

Jahresbericht 2018



SELBSTHILFESCHWEIZ



SELBSTHILFE IST
DAS AM WEITESTEN
VERBREITETE MODELL DES
SELBSTMANAGEMENTS.



*Philippe Lehmann,
Präsident des Stiftungsrates*

Selbsthilfe und Selbstmanagement

Grusswort des Stiftungsratspräsidenten

Mit der nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie), psychischen Krankheiten und Sucht will der Bund neben den Kompetenzen der Pflegenden auch die Kompetenzen der Betroffenen verbessern. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe wird im anfangs 2018 veröffentlichten Referenzrahmen Selbstmanagement-Förderung

anerkannt, da sie die Selbstwirksamkeit erhöht und hilft, die Lebensweise anzupassen und somit die angetroffenen Probleme besser zu überwinden. Dies sind zwei wesentliche Komponenten für die Lebensqualität. Selbsthilfe ist das am weitesten verbreitete Modell des Selbstmanagements: in allen Regionen der Schweiz seit 20 bis 30 Jahren. Mehr als

40 000 Menschen nehmen daran teil. Die Stärke des Ansatzes ist, dass die interessierten Teilnehmer die Initiative ergreifen. Sie profitieren von der fachlichen Unterstützung und Beratung der regionalen Selbsthilfezentren und der nationalen Unterstützung durch Selbsthilfe Schweiz. Zu betonen ist auch die intensive Zusammenarbeit mit vielen Fachleuten in den Regionen und auf nationaler Ebene.

Der Bericht zum Referenzrahmen Selbstmanagement-Förderung zeigt, dass dieser Ansatz noch unzureichend entwickelt ist und dass das Haupthindernis die fehlende nachhaltige Finanzierung zur Förderung des Selbstmanagements ist. Der Weg zu einer systematischen Integration des Selbstmanagements ist lang. Personen aus Selbsthilfegruppen, Fachleute aus regionalen Zentren und der nationalen Geschäftsstelle, Selbsthilfe-Organisationen und Gesundheitsligen sollten für ihre Bemühungen Anerkennung finden und mit politischen, institutionellen und finanziellen Mitteln unterstützt werden.

Philippe Lehmann

Nachhaltig und zukunftsstark

Mit neuen Projekten wird die gemeinschaftliche Selbsthilfe weiterentwickelt



Sarah Wyss, Geschäftsführerin

Die Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz ist die Mission unserer Stiftung. Das Team der Geschäftsstelle arbeitete auch 2018 mit grossem Engagement nicht nur an den vielzähligen bestehenden Aufgaben, sondern trieb mit verschiedenen Pro-

jekten die Weiterentwicklung der Selbsthilfe voran.

Das erste halbe Jahr war geprägt von der Umsetzung und Professionalisierung des Projekts «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» (s. Seiten 8–9) und des Aufbaus eines Centre Romand (s. Seiten 13–14).

Auch die Öffentlichkeitsarbeit wird laufend aktualisiert und den heutigen Gegebenheiten angepasst. Mit einem professionellen Fotografen und freiwilligen Modells wurden beispielsweise neue Bilder erstellt, die zu einem einheitlicheren Erscheinungsbild beitragen sollen (s. Seiten 2,7,9,12 und 16).

Auch am Projekt Selbsthilfe und Migration wurde weitergearbeitet und wir sind überzeugt, den Zugang zur Selbsthilfe für Migrantinnen und Migranten auf diese Weise verbessern zu können (s. Seite 5).

Im Herbst fand die zweite nationale Selbsthilfe-Tagung statt. Unter dem Motto «nachhaltig und zukunftsstark» folgten in Biel über 80 Personen aus Selbsthilfeorganisationen und Fachkreisen den drei Vorträgen von Petra Wittwer (Betroffenenvertreterin im Stiftungsrat), Prof. Edouard Battegay (Direktor innere Medizin USZ) sowie Antje Liesener und Anke van den Bosch vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit aus Deutschland. Die wertvollen Resultate der Workshops vom Nachmittag können wir für unsere weitere Arbeit gut nutzen.

Wir werden auch 2019 unsere wichtige Arbeit fortsetzen und freuen uns auf ein intensives und spannendes Jahr. Für die gute Zusammenarbeit mit unseren Partnern und den regionalen Selbsthilfezentren möchte ich mich im Namen von Selbsthilfe Schweiz ganz herzlich bedanken.

Sarah Wyss

Selbsthilfe und Migration

Offen für neue Kooperationen

Die schweizerische Gesellschaft ist multikulturell. Warum sind es die Selbsthilfegruppen kaum? Die Arbeitsgruppe «Selbsthilfe und Migration» hat sich dieser Tatsache vor rund zwei Jahren angenommen. Wenig überraschend ergaben die Gespräche mit verschiedenen Akteuren, dass die Sprache eine der wichtigsten

Barrieren für den Zugang zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe darstellt. Das erste konkrete Resultat der AG ist denn auch ein 14-sprachiger Flyer, der in wenigen Worten über Selbsthilfe informiert und inzwischen breit gestreut wurde.

Der Flyer signalisiert unsere Offenheit für neue Kooperationen und Projekte, welche bisherige Hürden überwinden. Das bedeutet, dass wir nicht mit vorge-



Ingeborg Baumgartner, Selbsthilfezentrum Thurgau



EIN GEMEINSAMES
FEMMES TISCHE-MODUL
«EMPOWERMENT UND
SELBSTMANAGEMENT»

Claudine Frey, Selbsthilfezentrum Region Winterthur

fertigten Vorstellungen auf neue Zielgruppen zugehen, sondern bereit sind für neue Lernerfahrungen und uns noch unbekannte Wege. Vielleicht coachen wir Schlüsselpersonen für den Gruppenaufbau. Vielleicht unterstützen wir den Übergang einer geleiteten Gruppe in eine Selbsthilfegruppe. Vielleicht helfen KulturdolmetscherInnen weiter. Vielleicht entwickeln sich auch noch weitere Projekte wie das folgende:

Im Kanton Thurgau entstand die Idee, dass Femmes Tische und Selbsthilfe ein gemeinsames Femmes Tische-Modul entwickeln. Inhalt: Empowerment und Selbstmanagement – ein Thema, bei dem die Selbsthilfe nicht fehlen darf. Vorausgesetzt, die Finanzierung ist gesichert, wird dieses Modul 2019 in einer Kooperation zwischen Femmes Tische Schweiz und Selbsthilfe Schweiz entwickelt und danach schweizweit umgesetzt. Eine Zusammenarbeit mit dem Potential, den Stein «Selbsthilfe und Migration» so richtig ins Rollen zu bringen.

Ingeborg Baumgartner und Claudine Frey

Selbsthilfe als Ergänzung zu Hospitalisierung und Nachsorge

Das Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» ist ein Erfolg

Seit 2017 arbeiten Selbsthilfe Schweiz und die beteiligten Selbsthilfezentren am Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen». Damit soll die gemeinschaftliche Selbsthilfe als Ergänzung zur Hospitalisierung und Nachsorge etabliert werden. Ein Kooperationsvertrag zwischen der Gesundheitsinstitution, dem regionalen Selbsthilfezentrum und einer Vertretung von Selbsthilfegruppen sichert die Zusammenarbeit langfristig. Ziel der Kooperation ist es, Selbsthilfefreundlichkeit auf allen Ebenen der Gesundheitsinstitution zu fördern. Dieses Konzept basiert auf der Förderung des Selbstmanagements, so werden auf der Mikroebene Selbsthilfegruppenteilnehmende im Koopera-

tionsdreieck direkt in der Ausgestaltung von selbsthilfefreundlichen Massnahmen miteinbezogen. Der prozessorientierte Ansatz, also die Strukturveränderung innerhalb einer Gesundheitsinstitution, trägt dazu bei, dass Selbsthilfefreundlichkeit auch auf der institutionellen Ebene (Mesoebene) nachhaltig zum Tragen kommt. Auf einer gesellschaftlichen (Makro-)Ebene erschaffen wir durch das Projekt ein selbsthilfefreundliches Umfeld.

Es ist den von drei auf sechs angewachsenen Pilotregionen gelungen, bereits fünf Kooperationsvereinbarungen zu unterzeichnen, weite-



Mehr Informationen zum Projekt finden Sie unter: www.selbsthilfefreundlichkeit.ch

2019 WIRD ES ZUR ERSTEN AUSZEICHNUNG EINES SELBSTHILFE-FREUNDLICHEN SPITALS KOMMEN.

re sieben Vereinbarungen sind in Arbeit. 2019 wird es wohl auch zur ersten Auszeichnung eines selbsthilfefreundlichen Spitals in der Schweiz kommen, was uns sehr freut.

Für eine Implementierung des erfolgreichen Projektes sind wir aber zwingend auf eine Finanzierung angewiesen. Wir werden 2019 daran arbeiten, diese Finanzierung sicherzustellen, damit das zukunftsweisende Projekt weitergeführt werden kann.

Sarah Wyss, Geschäftsführerin



Selbsthilfefreundlichkeit aus Sicht der Gesundheitsinstitution

Interview mit Magdalena Briant, Leiterin Koordinations- + Beratungsstelle der Integrierten Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (ipw)

Pascal Pfister: Die ipw kooperiert mit dem SelbsthilfeZentrum Region Winterthur. Was sind ihre Beweggründe?

Magdalena Briant: Seit mehr als 10 Jahren kooperieren verschiedene Angebote der ipw mit den Selbsthilfezentren unserer Region Winterthur – Zürcher Unterland. Auf die Angebote der Selbsthilfezentren wird in den Beratungen von Patienten, Klienten und Angehörigen hingewiesen, ebenso im sozialpsychiatrischen Netzwerk bei Veranstaltungen und in weiteren Gefässen. Selbsthilfezentren nehmen im sozialpsychiatrischen Netzwerk eine wichtige und ergänzende Schlüsselposition zu medizinisch-therapeutischen Angeboten ein. Sie helfen dabei, Stigmatisierungen aufzuweichen. Der Kooperationsvertrag ermöglicht

der ipw die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe auch auf der Ebene des gesamten Betriebs weiter zu stärken und damit die betriebsinternen Ressourcen optimal zu nutzen.

PP: Was bringen Selbsthilfegruppen aus Sicht der Psychiatrie den Patientinnen und Patienten?

MB: Selbsthilfe kann präventiv, begleitend zur Behandlung, wie auch nachsorgend mithelfen, den Gesundheitsprozess positiv zu beeinflussen. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen kann für Betroffene ein wichtiger Schritt Richtung Inklusion sein. Die Erfahrung, dass auch andere mit ähnlichen Herausforderungen zu kämpfen haben, der Austausch darüber und die

SELBSTHILFEZENTREN NEHMEN IM SOZIALPSYCHIATRISCHEN NETZWERK EINE WICHTIGE UND ERGÄNZENDE SCHLÜSSELPOSITION ZU MEDIZINISCH-THERAPEUTISCHEN ANGEBOTEN EIN.

Gelegenheit, sich gegenseitig zu unterstützen, sind sinnvolle Möglichkeiten zur Stärkung der Selbstbefähigung.

PP: Sehen Sie auch Gefahren? Was sind die Grenzen der Selbsthilfegruppen?

MB: Teilnehmende in Selbsthilfegruppen sind Experten ihrer Anliegen und gleichzeitig sind bei spezifischen Fragestellungen entsprechenden Fachpersonen hinzuzuziehen. Die Grenze zwischen Selbst- und Fremdhilfe ist fließend. In stark belasteten Situationen oder bei komplexen Fragen besteht die Gefahr einer Überforderung der Selbsthilfegruppe. Krisensituationen sind Schwellensituationen, in der von allen Beteiligten genau überlegt werden sollte, ob und wann es eine weitere Unterstützung

oder Behandlung durch Fachpersonen benötigt. Schnelle und frühzeitige professionelle Unterstützung können langfristige Behandlungszeiten verhindern.

PP: Welchen Stellenwert hat die «integrierte Versorgung» in der Psychiatrie und welche Entwicklungen gibt es neben der Kooperation mit der Selbsthilfe in diesem Bereich?

MB: Das Modell der integrierten Psychiatrie basiert auf der Vernetzung und Integration aller Versorgungsebenen, um psychiatrische Behandlungen besser auf Patientenbedürfnisse auszurichten.

Ein integriertes psychiatrisches Versorgungssystem soll über gezielte Kooperation, Koordination und Vernetzung unterstützt werden sowie seine Mittel vermehrt in ambulante Leistungen verlagern. Neben der aktuellen Kooperation mit der Selbsthilfe haben in der ipw sowohl in stationären wie auch ambulanten Behandlungsangeboten die Themen Selbstbefähigung (Empowerment), Recovery und soziale Inklusion einen hohen Stellenwert.

Interview: Pascal Pfister



Selbsthilfe zugänglich machen

Unsere Öffentlichkeitsarbeit in Zusammenarbeit mit den Selbsthilfezentren



Aktion zum Tag der Selbsthilfe im Thurgau

Noch immer ist die gemeinschaftliche Selbsthilfe nicht überall bekannt. Sinn und Zweck der Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfe Schweiz ist deshalb, ihr Nut-

zen und ihre Wirkung bekannter zu machen und die Zugänglichkeit zu den Angeboten zu erleichtern. Dies geschieht über traditionelle Medienarbeit, Online-Angebote und besonders auch über den Tag der Selbsthilfe, der zusammen mit den Selbsthilfezentren rund um den 21. Mai begangen wird.

Zentrales Angebot ist die Datenbank, über die auf den Webseiten von Selbsthilfe Schweiz und der Selbsthilfezentren alle gemeldeten Selbsthilfegruppen und Organisationen zu über 300 Themen zugänglich gemacht werden. 2018 besuchten 67'000 Nutzerinnen und Nutzer alleine die Webseite von Selbsthilfe

Schweiz, besonders oft die Suchmaschine und die Themenliste unserer Datenbank. Auf der Webseite und über die sozialen Medien werden Interessierte auch regelmässig über Neuigkeiten aus der Welt der Selbsthilfe und Partnerorganisationen informiert.

Der Tag der Selbsthilfe wurde 2018 zum dritten Mal durchgeführt. Die Zentren waren an 14 Standorten präsent. Die

ZENTRALES ANGEBOT IST DIE DATENBANK.



Pascal Pfister,
Mitarbeiter Kommunikation

Selbsthilfe wurde sichtbar mit den Ausstellungsfiguren und der akustischen Bibliothek, welche die Erfahrungen verschiedener Selbsthilfegruppen-Teilnehmenden zugänglich machen. Eine Werbekampagne mit Kurzclips im öffentlichen Verkehr ergänzte die Aktivitäten. (www.tag-der-selbsthilfe.ch)

Die rund zwanzig Selbsthilfezentren der Schweiz basieren auf den drei Standbeinen Beratung, Vermittlung und Öffentlichkeitsarbeit. Gerade der Bereich Öffentlichkeit erfordert stete Anpassungen an veränderte Bedürfnisse und technologische Möglichkeiten. Webseiten sollen aufgerüstet werden, Informationskanäle verschieben sich und die Bedürfnisse der Bevölkerung werden anspruchsvoller.

Pascal Pfister

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT IST FÜR DIE KONTAKTSTELLE SELBSTHILFE ZUG WICHTIG, WEIL WIR DAMIT UNSER ZIELPUBLIKUM BESSER ERREICHEN KÖNNEN.

Öffentlichkeitsarbeit ist für die Kontaktstelle Selbsthilfe Zug wichtig, weil wir damit unser Zielpublikum besser erreichen können. Wir verbreiten unsere Informationen parallel auf verschiedenen Kanälen und nutzen auch den öffentlichen Raum regelmässig für Aktionen, mit denen wir PassantInnen ansprechen können. So versuchen wir, mit kleinem Budget und Aufwand eine möglichst breite Aufmerksamkeit zu generieren. Das kann auch mal eine Guerilla-Aktion sein, mit der wir auf unkonventionelle Art Passanten auf unser Angebot neugierig

Ester Bättig,
Kontaktstelle Selbsthilfe Zug



machen. So bekommt die Selbsthilfe ein Gesicht und wird ansprechbar.

Wir suchen auch immer wieder Kooperationen. Die Wirkungsziele sind jedoch schwierig zu messen. Hat sich der Aufwand gelohnt?

Was bleibt hängen bei den Vorübergehenden – oder bei der Leserschaft des Magazins? Konnten wir einen Impuls setzen und ist die Person dadurch motiviert, unser Angebot in Anspruch zu nehmen? Über welche Kanäle können wir vermehrt jüngere Menschen ansprechen? Wie können wir gängige Vorstellungen updaten? Die Zusammenarbeit mit den Medien ist unverzichtbar, um präsent zu bleiben.

Ester Bättig



EIN RAHMEN, WELCHER
DEN BEDÜRFNISSEN DES
FRANZÖSISCHSPRACHIGEN
TEILS GERECHT WIRD.

Das Centre Romand

Wie sich eine Krisensituation als
Glücksfall entpuppte

Im Februar 2018 wurde ich von der Stiftung Selbsthilfe Schweiz angestellt, um bei einer vertieften Reflexion zur Restrukturierung der Selbsthilfeförderung in der Westschweiz mitzuwirken.

Die Zielsetzung sah wie folgt aus:

- Zentralisierte Koordination und effizientere Organisation
- Sinnvolle Aufgabenteilung sowie Optimierung der eingesetzten Ressourcen
- Aufeinander abgestimmtes Dienstleistungsangebot in den verschiedenen Regionen
- Gut erkennliche Dienstleistungen
- Dauerhafte, solide Finanzierung
- Grössere Stabilität für die Gruppen, Mitarbeitenden und unterstützenden Organisationen im Bereich der Selbsthilfe

WAS FÜR EIN
GLÜCKSFALL!



*Evi Lurati,
Mitarbeiterin Centre Romand*

Die eigentliche Herausforderung bestand jedoch darin, einen Rahmen für die Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu schaffen, welcher den Bedürfnissen und der Kultur des französischsprachigen Teils der Schweiz

gerecht wird und die unterschiedlichen regionalen Gegebenheiten sowie die bereits bestehenden, gut funktionierenden Selbsthilfezentren (Waadt, Biel) berücksichtigt.

Doch es kam alles etwas anders. Im Juni 2018 musste Selbsthilfe Schweiz das Mandat des Kantons Neuenburgs für deren kantonales Selbsthilfezentrum übernehmen, da sich dessen Trägerschaft in grossen Schwierigkeiten befand. Auch wenn es sich anfänglich als mühseliger Prozess erwies, war es im Nachhinein betrachtet der eigentliche Anfang des heutigen Centre Romand. Was für ein Glücksfall!

So brauchte es umgehend Räumlichkeiten für das Centre Romand sowie eine Struktur und Funktionsweise, die die Qualitätsstandards von Selbsthilfe Schweiz einzuhalten vermochten. Die Grundlagen für die Zusammenarbeit und Kommunikation mit der nationalen Koordinationsstelle in Basel mussten geschaffen und über eine effiziente und zweckdienliche Zusammenarbeit mit dem Kanton musste nachgedacht werden. Indes war es auch

wichtig, die Kontinuität der Selbsthilfeförderung und der Zusammenarbeit mit den regionalen Institutionen sicherzustellen, welche die Selbsthilfe seit jeher unterstützen.

Die Antenne in Neuenburg verfügt nunmehr über ein diversifiziertes Programm an Aktivitäten, bietet Weiterbildungen an, geht gewinnende Kooperationen ein und leistet weiterhin seine Grundleistungen (Selbsthilfeunterstützung).

Parallel dazu hat die Stiftung Selbsthilfe Schweiz die notwendigen Schritte unternommen, um Antennen im Jura und in

Genf in Bälde auf die Beine zu stellen. Tatsächlich haben sich diese zwei Pilotprojekte erst gerade dem Ende zugeneigt und eine Anschlusslösung wurde seit geraumer Zeit diskutiert.

Nun freuen wir uns auf das kommende Jahr, um unsere Ziele voller Elan weiterzuverfolgen und die Arbeit in den Regionen ohne Antennen zu intensivieren, damit auch dort ein professioneller Support für alle Selbsthilfe-affinen Personen sichergestellt werden kann: Betroffene, Angehörige und Fachpersonen.

Evi Luratl



Schenke ihnen Licht aus deinem Dunkel

Die zweite nationale Selbsthilfe-Tagung stand ganz im Zeichen der Zusammenarbeit

Intensiv und inspirierend gestaltete sich der Austausch von Betroffenen und Selbsthilfegruppen mit Selbsthilfeorganisationen und Fachpersonen an der Tagung vom 6. November 2018 in Biel. Ein Unglück kommt selten allein, aber mit den Unglücken ist man oft allein, so Prof. Battegay vom Universitätsspital Zürich in seinem Vortrag. Es brauche mehr Forschung und Verständnis für die Komplexität von Multimorbidität. Dazu können auch Selbsthilfegruppen etwas beitragen, indem die Kooperation zwischen Selbsthilfe und Spitälern institutionalisiert wird, wie Antje Liesener und Anke van den Bosch mit den Erfahrungen aus Deutschland aufzeigen konnten.

So offen die Methode der Selbsthilfe ist, so viele grössere und kleinere Organisationen gibt es, die sich ähnlichen Herausforderungen gegenüber sehen. Diese wurden in sechs Workshops be-

arbeitet. Die Finanzierung der Organisationen ist nach wie vor schwierig, die Trennung von Ehrenamt und Professionalisierung bleibt ein Spannungsfeld in der Selbsthilfebewegung. In einem anderen Workshop stand die Frage im Zentrum, wie statt Konkurrenz Partnerschaft gelebt werden kann und so Synergien genutzt und gemeinsames Wissen fruchtbar gemacht werden kann. Auch die Entwicklungen im digitalen Bereich waren ein Thema.

Aus der Sicht einer Betroffenen und auf der Grundlage der Schweizer Selbsthilfe-Studie referierte Petra Wittwer, abtretende Stiftungsrätin von Selbsthilfe Schweiz über Nutzen und Grenzen der Selbsthilfegruppen. Neben dem Aus-



Die Tagung in Biel war sehr gut besucht.

tausch, der Aneignung von Informationen geht es auch um Gemeinschaft und die persönliche Entwicklung. Weniger technisch lässt sich es mit einem Gedicht erklären: Schenke ihnen Licht aus deinem Dunkel.

Pascal Pfister, Mitarbeiter Kommunikation



Regionale Selbsthilfezentren/Vertragspartner

Die regionalen Drehscheiben für Anliegen rund um die Selbsthilfeförderung.

SelbsthilfeZentrum Aargau* Aarau, Tel. 056 203 00 20, info@selbsthilfezentrum-ag.ch, www.selbsthilfezentrum-ag.ch

Zentrum Selbsthilfe Basel* Basel, Tel. 061 689 90 90, mail@zentrumselbsthilfe.ch, www.zentrumselbsthilfe.ch

Selbsthilfe BE* Bern, Thun, Burgdorf, Biel, Tel. 0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch, www.selbsthilfe-be.ch

Selbsthilfe Graubünden* Chur, Tel. 081 353 65 15, kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch, www.selbsthilfegraubuenden.ch

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden* Luzern, Tel. 041 210 34 44, mail@selbsthilfeluzern.ch, www.selbsthilfeluzern.ch

Info-Entraide Jura, Caritas Jura* Ad interim: Selbsthilfe Schweiz, Tel. 061 333 86 01, info@infoentraidesuisse.ch

Info-Entraide Suisse - Antenne Neuchâtel* Neuchâtel, Tel. 032 724 06 00, info@infoentraideneuchatel.ch, www.infoentraideneuchatel.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe, Schwyz* Goldau, Tel. 041 859 17 27, selbsthilfe@triaplus.ch, www.selbsthilfeschwyz.ch

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Solothurn* Solothurn, Tel. 062 296 93 91, info@selbsthilfesolothurn.ch, www.selbsthilfesolothurn.ch

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, St. Gallen und Appenzell* St. Gallen, Tel. 071 222 22 63, selbsthilfe@fzsg.ch, www.selbsthilfe-gruppen.ch

Selbsthilfe Thurgau* Weinfelden, Tel. 071 620 10 00, info@selbsthilfe-tg.ch, www.selbsthilfe-tg.ch

Auto-Aiuto Ticino* Lugano, Tel. 091 970 20 11, info@autoaiuto.ch, www.auto-aiuto.ch

Info-Entraide Vaud – Bénévolat-Vaud* Lausanne, Tel. 021 313 24 00, info@benevolat-vaud.ch, www.benevolat-vaud.ch/info-entraide-vaud

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur* Winterthur, Tel. 052 213 80 60, info@selbsthilfe-winterthur.ch, www.selbsthilfe-winterthur.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe, Zug* Zug, Tel. 041 725 26 15, selbsthilfe@eff-zett.ch, www.selbsthilfezug.ch

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel* Uster, Tel. 044 941 71 00, info@selbsthilfezentrum-zo.ch, www.selbsthilfezentrum-zo.ch

selbsthilfecenter.ch Zürich* Zürich, Tel. 043 288 88 88, selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch, www.selbsthilfecenter.ch

** vertraglich an Qualitätsnormen der Stiftung Selbsthilfe Schweiz gebunden*

Finanzrapport 2018

BETRIEBSRECHNUNG 2018

ERTRAG	CHF
Freie Beiträge und Spenden	6 906
Zweckgebundene Projektbeiträge	59 388
Beiträge der Kantone	90 817
Beiträge BSV	647 128
Eigenleistungen	33 774
Betriebsfremder Ertrag	0
Total Ertrag	838 013

AUFWAND	CHF
Projektaufwand	141 197
Vertragsleistung an Untervertragsnehmende	387 216
Personalaufwand	211 523
Übriger betrieblicher Aufwand	69 224
Abschreibungen	582
Finanzaufwand	230
Total Aufwand	809 972

Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals	28 041
Veränderung Fondskapital	3 946
Zuweisung an Entwicklungsfonds	15 000
Zuweisung an Reserven für Löhne, Miete, Leistungen	15 000
Freies Kapital	1 987
Saldo nach Zuweisung	0

BILANZ 2018

AKTIVEN	CHF
Umlaufvermögen	253 164
Anlagevermögen	110 529
Total Aktiven	363 693

PASSIVEN	CHF
Kurzfristiges Fremdkapital	24 799
Zweckgebundene Fonds	58 247
Organisationskapital	280 647
- Grundkapital	75 000
- Gebundenes Kapital	200 000
- Freies Kapital	5 647
Jahresergebnis	0
Total Aktiven	363 693

Die Jahresrechnung 2018 wurde nach Swiss Gap Fer durchgeführt. Die genauen Zahlen sowie Erklärungen zu Ertragsüberschuss, Rücklagen, Fonds sowie einer separaten Auflistung der Abrechnung der «Antenne Neuchâtel» sind auf unserer Website publiziert und können jederzeit bei Selbsthilfe Schweiz bestellt werden.

Sie helfen mit, dass Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen und Belastungen Zugang zu Selbsthilfegruppen finden.

Dank der Gelder des Bundesamtes für Sozialversicherungen BSV, der zusätzlichen Beiträge der kantonalen Behörden, verschiedener Stiftungen und einzelner Personen kann die Stiftung Selbsthilfe Schweiz ihre Funktion als Förderin der Selbsthilfe wahrnehmen. Wir danken allen ganz herzlich für ihr Vertrauen und Engagement.

Zusammen mit dem BSV unterstützten im Jahr 2018 folgende Ämter, Institutionen, Kantone und Privatpersonen die Stiftung Selbsthilfe Schweiz grosszügig:

- Bundesamt für Gesundheit
- Lungenliga
- Pro Mente Sana
- Krebsliga Schweiz
- Fondation Claude et Giuliana
- Stiftung Claire Sturzenegger
- Helfer und Schlüter-Stiftung
- Reformierte Kirchgemeinde Zollikofen
- Kirchgemeinde Lyss
- Einwohnergemeinde Muhen
- Concordia
- Lotteriefonds Basel-Land

Kantone: Aargau, Appenzell A. Rh., Appenzell I. Rh., Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Genf, Glarus, Graubünden, Jura, Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Tessin, Thurgau, Uri, Waadt

WIR DANKEN ALLEN GANZ HERZLICH FÜR IHR VERTRAUEN UND IHRE SPENDE!



Ihre Spende hilft uns!

Für besondere Projekte ist Selbsthilfe Schweiz auf zusätzliche Finanzierungsquellen angewiesen. Neben der Unterstützung durch Stiftungen spielen dabei private Spenderinnen und Spender eine wichtige Rolle.

Wir freuen uns, wenn auch Sie Gönnerin oder Gönner von Selbsthilfe Schweiz werden.

Spendenkonto:

PC: 40-380894-0
IBAN: CH 04 0900 0000 4038 0894 0



TEAM SELBSTHILFE SCHWEIZ

Team: (v.l.n.r.)

Evi Lurati (Mitarbeiterin Suisse romande)
Sarah Wyss (Geschäftsführerin)
Pascal Pfister (Mitarbeiter Kommunikation)
Florian Christ (Buchhaltung)
Bettina Haefeli (Projektbeauftragte)

Stiftungsrat Selbsthilfe Schweiz:

Philippe Lehmann (Präsident)
Peter Trauffer (Vizepräsident)
Tom Burri, Ursula Frei-Kocher,
Claudine Frey, Sibylla Kämpf,
Ursula Koch, Maja Ingold



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA

Impressum:

Herausgeberin: Selbsthilfe Schweiz
Gestaltung: Q Basel
Text/Redaktion: Selbsthilfe Schweiz
Fotos: Roland Seefeld, Pino Covino
Druck: Druckerei Dietrich AG
Auflage: 400 Ex. Deutsch, 150 Ex. Französisch