinson Selbsthilfe-Gruppe Espace Mittelland Grenchen stellt sich vor

Seit Frühling 2007 gibt es in Grenchen eine Parkinson Selbsthilfegruppe. Sie steht allen Personen offen, die in ihrem Alltag mit der Parkinsonschen Krankheit in Berührung kommen, sei es als Betroffene, Angehörige oder Betreuungspersonen.

Die Gruppe möchte einen Beitrag leisten, damit Parkinson-Patienten ihr Schicksal besser ertragen können.

- In der Gruppe fühlen, dass man nicht alleine ist.
- Fühlen, dass man hier weiss, wovon man spricht.
- Wissen, dass man verstanden wird
- Gewissheit haben, dass man nicht bezweifelt wird.

Wie ist die Parkinson-Selbsthilfegruppe Grenchen organisiert?

- Die Parkinson Selbsthilfegruppe trifft sich im Schnitt an jedem zweiten Mittwoch der ungeraden Monate (Jan., März, Mai usw.)
- Unser Treffpunkt ist das reformierte Kirchgemeindehaus in Grenchen
- Zwei bis drei Mal jährlich realisiert

die Gruppe einen Bildungsausflug, welcher ab und zu auch von einem der Mitglieder initiiert und organisiert wird.

- Die Gruppe wird von einem 3-er Team geführt, das die Programmwünsche der Gruppenmitglieder so gut als möglich umsetzt.
- Das 3-er Team ist in einem weiten Umkreis des Mittellands zu Hause
- Nichts, was in der Gruppe bespro-

chen, ob gelacht oder geweint wird, verlässt den Raum.

- Gestützt werden wir auch von Parkinson Schweiz mit sehr kompetenten Weiterbildungen für das Leitungsteam.

Heidi Grolimund
Parkinson-Selbsthilfegruppe
Grenchen

Statistik 2009 der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn

1. Kontakte

Betroffene	346
Eltern / Angehörige	102
Medien	22
Fachleute	113
Diverses	31
Total	614

2. Themenzuordnung

Krankheit / Behinderung	292
Psychosozial	232
Allgemein / nicht definiert	90
Total	614

3. Beratung und Information nach Thema

Psychische Erkrankungen und Probleme	129
Einzelnennungen / Diverses	61
Borderline	37
Ernährung / Stoffwechselerkrankungen / Essstörungen	32
Hochbegabt	30
Alleinstehende / Kontaktgruppen	28
Sucht	28
Krankheiten des Skeletts / der Gelenke	28
Suizid / Tod / Trauer	20
Altersbetreuung / Alterspflege / Alzheimer	19
Gewalt / sexueller Missbrauch / Inzest	19
Schmerzen	19
Hirnverletzungen / Epilepsie	19
Trennung / Scheidung	18
ADHS / POS	18

Tumorerkrankungen	16
Arbeitslosigkeit	15
Familie / Alleinerziehende	10
Angeborene Fehlbildung / Behinderung	10
Krankheiten des Nervensystems	9
Messie	9
Krankheiten der Sinnesorgane	8
Stottern	8
Besondere Lebenssituationen	6
Freiwilligenarbeit / Bildung	6
Schwangerschaftsabbruch	4
Herzkrankheiten	4
Allergien	2
Schleudertrauma	2
Total	614

4. Neugründungen

Angst/Panik
Chronische Schmerzen
Eltern von Hochbegabten
Angehörige von Borderline-Patienten
Prostatakrebs

5. Wartelisten, Gründungsinitiativen

Trauer
Stottern
Langzeiterwerbslose
AD(H)S Erwachsene
Burnout

Das Angebot der Selbsthilfegruppen ist stets in Bewegung und Gruppen lösen sich nach einer gemeinsamen Zeit auch wieder auf. In diesem Jahr die Gruppe der Amalgamgeschädigten, eine der Schmerzgruppen oder die Gruppe Fibromyalgie. Auf unserer Homepage www.selbsthilfe-so.ch unter den Rubriken Gruppenliste, Aktuell und weitere Mitglieder gesucht, findet sich jederzeit das aktuelle Angebot.

Leider besteht für Ratsuchende lange nicht immer das gewünschte Angebot, und Wartelisten füllen sich nur schwer. Da versuchen wir, Lösungen in den umliegenden Kantonen zu finden oder vernetzen auch kleine Interessenkreise miteinander.

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 2009		Budget 2010	
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
Aufwand				
Personalaufwand	88'512		93'075	
Raumaufwand	7'628		7'800	
Sachaufwand	3'769		3'750	
Verwaltungsaufwand / Öffentlichkeit	12'522		11'500	
Ertrag				
Spenden		19'244		10'000
Beitrag Leistungsauftrag KOSCH / BSV		¹⁾ 32'655		16'700
Beitrag Kanton		30'000		60'000
Beitrag Gemeinden		2'400		1'000
Diverser Erlös		²⁾ 11'472		1'000
Mitgliederbeiträge		1'830		1'600
Überschuss				
Fehlbetrag		14'830		25'825
Total	112'431	112'431	116'125	116'125

1) inkl. ausserordentlicher Sonderbeitrag KOSCH Fr. 15'000.– 2) inkl. ausserordentlicher Ertrag «Sozialpreis 2009» Fr. 10'000.–

Kommentar zu Rechnung 2009 und Budget 2010

Gemessen am Budget ist die Rechnung wesentlich besser – bzw. weniger schlecht – herausgekommen. Das budgetierte Defizit konnte um rund 40'000 Franken reduziert werden. Dazu haben die Stiftung KOSCH, der Sozialpreis und zusätzliche Spenden beigetragen. Erfreut nehmen wir die Spenden zweier Krankenversicherungen zur Kenntnis. Auch die Gemeindebeiträge sind etwas höher ausgefallen als im letzten Jahr. Die Zahl der Gemeinden, welche uns unterstützen, hat sich aber noch nicht wesentlich vergrössert. Es liegt wohl an uns, den Nutzen der Selbsthilfe, auch den finanziellen für die Gemeinden, deutlicher aufzuzeigen. Das Budget für das laufende Jahre sieht dank dem im neuen Leistungsauftrag des Kantons erhöhten Beitrag etwas besser aus. Von einer gesicherten finanziellen Basis sind wir aber noch weit entfernt. Jede Spende, ob gross oder klein, ist auch im laufenden Jahr sehr willkommen. Herzlichen Dank!

Vereinspräsident Martin Straumann
Gemeindepräsident Trimbach

Aktiven

Flüssige Mittel	54'080
Forderungen / Abgrenzungen	30'327
Anlagevermögen	1

Passiven

Fremdkapital	10'945
Vereinskapital	88'293
Fehlbetrag	14'830

Total

Total	99'238	99'238
--------------	---------------	---------------

Bilanz per 31. Dezember 2009

Aktiven	Passiven
Flüssige Mittel	10'945
Forderungen / Abgrenzungen	88'293
Anlagevermögen	14'830
Total	99'238

Ein grosses Dankeschön all unseren Spenderinnen und Spendern

Altermatt Kurt, Solothurn **Fr. 100.–**
 Evang.-ref. Kirchgemeinde
 Kt. Solothurn, Olten **Fr. 1'444.45**
 Evang.-ref. Kirchgemeinde Niederamt,
 Obergösgen **Fr. 208.20**
 Evang.-ref. Kirchgemeinde
 Oensingen-Kestenholz **Fr. 200.–**
 Evang.-ref. Kirchgemeinde
 soloth. Leimental, Flüh **Fr. 162.60**
 Evang.-ref. Kirchgemeinde
 Stadt Solothurn **Fr. 676.25**
 Gemeinde Gerlafingen **Fr. 100.–**
 Gemeinde Selzach **Fr. 500.–**
 Gemeinde Starrkirch-Wil **Fr. 1'000.–**
 Gemeinde Trimbach **Fr. 300.–**
 Gemeinde Wangen b. Olten **Fr. 400.–**
 Gemeinnütziger Frauenverein Olten
Fr. 500.–
 Hediger Felix, Küttighofen **Fr. 100.–**
 Helsana Versicherungen AG, Zürich
Fr. 1'000.–
 Heusi Claudia, Solothurn **Fr. 100.–**
 Kantonales Gesundheitsamt Solothurn
Fr. 2'400.–
 Röm.-kath. Pfarramt Langendorf
Fr. 304.30

Röm.-kath. Pfarramt Selzach
Fr. 127.50
 Röm.-kath. Pfarramt St. Martin, Olten
Fr. 100.–
 Röm.-kath. Pfarramt Zuchwil **Fr. 100.–**
 Röm.-kath. Synode des
 Kantons Solothurn **Fr. 1'000.–**
 Rosmarie & Armin Däster-Stiftung
 Grenchen **Fr. 2'000.–**
 Seraphisches Liebeswerk **Fr. 1'500.–**
 Sozialdirektion Stadt Olten **Fr. 2'000.–**
 Spirig Pharma AG, Egerkingen
Fr. 1'000.–
 Straumann Marianne und Martin,
 Trimbach **Fr. 200.–**
 Vivao Sympany AG, Basel **Fr. 100.–**
 Walter Regina, Solothurn **Fr. 100.–**
 Wigger Monika, Bettlach **Fr. 100.–**
 Wyss Alfred & Madeleine, Basel
Fr. 100.–
Oltner 2-Stundenlauf 2008
 (Zweckgebunden für Öffentlichkeits-
 arbeit) **Fr. 14'500.–**

Selbsthilfegruppe von Eltern, die um ein verstorbenes Kind trauern

Der Tod eines Kindes ist für die nächsten Angehörigen etwas sehr Einschneidendes und kann das gewohnte soziale Gefüge ins Wanken bringen. In der ersten Zeit nach dem Verlust eines Kindes begreifen die Eltern oft noch nicht, was geschehen ist, und dass einem das Liebste auf der Welt genommen wurde. Erst nach einer gewissen Zeit beginnen die betroffenen Eltern das Ausmass des Verlustes zu realisieren.

Sehr oft ist dies der Zeitpunkt, wo Eltern zu uns in den REGENBOGEN kommen.

Wer sind wir?

Eltern, die um ein verstorbenes Kind trauern. Wir kennen die tiefe Zerstörung, Einsamkeit und Sinnlosigkeit nach einem solchen Tod. Um den Weg der Trauer zu erleichtern, bieten wir gegenseitige Unterstützung, Freundschaft und Hoffnung an. Der Weg des Trauerns zur Wiederanpassung ist

viel schwerer und länger als nicht Betroffene denken. Unser Zweck ist, diesen Weg einige Zeit gemeinsam zu gehen! Bei uns darf auch nach Jahren über das verstorbene Kind gesprochen werden. Frisch betroffenen Eltern geben wir jeweils viel Zeit und Raum, sich in der Gruppe zu finden.

Mütter und Väter, die schon ein Stück fortgeschritten sind und etwas Distanz gegenüber ihrem Verlust ge-

wonnen haben, sind für die kürzlich Betroffenen oft lebendige Beispiele für ein Leben nach diesem Schicksalsschlag. Auch wir Betroffenen dürfen lachen und glücklich sein!!!

Was wir nicht sind:

Wir sind keine Therapiestelle! Das wollen wir auch nicht sein. Es gibt Menschen, die brauchen fachliche Hilfe, um durch ihre Trauer zu gehen.

Die Gruppe wurde im November 1993 gegründet. Unsere Treffen finden jeweils am 1. Donnerstag im Monat in Solothurn statt.

Margrith Biberstein
SHG Regenbogen
Solothurn

Das Patronatskomitee der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn



Dr. Kurt Altermatt
Direktionspräsident
Solothurner Spitäler AG



Dr. iur. Pirmin Bischof
Rechtsanwalt und
Nationalrat, Solothurn



Sandra Boner
Dipl. Ergotherapeutin,
SF Meteo Moderatorin



Roland Fürst
Direktor Solothurner
Handelskammer, Gunzgen



Tanja Gutmann
Moderatorin und
Schauspielerin, Luzern



Giovanni Hohl
Vizepräsident Synode der Evang.
ref. Kirche SO, Starrkirch-Wil



Thomas Knapp
GL chilimedia GmbH und
Leiter Textwerkstatt Knapp, Olten



Hanspeter Stauffer
Geschäftsleiter Pro Infirmis
Kanton Solothurn



Brigit Wyss
Lic. iur. Projektleiterin, Umweltrecht
und Nationalrätin, Solothurn

Dank

Ein herzliches Dankeschön geht an die vielen Menschen, die sich im vergangenen Jahr in den Selbsthilfegruppen engagiert haben, die zahlreichen Spenderinnen und Spender, an die KOSCH (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz), die politischen Behörden, das Patronatskomitee sowie den ehrenamtlichen Vorstand des Vereins Selbsthilfe Kanton Solothurn.

Karin Roth und Barbara Wyss



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: 30-543082-9

Stiftung KOSCH – Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz
Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Telefon 061 333 86 01, gs@kosch.ch, www.kosch.ch

Hilfe zur Selbsthilfe
– helfen Sie uns helfen

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied beim Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn. Für eine Mitgliedschaft nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Mitgliederbeitrag:

Einzelmitglied
Fr. 30.–
Kollektivmitgliedschaft
Fr. 100.–

Spendenkonto:
30-543082-9