



Mitwirkende 2020

Mitarbeiterinnen SelbsthilfeZentrum
Claudine Frey,
<i>Leitung</i>
Rose Burri,
<i>Beratung</i>
Eva Maurer (bis Dez. 2020)
<i>Beratung</i>
Gabriela Eicher,
<i>Kauffrau</i>
Vereinsvorstand
Fritz Lehmann, Präsident,
<i>Kommandant Stadtpolizei Winterthur</i>
Marianne Ott, Vizepräsidentin,
<i>Rechtsanwältin</i>
Benno Ehrensperger,
<i>Eidg. Dipl. Finanzplaner FH</i>
Karin Landolt,
<i>Redaktorin / Kommunikationsfachfrau</i>
Mona Schwager,
<i>Studiengangleiterin Hebammen ZHAW</i>
Susanne Stamm-Burger (seit Okt. 2020),
<i>Sozialbegleiterin i.A.,</i>
<i>Gemeinderätin Schleitheim</i>
Truls Toggenburger,
<i>Geschäftsführer</i>
Vereinsmitglieder
63 Vereinsmitglieder

Patronatskomitee
Toni Berthel,
<i>Psychiater in Winterthur</i>
Oskar Denzler,
<i>Dr. med.</i>
Jacqueline Fehr,
<i>Regierungsrätin Kanton Zürich</i>
Nicolas Galladé,
<i>Stadtrat Winterthur,</i>
<i>Vorsteher Departement Soziales</i>
Hugo Gehring,
<i>Pfarrer</i>
Maja Ingold, alt Nationalrätin,
<i>Stiftungsratsmitglied Selbsthilfe Schweiz</i>
Walter Vogelsanger,
<i>Regierungsrat Kanton Schaffhausen,</i>
<i>Vorsteher Departement des Innern</i>
Revisoren
Heinz Juon
Erich Wohlwend

Vereinsmitgliedschaft
Mit einer Vereinsmitgliedschaft unterstützen Sie das SelbsthilfeZentrum mit CHF 50.–, als Gönnermitglied mit CHF 100.– pro Jahr.

Beiträge und Spenden 2020

Lotteriefonds Kanton Zürich*	58'673.88
Kantonales Sozialamt Zürich	56'000.00
Adele Koller-Knüsli-Stiftung,	
Winterthur	30'000.00
Hilfsgesellschaft Winterthur	25'000.00
Stadt Winterthur	20'000.00
Bundesamt für Sozial-	
versicherungen	18'640.00
Carl Hüni-Stiftung, Winterthur	15'000.00
Gesundheitsamt Schaffhausen	15'000.00
Gabriela u. Marcel Pawlicek-	
Eicher-Stiftung, Winterthur	7'640.00
Selbsthilfe Schweiz, Basel	
(Projektbeitrag)	3'000.00
Ch. u. Dr. med. O. Denzler,	
Winterthur	3'000.00
Gilde-Köche Winterthur und	
Zürcher Weinland	2'085.00
Anna Maria und Karl Kramer-	
Stiftung, Zürich	1'000.00
Johann Jacob Rieter-Stiftung,	
Winterthur	500.00
U. und T. Gomez, Buch am Irchel	500.00
M. Quenzer, Winterthur	200.00
Ch. Stahl, Wallisellen	200.00
A. u. M. Braunschweig, Adliswil	180.00
G. Mahler, Schaffhausen	100.00
M. Scherrer, Winterthur	100.00
M. Semlitsch, Winterthur	100.00
Diverse Spenden	410.00
Gemeinde Altikon	100.00
Gemeinde Buch am Irchel	200.00
Gemeinde Dietlikon	400.00
Gemeinde Gächlingen	100.00
Stadt Illnau-Effretikon	5'000.00
Gemeinde Laufen-Uhwiesen	300.00
Gemeinde Lufingen	50.00
Gemeinde Marthalen	100.00
Gemeinde Pfungen	300.00
Gemeinde Rheinau	100.00
Gemeinde Rickenbach	500.00
Gemeinde Schlatt	200.00
Gemeinde Seuzach	500.00
Gemeinde Thalheim an der Thur	100.00
Gemeinde Volken	200.00
Ref. Kirchgemeinde Bülach	500.00
Ref. Kirchgemeinde	
Winterthur-Mattenbach	500.00

Ref. Kirchgemeinde	
Winterthur-Stadt	2'610.10
Ref. Kirchgemeinde	
Winterthur-Veltheim	1'000.00
Ref. Kirchgemeinde	
Winterthur-Wülflingen	1'502.10
Ref. Kirchgemeinde Zell	891.00
Röm.-kath. Kirchgemeinde	
Pfungen-Neftenbach	1'000.00
Röm.-kath. Kirchgemeinde	
Winterthur	2'000.00
Verband evang.-ref. Kirchgemeinden	
der Stadt Winterthur	20'000.00

Gönnermitglieder	
Dr. med. U. Aemisegger, Winterthur	100.00
F. Altherr, Winterthur	100.00
M. und K. Baeschlin, Winterthur	100.00
A. Bertet, Winterthur	100.00
Dr. med. T. Berthel, Küsnacht	200.00
D. Dällenbach, Winterthur	100.00
Ch. u. Dr. med. O. Denzler,	
Winterthur	150.00
U. Künsch, Winterthur	100.00
Limberg Beratung GmbH,	
Winterthur	100.00
Dr. med. Ch. Marti, Fehraltorf	500.00
A. Schachtler, Winterthur	100.00
M. Schlumpf, Winterthur	100.00
R. Snozzi, Pfäffikon	100.00
Dr. med. G. Staehelin, Winterthur	100.00

Dank!
Wir bedanken uns herzlich für alle Beiträge und Spenden! Spenden von Privatpersonen unter CHF 100.– werden nicht namentlich aufgeführt. Wenn Sie das SelbsthilfeZentrum und die Arbeit der Selbsthilfegruppen unterstützen möchten:
IBAN CH29 0900 0000 8405 8300 0

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur
Holderplatz 4, 8400 Winterthur
Telefon 052 213 80 60
info@selbsthilfe-winterthur.ch
www.selbsthilfe-winterthur.ch
www.selbsthilfe-schaffhausen.ch

Den Jahresbericht, finden Sie auch auf unserer Website:
www.selbsthilfe-winterthur.ch

Innere Stärke entwickeln

«Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln» (Dalai Lama).

Das Berichtsjahr war eine Zäsur in der Geschichte des SelbsthilfeZentrums. Die Pandemie bescherte vielen Menschen Schwierigkeiten, was sich auf das Zentrum auswirkte. Ob die Gruppenmitglieder alle zu innerer Stärke fanden, so wie dies der Dalai Lama meint? Das wissen wir nicht. Indes setzte das Team alles daran, beste Voraussetzungen für die Gruppen zu schaffen, obwohl das Zentrum während dreier Monate geschlossen bleiben musste. Dies war anspruchsvoll, denn die menschliche Interaktion steht bei der Selbsthilfe im Vordergrund. Somit konnten sich zuerst nur die technisch affinen Gruppenmitglieder virtuell treffen – oder dann half eben der Griff zum Telefon. Das Team unterstützte mit einer Mischung aus Ideen, Herzblut und Umsetzungsstärke. Es klappte nicht nur irgendwie, nein, es klappte sogar richtig gut, denn achtzehn Gruppen mit insgesamt über 100 Teilnehmenden wurden neu gegründet.

Das ist beeindruckend

Das Wirken des Zentrums ist sinnvoll. Dieser Meinung war auch der Kanton Schaffhausen, welcher seit zwei Jahren das Projekt Selbsthilfeförderung Schaffhausen ermöglicht. Geschäftsführerin Claudine Frey hatte dieses Unterfangen eingeleitet, und mit der Schleitheimer Gemeinderätin Susi Stamm durften wir daraufhin eine Vertreterin des Kantons in den Vorstand aufnehmen. Das Team trieb zudem das schweizweite Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» im Kanton Zürich voran, welches hauptsächlich durch den Lotteriefonds finanziert wird.

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Region Winterthur wächst und entwickelt sich. Der Vorstand engagiert sich im Sinne der Good Governance für professionelle Rahmenbedingungen, die diesen Entwicklungen gerecht werden, und ist erfreut über den hohen Standard der Selbsthilfeförderung in unserer Region.

Das SelbsthilfeZentrum wirkt

Leider verliess uns Eva Maurer nach sechs Jahren wertvoller Arbeit und positiven Wirkens im Team. Die hinterlassene Lücke schliesst Sonja Scholz, eine erfahrene Fachfrau. Alles Gute, liebe Eva, und herzlich willkommen, Sonja! Vorstand und Team haben das Jahr nicht nur gemeistert, sondern gezielt zur Schaffung von Neuem genutzt und dabei den Mittelpunkt des Zentrums im Auge behalten: Die Menschen. Menschen, die schwierige Zeiten durchleben; Menschen die sich selbst helfen; Menschen die zu innerer Stärke finden. Ganz im Sinn des Dalai Lama.

Danke allen Engagierten!

Fritz Lehmann, Vereinspräsident



Nationale Koordinations- und Dienstleistungsstelle der regionalen Selbsthilfezentren in der Schweiz

Jahresrechnung 2020

Bilanz		
	2020	2019
Aktiven		
Flüssige Mittel	308'005.20	261'273.38
Forderungen	3'302.50	4'526.50
Aktive Rechnungsabgrenzung	5'618.00	5'150.00
Total Aktiven	316'925.70	270'949.88
Passiven		
Kreditoren	12'869.55	2'736.15
Passive Rechnungsabgrenzung	700.00	0.00
Fonds	58'673.88	0.00
Rückstellungen	104'000.00	93'000.00
Eigenkapital	140'682.27	175'213.73
Total Passiven	316'925.70	270'949.88
Erfolgsrechnung		
Betriebsaufwand		
Personalaufwand	213'080.85	198'421.60
Raumaufwand	35'758.00	37'205.69
Büro- und Verwaltungsaufwand	20'612.80	15'051.15
Aufwand für Infrastruktur	6'368.10	5'010.55
Öffentlichkeitsarbeit / Projekte	18'960.65	18'051.50
Total Betriebsaufwand	294'780.40	273'740.49
Betriebsertrag		
Gruppengründungen / Workshops / Honorare	5'820.00	5'906.00
Raumvermietungen an Selbsthilfegruppen	6'563.00	11'671.80
Raumvermietungen an Dritte	7'937.30	15'481.70
Vereinsbeitrag (Mitgliederbeiträge / Spenden)	4'035.00	3'880.00
Zinsertrag	35.44	18.38
Auflösung Rückstellungen	0.00	2'500.00
Total Betriebsertrag	24'390.74	39'457.88
Betriebsdefizit	-270'389.66	-234'282.61
Beiträge und Spenden		
Stiftungen / Private / Firmen	88'065.00	97'709.00
Kirchgemeinden	30'003.20	30'188.80
Stadt Winterthur	20'000.00	20'000.00
Politische Gemeinden Region	8'150.00	4'450.00
Kanton Zürich	56'000.00	45'000.00
Lotteriefonds Kanton Zürich*	58'673.88	0.00
Kanton Schaffhausen	15'000.00	15'000.00
Bund (BSV)	18'640.00	19'095.00
Total Beiträge und Spenden	294'532.08	231'442.80
Fondseinlagen	58'673.88	0.00
Fondsentnahmen	0.00	0.00
Fondsveränderungen	58'673.88	0.00
Jahresergebnis	-34'531.46	-2'839.81

*zweckgebunden für Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen»
Das Selbsthilfezentrum Region Winterthur bestätigt, dass die eingenommenen Gelder ausschliesslich für die Selbsthilfe und deren Förderung eingesetzt werden.

Neue Selbsthilfegruppen 2020

- Ängste und Verunsicherungen im Alltag, Video-Selbsthilfegruppe, ganze Schweiz
- Asperger-Teenieies, Elterngruppe
- Autismus-/Aspergerspektrum, Schaffhausen
- Bipolare Störung, Angehörige
- Cushing Syndrom
- Depression (2 Gruppen)
- Depression, Schaffhausen
- Depression, Angehörige, Schaffhausen
- Frauen in Männerberufen
- Hochsensible Menschen (2 Gruppen)
- Kontaktabbruch, erwachsene Kinder (2 Gruppen)
- Lebenskrise meistern
- Narzissmus, Angehörige, Schaffhausen
- Pneumiker-IG
- Schizophrenie

Laufende Gründungsprozesse Ende 2020

Adoption, Eltern von erwachsenen Adoptierten. Angst. Arbeitslos und jung. Asperger-Teenieies, Elterngruppe. Binge-Eating, Schaffhausen. Borderline Persönlichkeitsstörung. Burnout, Betroffene. Burnout, Angehörige. CareLeaver, ehemalige Heim- und Pflegekinder. Depression, Angehörige. Depression, Betroffene. Elektrofeinfühligkeit und elektrosensible Menschen. Fehlgeburt in der frühen Schwangerschaft. Freizeit- und Gesprächsgruppe. Freizeitgruppe für Behinderte und Angehörige. Häusliche Gewalt, Schaffhausen. Inkontinenz. Kindsverlust – Trauer um ein Kind. Lungenkrankheiten. Mobbing überwinden, Betroffene und Angehörige. Nahrungsmittelallergien, Betroffene und Angehörige. Narzissmus, Angehörige. Parental Alienation Syndrom. Selbstfürsorge. Sexuelle Übergriffe in der Kindheit. Teenagers support each other. Trauer um ein Kind, Kindstod. Traumafolgestörungen.

In Verbindung bleiben

Nur im ersten Moment fühlten wir uns blockiert, als es im März zum Lockdown kam. Nur im allerersten Moment meinten wir, Social Distancing verunmögliche die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Sehr schnell realisierten wir, dass Selbsthilfegruppen gerade in dieser schwierigen Zeit von unschätzbarem Wert sind – denn sie ermöglichen es, in Verbindung zu bleiben.

Einige Gruppen nutzten sofort Online-Tools für ihre Treffen, in andern griffen die Teilnehmenden zum Telefon oder in die Tasten, um sich weiterhin auszutauschen. Das Selbsthilfezentrum engagierte sich beim Aufbau eines schweizerweiten Angebots von Video-Selbsthilfegruppen zu Corona-Themen, das nun fortlaufend ausgebaut wird. Die bestehenden Gruppen wurden unterstützt bei der Umstellung auf Video-Treffen. Noch nie haben so viele Menschen bei uns nach Selbsthilfegruppen gefragt. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe hat sich als starke Antwort auf die neuen Herausforderungen durch die Pandemie erwiesen. Denn der Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten ist eine unerschöpfliche Ressource.

Claudine Frey, Leiterin Selbsthilfezentrum

Wir haben Selbsthilfegruppenmitglieder gebeten uns zu sagen, wie sie trotz Corona in Verbindung blieben:

«Corona distanziert. Keine herzlichen Umarmungen, nicht mal Hände schütteln. Es ist so trocken und fad. Man muss sich immer beherrschen, um niemandem zu nahe zu kommen. Wir haben uns, wenn immer möglich, zu fünft getroffen, den Raum gut gelüftet und die Stühle weit auseinandergestellt. Treffen über Bildschirm sind einfach traurig. Den Bildschirm starre ich schon oft genug am Tag an. Etwas Abwechslung tut nicht nur der Psyche, sondern auch den Augen gut. Die Gruppe bringt Gemeinschaft in dieser Zeit, in der man zu vereinsamen droht.»

«In der gegenwärtigen prekären Situation verlassen wenige ihre sichere Umgebung, viele warten auf die Impfung, und alle betrachten eine virtuelle Zusammenkunft als ungemütlich.»

«Die Selbsthilfegruppe war ein während der Corona-Zeit wertvoller Sozialkontakt, bei dem ich mich mit vertrauten Menschen austauschen konnte. Wenn keine Treffen möglich waren, trafen wir uns zu zweit bei einem Spaziergang.»

«Die Selbsthilfegruppe brachte in dieser Zeit ein wenig menschlichen Kontakt. Die Treffen sind leider immer wieder ausgefallen oder es kamen nur wenige Teilnehmer*innen. Das Vertrauen der Mitglieder, dass man sich auch in Corona-Zeiten treffen kann, ohne gefährlich krank zu werden, fehlte.»

«Zurzeit dient uns das gute alte Telefon um uns auszutauschen. Anderes ist per Compi gut machbar, oder wir treffen uns auch Mal persönlich.»

Gruppe Depression

«Das Selbsthilfezentrum und meine Selbsthilfegruppe sind für mich ein Ort des Auftankens, wo ich spüre, dass es vielen Menschen ähnlich geht in diesen schwierigen und manchmal einsamen Tagen.»

Gruppe Autismus Winterthur

«Die Besprechungen in der Gruppe über Corona waren lehrreich und haben mir in meinem Verhalten gegenüber diesem Virus geholfen.»

Gruppe Romance Scam und Cyberkriminalität

«Beim Online-Treffen ist es einfach schon mal gut, einander wieder zu sehen.»

Gruppe Gewalt in der Kindheit

«Wir konnten uns teilweise woanders treffen und haben Spaziergänge gemacht. Unsere gewohnten privaten Treffen haben sich aber dezimiert, und wir werden erst wieder zusammenwachsen müssen. Trotzdem schätze ich den Austausch und habe die Gewissheit, dass es weitergeht mit der Gruppe, und dass ich ein Teil dieser Gemeinschaft bin. Online-Treffen sind für uns keine Alternative.»

Gruppe Autismus Schaffhausen

«Corona distanziert. Keine herzlichen Umarmungen, nicht mal Hände schütteln. Es ist so trocken und fad. Man muss sich immer beherrschen, um niemandem zu nahe zu kommen. Wir haben uns, wenn immer möglich, zu fünft getroffen, den Raum gut gelüftet und die Stühle weit auseinandergestellt. Treffen über Bildschirm sind einfach traurig. Den Bildschirm starre ich schon oft genug am Tag an. Etwas Abwechslung tut nicht nur der Psyche, sondern auch den Augen gut. Die Gruppe bringt Gemeinschaft in dieser Zeit, in der man zu vereinsamen droht.»

Gruppe Verunsicherungen und Ängste im Alltag

«Ich weiss nicht, wie ich die Corona-Zeit bisher ohne die Video-Selbsthilfegruppe überstanden hätte.»

Gruppe Bipolare Störung

«Ich habe mich trotz oder erst recht in der Coronazeit auf die Treffen und Gespräche gefreut.»

Gruppe Angehörige junger erwachsener Autisten

«Während des ersten Lockdowns haben wir uns nicht mehr getroffen und blieben via WhatsApp in Verbindung. Ich habe mich gefreut über die Kurzmitteilungen. Ein bisschen Anteil am Ergehen der Gruppenmitglieder war so möglich. Der persönliche Austausch und die Verbundenheit haben in der Zeit aber an Tragfähigkeit eingebüsst. Man war doch oft alleine mit seiner Geschichte und auf sich selbst gestellt über den kleinsten Kreis, Ehepartner und Familie. Unterstützung durch Fachpersonen gab es keine mehr.

Jetzt, während der zweiten Welle, haben wir es mit Zoom versucht – und es war super. Die Belastung für die Angehörigen von jungen Autistinnen und Autisten hat in den letzten Monaten noch zugenommen. Wir mussten und müssen weiterhin den uns anvertrauten Autist*innen Halt geben, in einer Zeit, wo die äusseren Umstände wacklig, unberechenbar und angsteinflößend sind. Die verordneten Regeln sind oft nicht logisch und schwer nachvollziehbar. Dies verunsichert Menschen mit Autismus im grossen Stil. In der Gruppe zu merken, dass wir alle irgendwie im selben Boot sitzen, obwohl sich unsere Situationen recht voneinander unterscheiden, tut einfach gut.»

Männergruppe

«Die Selbsthilfegruppe war ein während der Corona-Zeit wertvoller Sozialkontakt, bei dem ich mich mit vertrauten Menschen austauschen konnte. Wenn keine Treffen möglich waren, trafen wir uns zu zweit bei einem Spaziergang.»

Gruppe Elektrosensible Menschen

«Die Selbsthilfegruppe brachte in dieser Zeit ein wenig menschlichen Kontakt. Die Treffen sind leider immer wieder ausgefallen oder es kamen nur wenige Teilnehmer*innen. Das Vertrauen der Mitglieder, dass man sich auch in Corona-Zeiten treffen kann, ohne gefährlich krank zu werden, fehlte.»

Gruppe Elternarbeit

«Zurzeit dient uns das gute alte Telefon um uns auszutauschen. Anderes ist per Compi gut machbar, oder wir treffen uns auch Mal persönlich.»

Gruppe Traumafolgestörungen

«Es hat mich erstaunt, wie viel Nähe und Intensität bereits bei unserem ersten Gruppentreffen möglich war, obschon es online stattfand.»