

Mitarbeiterinnen

Claudine Frey | Sozialarbeiterin FH | Beratung Selbsthilfe und Geschäftsleitung
 Rose Burri | Sozialbegleiterin FA | Beratung Selbsthilfe
 Gabriela Eicher | Kauffrau | Administration und Buchhaltung

Vereinsvorstand

Truls Toggenburger | Geschäftsführer | Präsident
 Marianne Ott | Rechtsanwältin | Vizepräsidentin
 Hansjörg Gehrig | Ökonom
 Eva Kirchheim | Journalistin
 Maria Sorgo | eidg. anerk. Psychotherapeutin
 Patric Studer | Referatssekretär (pensioniert)

Revisoren

Heinz Juon
 Erich Wohlwend

Patronatskomitee

Toni Berthel | Psychiater in Winterthur
 Dr. med. Oskar Denzler | Arzt
 Jacqueline Fehr | Regierungsrätin Kanton Zürich
 Nicolas Galladé | Stadtrat Winterthur, Vorsteher Departement Soziales
 Maja Ingold | alt Nationalrätin
 Walter Vogelsanger | Regierungsrat Kanton Schaffhausen, Vorsteher Departement des Innern

Beiträge und Spenden 2024

Kantonales Sozialamt Zürich	55'000	Daniel und Ursula Hofer	3'000
Adele Koller-Knügli-Stiftung, Winterthur	30'000	Monika Frei	500
Selbsthilfe Schweiz, Olten		Tina und Urs Gomez	500
(Projektbeiträge)	28'100	Philipp Kälin	150
Gesundheitsamt Schaffhausen	26'500	Michael Quenzer	111
Hilfsgesellschaft Winterthur	25'000	GEPS Winterthur	110
Bundesamt für Sozialversicherungen	21'974	Kurt Breitenstein	100
Stadt Winterthur	20'000	Bernhard und Brigitta Isliker	100
Carl Hüni-Stiftung, Winterthur	18'000	Doris Künstler	100
Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich	8'000	Verena Stählin	100
Yvonne Stark			100
Lotteriegewinnfonds, Kanton Schaffhausen	3'624	Marianne Tobler	100
Diverse Spenden			450
Johann Jacob Rieter-Stiftung, Winterthur	1'000		
Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung, Zürich	1'000		

Kirchen

Ref. Kirchgemeinden	
- Winterthur-Mattenbach	400
- Winterthur-Stadt	619
- Winterthur-Töss	1'600
- Winterthur-Veltheim	1'000
- Winterthur-Wülflingen	1'219
Verband der evang.-ref. Kirchgemeinden der Stadt Winterthur	20'000
Röm.-kath. Kirchgemeinde Winterthur	2'000
Pastoralraum Am See und Rhy, Eschenz	30

Gemeinden

Gemeinde Altikon	100
Gemeinde Beringen	100
Gemeinde Dachsen	400
Gemeinde Laufen-Uhwiesen	100
Gemeinde Marthalen	100
Gemeinde Rickenbach	500
Gemeinde Thalheim a. d. Thur	100
Gemeinde Wiesendangen	1000

Gönnermitglieder

Urs Aemissegger	100
Fritz Altherr	100
Marianne und Kaspar Baeschlin	100
Andreas Bertet und Irène Kramer	100
Toni Berthel und Barbara Doll	100
Doris Dällenbach	100
Christine und Oskar Denzler	1'100
Dominique Dieth	100
Benno Ehrensperger	200
Hansjörg Gehrig	100
Daniel und Ursula Hofer	300
Maja Ingold	100
Ursula Künsch	100
Land in Sicht GmbH	100
Limberg Beratung GmbH	100
Christian Marti	500
Nele Pintelon	100
Anna Schachtler	100
Martin H. Scherrer	100
Matthias Schlumpf	100
Thomas Seemann	100
Claretta Wettstein	100

Vereinsmitgliedschaft

Mit einer Mitgliedschaft zeigen Sie sich solidarisch mit der Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und tragen dazu bei, dass wir die nötigen Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen schaffen können.

Jahresbeitrag CHF 50

Gönner:innen mind. CHF 100

Insgesamt 77 Vereinsmitglieder

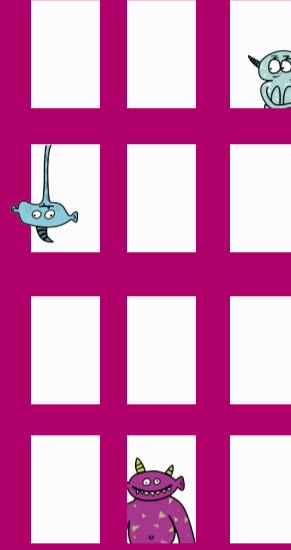
Spenden von Privaten unter CHF 100 werden nicht namentlich aufgeführt.

Wir bedanken uns herzlich für alle Beiträge und Spenden!



SELBSTHILFE WINTERTHUR SCHAFFHAUSEN

SELBSTHILFEFREUNDLICHE SPITÄLER



Seit 2018 engagieren wir uns im nationalen Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler» mit dem Ziel, den Zugang von Patient:innen zu Selbsthilfegruppen zu erleichtern. Das Projekt steht im Fokus dieses Jahresberichts. Für jede Klinik, mit der wir zusammenarbeiten, bilden wir ein «Kooperations-Dreieck» bestehend aus zwei bis vier Selbsthilfegruppenmitgliedern, ein bis zwei Vertreter:innen des Spitals und dem Selbsthilfezentrum. Gemeinsam erarbeiten wir auf die Institutionen zugeschnittene Massnahmen, um Fachpersonen und Patient:innen optimal über Selbsthilfegruppen zu informieren. Dazu gehören Info-Anlässe für Patient:innen, Fachveranstaltungen oder der Erfahrungsaustausch zwischen Fachpersonen und Selbsthilfegruppen. Seit Beginn des Projektes hat die Anzahl Anfragen im Selbsthilfezentrum deutlich zugenommen. Besonders wirkungsvoll ist es, wenn Kliniken die Möglichkeit bieten, dass Selbsthilfegruppenmitglieder ihre Gruppen bei den Patient:innen persönlich vorstellen können.

Unsere Kooperationspartner:innen

Integrierte Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland

Gesamtklinik | Kooperation seit 2018 | 1. Auszeichnung 2021 | 2. Auszeichnung 2023
 Akut-Tagesklinik & Ambulatorium Winterthur | Kooperation seit 2022 | Auszeichnung 2024
 Tagesklinik Bülach | Kooperation seit 2023 | Auszeichnung voraussichtlich 2025

Kantonsspital Winterthur

Frauenklinik | Kooperation seit 2021 | Auszeichnung 2023

GEPS Winterthur | Psychiatriespitex | Kooperation seit 2021 | Auszeichnung 2023

Spitäler Schaffhausen

Psychiatrische Dienste | Kooperation seit 2023 | Auszeichnung voraussichtlich 2026
 Kantonsspital Schaffhausen | Kooperation seit 2024 | Auszeichnung voraussichtlich 2025



ENGAGEMENT VON SELBSTHILFEGRUPPENMITGLIEDERN

Aktuell engagieren sich 17 Selbsthilfegruppenmitglieder, einige seit Jahren, mit vielen Stunden freiwillig geleisteter Arbeit in den sieben Kooperationen mit diesen Gesundheitsinstitutionen. Mit grossem persönlichen Engagement stellen sie ihre Erfahrungen als Patient:innen oder Angehörige und als Selbsthilfegruppenmitglieder zur Verfügung, um Fachpersonen für ihre Perspektiven zu sensibilisieren und Patient:innen in den Kliniken aus erster Hand zu informieren. Ihnen gebührt ein ganz grosses Dankeschön.

Anlässlich eines Austauschtreffens unter den Selbsthilfengagierten wurden zwei wichtige Fazits gezogen:

- Das freiwillige Engagement lohnt sich – für die Kliniken, die Patient:innen und die Selbsthilfegruppen.
- Freiwillige Einsätze werden gerne geleistet, wenn sie einen echten Austausch auf Augenhöhe ermöglichen und wenn das Engagement von den Fachpersonen in den Kliniken wertgeschätzt wird.

Selbsthilfegruppenmitglieder und Fachpersonen geben Einblick:

- Rolf Müller, engagiert seit 2019 in der Kooperation mit der IPW
- M., engagiert seit 2022 in der Kooperation mit der Akut-Tagesklinik für Erwachsene Winterthur
- Angela Kopp, Fachverantwortliche Projekte und Prozesse, Frauenklinik, Kantonsspital Winterthur
- Katrin Breitling, Chefärztin Frauenklinik, Mitglied der Spitalleitung Spitäler Schaffhausen

FAZIT DER MITWIRKENDEN AUS SELBSTHILFEGRUPPEN

EINBLICK INS PROJEKT AUS VERSCHIEDENEN PERSPEKTIVEN

MOTIVATION FÜR FREIWILLIGES ENGAGEMENT

M.: Aus persönlicher Erfahrung empfinde ich die Selbsthilfegruppe als bereichernd. Deshalb möchte ich einen Beitrag dazu leisten, dass das Angebot auch für andere in einer ähnlichen Situation besser zugänglich wird. Besonders im Anschluss an einen Klinikaufenthalt sind viele dankbar für die Gruppe.

Jahresrechnung

Bilanz

Aktiven	2024	2023
Flüssige Mittel	233'432.35	270'763.84
Forderungen	10'297.35	1'453.90
Aktive Rechnungsabgrenzung	1'524.70	1'416.00
Total Aktiven	245'254.40	273'633.74

Passiven	2024	2023
Kreditoren	0	7'498.85
Passive Rechnungsabgrenzung	1'126.60	5'000.00
Fonds Selbsthilfefreundliche Spitäler	15'473.88	20'873.88
Eigenkapital	228'653.92	240'261.01
Total Passiven	245'254.40	273'633.74

Erfolgsrechnung

Betriebsaufwand	2024	2023
Personalaufwand	-218'840.15	-229'441.65
Raumaufwand	-51'274.84	-40'658.92
Büro- und Verwaltungsaufwand	-17'081.43	-14'439.01
Aufwand für Infrastruktur	-29'806.77	-16'367.33
Öffentlichkeitsarbeit / Projekte	-18'826.66	-20'273.91
Total Betriebsaufwand	-335'829.85	-321'180.82

Betriebsertrag	2024	2023
Gruppengründungen / Workshops / Honorare	8'125.00	7'891.00
Raumvermietungen an Selbsthilfegruppen	14'117.16	13'923.58
Raumvermietungen an Dritte	11'610.50	7'836.50
Vereinsbeitrag (Mitgliederbeiträge / Spenden)	6'400.00	4'850.00
Zinsertrag	683.71	433.72
Total Betriebsertrag	40'936.37	34'934.80

Betriebsdefizit	-294'893.48	-286'246.02
------------------------	--------------------	--------------------

Beiträge und Spenden	2024	2023
Stiftungen / Private / Firmen	113'521.00	117'739.95
Kirchgemeinden	26'867.39	28'243.25
Stadt Winterthur	20'000.00	20'000.00
Politische Gemeinden Region	2'400.00	3'150.00
Kanton Zürich	63'000.00	63'000.00
Kanton Schaffhausen	26'500.00	26'500.00
Lotteriegewinnfonds Kanton Schaffhausen	3'624.00	11'624.00
Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV)	21'974.00	21'644.00
Total Beiträge und Spenden	277'886.39	291'901.20

Fondseinlagen	0	0
Fondsentnahmen	5'400.00	10'800.00
Fondsveränderungen	5'400.00	10'800.00
Jahresergebnis	-11'607.09	16'455.18

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen bestätigt, dass die eingenommenen Gelder ausschliesslich für die Selbsthilfe und deren Förderung eingesetzt werden.

Wir informieren zu allen Themen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Fragen Sie uns an für Workshops und massgeschneiderte Schulungsmodulare für Ihre Institution.

Telefon 052 213 80 60
info@selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch
www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch

Spenden Sie jetzt

Wenn Sie *Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen* und die Arbeit der Selbsthilfegruppen unterstützen möchten, finden Sie hier die Zahlungsverbindung:

PostFinance Konto 84-58300-0
 IBAN CH29 0900 0000 8405 8300 0
 ➔ QR Code für Ihre ZahlungsApp



SELBSTHILFE WINTERTHUR
 SCHAFFHAUSEN

Erfahrung mit der Projektentwicklung

Rolf Müller: Das Motto „steter Tropfen höhlt den Stein“ bringt die Entwicklung auf den Punkt. Dranzubleiben hat sich nach einem herausfordernden Start mehr als gelohnt. Durch die konstruktive Zusammenarbeit entstand ein wertvoller Mehrwert für alle Beteiligten, dem Sorge zu tragen ist und der weiter wachsen soll.

Nutzen für Patient:innen und Angehörige

Angela Kopp: Selbsthilfegruppen werden gezielt empfohlen. Betroffene erhalten so Zugang zu zusätzlichen Informationen und emotionaler Unterstützung, die über den Klinikrahmen hinausgehen.

M.: Die Hemmschwelle, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen und davon zu profitieren, wird gesenkt.

Rolf Müller: Das Projekt ermöglicht unter anderem Teilhabe, Partizipation und das Einbringen von Perspektiven und Wissen von Betroffenen und Angehörigen.

Gewinn für die Selbsthilfegruppen

Rolf Müller: Selbsthilfegruppen gewinnen durch die Fachpersonen als Multiplikator:innen neue Mitglieder.

Katrin Breitling: Die Zusammenarbeit der Selbsthilfegruppen mit Spitälern ermöglicht ihnen den niederschweligen Zugang zu Fachinformationen und den Austausch mit Fachexpertinnen und Fachexperten.

Angela Kopp: Die Rolle der Selbsthilfegruppen als anerkannte Ergänzung zur medizinischen Behandlung wird gestärkt.

Aufwand und Mehrwert fürs Spital

Angela Kopp: Der Aufwand für das Projekt ist gut strukturiert und in den Klinikalltag integrierbar, da klare Prozesse und Ansprechpartner vorhanden sind. Der Mehrwert liegt in der verbesserten Versorgung und Unterstützung der Patientinnen, was auch die Zufriedenheit des Klinikpersonals steigert. Die Klinik kann einen Teil der Betreuung delegieren, welchen sie selbst nicht bieten kann.

Katrin Breitling: Selbsthilfeangebote sind eine wertvolle Unterstützung bei der Bewältigung von Krankheiten im Allgemeinen und der alltäglichen Herausforderungen im Speziellen. Über die Selbsthilfegruppen fliesst Erfahrungswissen in die Betreuung Betroffener mit ein.

M.: Die Klinik kann ihren Patient:innen eine wertvolle Anschlusslösung aufzeigen und eine Lücke schliessen, die beim Klinikaustritt oftmals entsteht.

Rolf Müller: Die Selbsthilfegruppen und -zentren werden zu wichtigen Partnern im Genesungsprozess.

Neben diesem Projekt haben wir die Selbsthilfe auf verschiedenen anderen Ebenen gefördert: Wir haben Interessierte beraten, Initiativen für neue Selbsthilfegruppen unterstützt, Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase oder im Gruppenprozess begleitet, mit Fachpersonen zusammengearbeitet und zusammen mit Selbsthilfegruppenmitgliedern in Schulen und an Fachhochschulen über das Potential von Selbsthilfe referiert. Wir sind auch in der schweizweiten Zusammenarbeit mit Selbsthilfe Schweiz aktiv, um die Selbsthilfebewegung weiterzuentwickeln und insbesondere auch eine digitale Transformation anzustossen, welche Selbsthilfe noch attraktiver und zugänglicher macht – auch für junge Menschen. Wir engagieren uns dafür, die Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen und den Zugang dazu für alle Interessierten ständig zu verbessern.

Neue Selbsthilfegruppen in Winterthur und Schaffhausen

Adoption | Agoraphobie | Autismus, Angehörige & Partnerinnen (SH) | 2x Autismus HF Autist:innen in Studium & Wissenschaft | Bipolar | Chronische Erkrankung | CRPS Cushing Syndrom | Depression | Depression & Angst, 18-25 J. | Depression, Angehörige Ehlers-Danlos-Syndrom EDS/HSD | Elternsein mit einer psychischer Erkrankung Eltern-Kind-Entfremdung, PAS | Endometriose (SH) | Introvertiert | Kontaktabbruch, Eltern | Kontaktabbruch, Kinder | Migräne & Kopfschmerzen | Schizophrenie (SH) Schwangerschaftsabbruch | Spiritueller Missbrauch in Freikirchen | Verwitwet
 total 25

Laufende Gründungsprozesse Ende 2024

Alleinerziehend/getrennte Eltern | Autismus HF & ADHS (SH) | Autismus HF & ADHS Autismus-Spektrum, Jugendtreff | Autismus, Partner:innen | Autismus, Eltern (SH) Betreuende Eltern erwachsener Kinder (SH) | Bipolar (SH) | Burnout | Früher Verlust eines Elternteils | Hochsensibilität (SH) | Kontaktabbruch, Eltern (SH) | Long Covid & ME/CFS (SH) | Narzissmus, erwachsene Kinder von narzisstischen Eltern | Nice Guy Syndrom | Rheumatoide Arthritis | Schizophrenie & Stimmenhören, Angehörige (SH) Schlafapnoe | Schwerhörigkeit bis 65J. | Sexueller Missbrauch in der Kindheit Zwangsstörungen, Frauen
 total 21

SH = Selbsthilfegruppen in Schaffhausen

Dranbleiben lohnt sich – für alle!

Wenn Spitäler auf Selbsthilfegruppen hinweisen, senkt das die Hemmschwelle.

Die Rolle der Selbsthilfegruppe im Behandlungsprozess wird anerkannt.

Durch Selbsthilfegruppen wird das Versorgungssystem und die Patient:innenbetreuung verbessert.

Selbsthilfe wird als wertvolle Anschlusslösung im Genesungsprozess wahrgenommen und entlastet das Personal.