



SAMIRA

„Anfangs war es für mich gewöhnungsbedürftig, vor der Kamera zu stehen. Dank der einladenden Atmosphäre wurden die Dreharbeiten zu einem echten Erlebnis. Ich werde regelmässig von Bekannten auf die Clips angesprochen. Ich hatte schon immer einen positiven Eindruck von der Selbsthilfe und schätze die ehrlichen Momente, die ich in der Gruppe erlebe. **Für mich ist die Gruppe wie eine zweite Familie.** Durch die Clips wird das Image der Selbsthilfe, das in Filmen häufig als unpersönlich, medizinisch und träge dargestellt wird, deutlich verbessert. Nun kann es durchaus auch als entspannt und cool interpretiert werden.“

„In den letzten fast 20 Jahren habe ich erlebt, dass sich das unermüdete Engagement der Selbsthilfebewegung für ein besseres Image lohnt. Die anfängliche Skepsis aus dem Gesundheitswesen wurde von einer selbstverständlichen Zusammenarbeit abgelöst. Männer in Selbsthilfegruppen sind heute keine Exoten mehr, sondern machen fast die Hälfte der Teilnehmenden aus. Und: Junge Menschen prägen die Selbsthilfe heute wesentlich mit. Sie bringen eine differenzierte Austauschkultur mit, die früher weniger selbstverständlich war. Dass wir nun auch Social-Media-Kanäle nutzen, ist daher eine logische Weiterentwicklung, die ein Grundanliegen der Selbsthilfe erfüllt: **Die Betroffenen sprechen für sich selbst.**“



MORITZ

„Es hat mir grossen Spass gemacht, bei den Clips mitzuwirken! Ich schätzte es sehr, dass wir unsere eigenen Ideen einbringen konnten. Unter fachkundiger Anleitung sind tolle Produkte entstanden – ich konnte mich für eine gute Sache einsetzen und so hoffentlich zum positiven Image des Selbsthilfezentrums beitragen. Ich denke (und hoffe), dass wir die Selbsthilfe mit unseren Clips in einem modernen, humorvollen und empowernden Licht darstellen konnten. **Der Ansatz, Selbsthilfegruppen-Klischees mit einem Augenzwinkern auf die Schippe zu nehmen, überzeugte mich!**“

„Ich war erst skeptisch über die Idee, via Social Media-Filme unser Selbsthilfe-Angebot unter die Leute zu bringen. Das Medium schien mir zu oberflächlich und zu schrill für unsere ernsthaften Ziele. Inzwischen bin ich voll gekippt: Gerade diese Leichtfüssigkeit, verbunden mit einer kräftigen Prise Humor kann Schranken im Kopf beseitigen und den Zugang in eine Selbsthilfegruppe erleichtern – nicht nur bei jungen Menschen. **Ich bin stolz auf den Mut und die Pionierrolle unseres Teams für ein modernes Image der Selbsthilfe in der Schweiz.**“



MARIANNE OTT
Vizepräsidentin

Neue Selbsthilfegruppen in Winterthur und Schaffhausen 2025

Achalasie | AD(H)S | 2x AuDHS | Autismus 17+, Eltern | Autismus HF & AuDHS (SH) | Autismus Jugendtreff | Autismus, Partner:innen | Bipolar | Borderline | Burnout | Depression | Diabetes Typ 1 | Früher Verlust eines Elternteils | Häusliche Gewalt | Hochsensibilität (SH) | Kontaktabbruch, Eltern (SH) | Narzissmus, (Ex-)Partner:innen | Narzissmus, erw. Kinder narz. Eltern | Nice-Guy Syndrom | Psychose | Traumafolgestörungen online | Traumafolgestörungen vor Ort | Traurig, aber stabil | Zwänge, Frauen
total 25

Neue Selbsthilfegruppeninitiativen in Winterthur

Alleinerziehend | Älter werden | Autismus HF - AuDHS & IV | Cystinose | Darmbeschwerden | Erschütterung - wenn das Leben plötzlich aus den Fugen gerät | Familiäres Schweigen | Jugendliche, die Grenzen testen | Kinder im Kinderheim - Grosseltern | Kinderfrei | Männergruppe - Mann, tut das gut! | Rheumatoide Arthritis | Schlafapnoe | Schwerhörigkeit (bis ca. 65J.) | Sexueller Missbrauch (im Erwachsenenalter) | Trauma bewältigen - Männerkreis | Weiterkommen

Neue Selbsthilfegruppeninitiativen in Schaffhausen

ADHS - Erwachsene | AuDHS HF & Neurodivergenz HF | Autismus-Spektrum, Eltern von erwachsenen Autist:innen | Bipolar | Behinderte erwachsene Kinder, Eltern | Long Covid & ME/CFS | Trennung & Scheidung | Wandern & Erleben

IMAGE DER GEMEINSCHAFTLICHEN SELBSTHILFE



CLAUDINE FREY
Co-Leiterinnen

ROSE BURRI
Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Wie werden Selbsthilfegruppen wahrgenommen?

Mit dieser Frage beschäftige ich mich schon seit Langem. Während Aussenstehende oft mit veralteten Klischees auf Selbsthilfegruppen blicken, erleben Teilnehmende sie als vielfältig, lebendig und stärkend. Deshalb haben wir uns im Jahr 2025 bewusst mit dem Image der Selbsthilfe auseinandergesetzt. Gemeinsam mit Mitgliedern von Selbsthilfegruppen haben wir überlegt, welche Szenen und Bilder der Realität eher entsprechen und welche Klischees wir humoristisch aufgreifen könnten, um mit Social-Media-Clips auf Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen. **„Das sind ja ganz normale Menschen!“**, bekam ich schon als Feedback. Ja, Menschen wie du und ich, die sich treffen, um über das zu reden, was sie beschäftigt, gemeinsam Lösungen zu finden, zusammen zu lachen und auch mal zu weinen. Wir hoffen auf eine Weiterentwicklung der öffentlichen Wahrnehmung der Selbsthilfe. Und wir möchten dazu beizutragen, den manchmal engen gesellschaftlichen Rahmen, geprägt durch Vorurteile und Stigmata, zu erweitern.

Wir haben Mitglieder von Selbsthilfegruppen gefragt, was sie über das Image der Selbsthilfe denken und wie es war, an den Social-Media-Clips mitzuwirken.

„Oft entspricht die Vorstellung von Selbsthilfegruppen dem, was uns in Filmen und Serien gezeigt wird. Der Sitzkreis mit den Suchtkranken zum Beispiel. Das dachte ich früher auch. Dabei gibt es so viele unterschiedliche Gruppen, wie es Menschen gibt. Ich finde es toll, dass wir mit den Social-Media-Clips diese Vielfalt zeigen können. Mal mit einer Prise Humor, aber auch mit der nötigen Ernsthaftigkeit. **Es wäre schade, wenn die Menschen nicht wüssten, dass es etwas so Bereicherndes in ihrer Nähe gibt.**“



RAMONA

„Die Mitwirkung an den Clips bedeutet für mich mehr als nur ein Projekt – sie ist eine Stimme für all jene, die sich oft noch leise fühlen. Ich erlebe immer wieder, wie viel Kraft darin liegt, offen über mentale Gesundheit zu sprechen. Dadurch wird sichtbar, dass es eine Stärke ist, Hilfe anzunehmen. Aus eigener Erfahrung in der Selbsthilfegruppe weiss ich, wie wertvoll es ist, zu erkennen, dass man nicht allein ist und sich nicht erklären muss. Und ich bin überzeugt: **Mit jedem Video öffnen wir ein Stück mehr Raum für Ehrlichkeit, Mut und Hoffnung – und genau dieser Wandel fühlt sich richtig an.** Vielen Dank für die Möglichkeit, eine ‚Stimme‘ darin zu bekommen.“



LAURA

„Lange habe ich auf eine Selbsthilfegruppe in Schaffhausen gehofft. Nun bin ich Teil davon. Ich erlebe Selbsthilfegruppen als offene, verständnisvolle Orte, an denen alle Gefühle Platz haben. Sie bieten Halt ohne Verpflichtung, Verständnis für unterschiedliche Lebensrealitäten und Raum für Austausch über Generationen hinweg. Mir hilft es, einen Ort zu haben, an dem ich einfach als Mutter sein kann – mit meinen Sorgen und Hoffnungen. Bei den Clips mitzumachen, hat mir viel Freude bereitet. Besonders hat mir die Vielfalt der Selbsthilfegruppenteilnehmenden gefallen. Der Austausch mit den anderen und die Zugehörigkeit, egal welchen Alters. Das gemeinsame Mitwirken, auch in neuen Formaten wie Social Media, zeigt: **Selbsthilfe ist lebendig, zeitgemäss und stärkend.**“



MERY

Folgen Sie uns schon auf unseren Social-Media-Kanälen?

facebook.com/SelbsthilfeWinterthur

@selbsthilfewthurschaffhausen

linkedin.com/selbsthilfe-winterthur-schaffhausen

@selbsthilfewthurs

@SelbsthilfeWthurSchaffhausen



Mitwirkende 2025

Mitarbeiterinnen

Rose Burri | Sozialbegleiterin FA | Co-Leitung
 Claudine Frey | Sozialarbeiterin FH | Co-Leitung
 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 | alt Regierungsrat Kanton Schaffhausen

Beiträge und Spenden 2025

| | | | |
|--|--------|-------------------------|-------|
| Kantonales Sozialamt Zürich | 55'000 | Hofer Daniel und Ursula | 6'000 |
| Gesundheitsamt Schaffhausen | 48'000 | Gomez Tina und Urs | 500 |
| Adele Koller-Knüseli-Stiftung, Winterthur | 30'000 | Kälin Philipp | 250 |
| Hilfsgesellschaft Winterthur | 25'000 | Schwager Mona | 200 |
| Bundesamt für Sozialversicherungen | 22'216 | Stahl Christina E. | 200 |
| Stadt Winterthur | 20'000 | Quenzer Michael | 123 |
| Carl Hüni-Stiftung, Winterthur | 18'000 | Gyr Peter | 100 |
| Selbsthilfe Schweiz, Olten (Projektbeiträge) | 13'400 | Bösch-Brügger Silvia | 100 |
| Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich | 8'000 | Breitenstein Kurt | 100 |
| Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung, Zürich | 2'000 | Ingold Maja | 100 |
| Gilde Köche 2025 | 1'806 | Seiler Hubler Daniela | 100 |
| Gilde Köche 2024 | 1'568 | Wüthrich Max | 100 |
| Stiftung der Kyburg-Loge Nr. 14, Winterthur | 1'200 | Diverse Spenden | 50 |

Kirchen

| | |
|---|--------|
| Verband der evang.-ref. Kirchgemeinden der Stadt Winterthur | 20'000 |
| Röm.-kath. Kirchgemeinde Winterthur | 7'000 |
| Ref. Kirchgemeinden | |
| - Stammheim | 155 |
| - Winterthur-Mattenbach | 500 |
| - Winterthur-Töss | 1'600 |
| - Winterthur-Veltheim | 1'000 |
| - Winterthur-Wülflingen | 500 |
| - Zell | 500 |

Gemeinden

| | |
|----------------------|-----|
| Altikon | 100 |
| Beringen | 100 |
| Brütten | 300 |
| Dachsen | 400 |
| Flurlingen | 855 |
| Marthalen | 100 |
| Rafz | 200 |
| Rickenbach | 500 |
| Rüdlingen | 100 |
| Schlatt | 236 |
| Thalheim an der Thur | 100 |

Vereinsmitgliedschaft

Mit einer Mitgliedschaft zeigen Sie Ihre Solidarität mit der Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Sie tragen dazu bei, dass wir die notwendigen Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen schaffen können.

Jahresbeitrag Mitgliedschaft CHF 50

Gönner:innen mind. CHF 100

79 Vereinsmitglieder per 31.12.25

Wir bedanken uns herzlich für alle Beiträge und Spenden!

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



Gönnermitglieder

| | |
|-------------------------------|-----|
| Aemisegger Urs | 100 |
| Baeschlin Marianne und Kaspar | 100 |
| Berthel Toni und Barbara Doll | 200 |
| Dällenbach Doris | 100 |
| Denzler Christine | 600 |
| Dieth Dominique | 100 |
| Ehrensperger Benno | 200 |
| Freyenmuth Theres | 100 |
| Hansjörg Gehrig | 100 |
| Hofer Daniel | 100 |
| Ingold Christian | 100 |
| Künsch Ursula | 100 |
| Land in Sicht GmbH | 100 |
| Limberg Klaus | 200 |
| Marti Christian | 500 |
| Pintelon Nele | 100 |
| Schachtler Anna | 100 |
| Scherrer Martin H. | 100 |
| Schlumpf Matthias | 100 |
| Siffert Andrea | 100 |
| Stahelin Gabriela | 100 |
| Wäffler Reto | 100 |
| Wettstein Claretta | 100 |

Spenden von Privaten unter Fr. 100 werden nicht namentlich aufgeführt.

Jahresrechnung 2025

Bilanz

| Aktiven | 2024 | 2025 |
|----------------------------|----------------|----------------|
| Flüssige Mittel | 233'432 | 206'095 |
| Forderungen | 10'297 | 1'917 |
| Aktive Rechnungsabgrenzung | 1'525 | 3'224 |
| Total Aktiven | 245'254 | 211'235 |

Passiven

| Passiven | 2024 | 2025 |
|--|----------------|----------------|
| Passive Rechnungsabgrenzung | 1'127 | 396 |
| Fonds Selbsthilfefreundliche Spitäler* | 15'474 | 0 |
| Eigenkapital | 228'654 | 244'128 |
| Unverbuchter Gewinn / Verlust | | -33'289 |
| Total Passiven | 245'254 | 211'235 |

Erfolgsrechnung

| Betriebsaufwand | 2024 | 2025 |
|----------------------------------|-----------------|-----------------|
| Aufwand für Infrastruktur | -29'807 | -16'419 |
| Öffentlichkeitsarbeit / Projekte | -18'827 | -42'018 |
| Personalaufwand | -218'840 | -231'778 |
| Raumaufwand | -51'275 | -58'448 |
| Büro- und Verwaltungsaufwand | -17'081 | -13'839 |
| Total Betriebsaufwand | -335'830 | -362'502 |

Betriebsertrag

| Betriebsertrag | 2024 | 2025 |
|---|---------------|---------------|
| Gruppengründungen / Workshops / Honorare | 8'125 | 6'405 |
| Raumvermietungen an Selbsthilfegruppen | 14'117 | 13'658 |
| Raumvermietungen an Dritte | 11'611 | 14'809 |
| Vereinsbeitrag (Mitgliederbeiträge / Spenden) | 6'400 | 5'995 |
| Finanzertrag | 684 | 138 |
| Total Betriebsertrag | 40'936 | 41'005 |

Betriebsdefizit

| | | |
|--|-----------------|-----------------|
| | -294'893 | -321'497 |
|--|-----------------|-----------------|

Beiträge und Spenden

| Beiträge und Spenden | 2024 | 2025 |
|--|----------------|----------------|
| Stiftungen / Private / Firmen | 113'521 | 100'897 |
| Kirchgemeinden | 26'867 | 31'255 |
| Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) | 21'974 | 22'216 |
| Stadt Winterthur | 20'000 | 20'000 |
| Politische Gemeinden Region | 2'400 | 2'991 |
| Kanton Zürich | 63'000 | 63'000 |
| Kanton Schaffhausen | 26'500 | 48'000 |
| Lotteriegewinnfonds Kanton Schaffhausen | 3'624 | 0 |
| Total Beiträge und Spenden | 277'886 | 288'358 |

Debitorenverlust

| | | |
|--|----------|-------------|
| | 0 | -150 |
|--|----------|-------------|

Fondsveränderungen

| | | |
|--|--------------|----------|
| | 5'400 | 0 |
|--|--------------|----------|

Jahresergebnis

| | | |
|--|----------------|----------------|
| | -11'607 | -33'289 |
|--|----------------|----------------|

*Der zweckgebundene Fonds „Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen“ wurde infolge Projektende im Jahr 2025 aufgelöst.

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



SELBSTHILFE WINTERTHUR SCHAFFHAUSEN