

Jahresbericht 2015



SELBSTHILFESCHWEIZ

Ein grosses Danke an alle

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe gewinnt an Bedeutung.

Selbsthilfe Schweiz unterstützt alle Formen von gemeinschaftlicher Selbsthilfe – unabhängig von Thema, Form und Organisation. Gerade bei gesundheitlichen Problemen ist die Stärkung der eigenen Ressourcen eine wirksame Ergänzung zum Angebot des Gesundheitswesens. Es freut uns, dass der Bundesrat in seiner Strategie Gesundheit 2020 dies als Priorität behandelt: «Bei der Weiter-

entwicklung der Gesundheitsversorgung muss in Zukunft noch mehr von den PatientInnen aus gedacht werden [...] Es gilt, ihre Kompetenzen für das Selbstmanagement zu stärken.»

Dementsprechend erfreulich war das Zustandekommen unseres ersten gemeinsamen Gesprächs mit den Vertretenden der Bundesämter für Gesundheit, Sozialversicherungen und dem Eidgenössischen Büro für Menschen mit Behinderung. Es ist Ausdruck davon, dass unsere Methode von Selbstverantwortung und gegenseitiger Unterstützung zunehmend gesellschaftliche Anerkennung erhält.

Die von uns in Auftrag gegebene und erfolgreich gestartete Studie der Hochschule Luzern und der Universität Lausanne zur Wirksamkeit der gemeinschaftlichen

DIE SELBSTHILFE WECKT UND STÄRKT DIE EIGENEN RESSOURCEN.



Lukas Schmid

Selbsthilfe kann zur erwünschten Anerkennung beitragen.

Gerne schauen wir auf einen erfolgreichen Aufbau und die Neuausrichtung von Selbsthilfe Schweiz zurück, zu welcher die scheidende Geschäftsleiterin Carmen Rahm den zentralen Beitrag geleistet hat. Der personell verstärkte Stiftungsrat sowie die neue Geschäftsleiterin Sarah Wyss werden sich für die weitere Stärkung der Selbsthilfebewegung engagieren.

Mein Dank gilt – neben allen Mitarbeitenden der Geschäftsstelle – dem Stiftungsrat, den Mitarbeitenden der regionalen Selbsthilfezentren und unseren Partnern sowie allen engagierten Menschen, die ihr Schicksal in die eigenen Hände genommen haben und in den Selbsthilfegruppen anderen Betroffenen Mut machen.

Für die Projekte sowie für den Betrieb ist Selbsthilfe Schweiz auf zusätzliche finanzielle Mittel angewiesen. Werden auch Sie Gönnerin/Gönner des Förderkreises von Selbsthilfe Schweiz! Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung.

Lukas Schmid, Stiftungspräsident

Reden hilft

Erzählen, zuhören, austauschen...

Ein Selbsthilfegruppen-Teilnehmer erzählte uns: «Wenn es mir nicht gut geht, möchte ich sprechen, sprechen, sprechen. Ich möchte wahrgenommen werden. «Und der Philosoph Martin Heidegger sagte: «Der Mensch spricht. Wir sprechen im Wachen und im Traum. [...] Wir sprechen ständig in irgendeiner Weise. [...]». Für ihn ist das Sprechen der lautliche Ausdruck menschlicher Gemütsbewegungen und als solcher nicht bloss ein Kommunikations-, sondern ein elementares Erkenntnisinstrument.

Selbsthilfegruppen bieten Menschen, die reden und gehört werden möchten, einen geeigneten Resonanzraum. Für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen ist das vorrangige Ziel, Menschen zum Reden zu finden, zuzuhören, Informationen über

die Krankheit oder über das Problem zu bekommen und sich gemeinsam weiterzuentwickeln. In der Selbsthilfegruppe ist es aber auch möglich, einfach nur zu reden.

Die Verbalisierung komplexer innerer Vorgänge vor anderen kann für sich alleine bereits eine heilsame Wirkung entfalten: Die Teilnehmenden können ihre Gedanken ordnen, hören sich selber zu und lernen allmählich, sich selber zu verstehen. In der Gruppe können alle nachvollziehen, wovon gesprochen wird, von ähnlichen Erfahrungen berichten, Verständnis und Empathie zeigen. Die Vielzahl an Rückmeldungen und Anregungen hilft in der Auseinandersetzung mit der eigenen Problematik und kann dazu beitragen, das Bild von sich und seiner Situation zu verändern.

SO HILFREICH KANN REDEN SEIN!

Die Studie von Bernhard Borgetto «Selbsthilfe und Gesundheit» (2004) zeigt auf, dass Menschen durch die Gespräche in Selbsthilfegruppen besser mit ihrer Krankheit umgehen können. Sie fühlen sich verstanden und sind weniger isoliert. Dadurch werden sie wieder selbstbewusster und gewinnen mehr Lebensfreude und Lebensmut. Das Sich-Aussprechen in einer Selbsthilfegruppe kann sich zudem positiv auf Beziehungen in Familie, Freundeskreis und Beruf auswirken. So sagt eine Teilnehmende einer Selbsthilfegruppe zu chronischem Schmerz: «Dass ich hier offen über meine Schmerzen reden kann und verstanden werde, ist auch für meinen Mann eine grosse Erleichterung».

Carmen Rahm, Geschäftsleiterin

Selbsthilfe – eine effiziente Ergänzung zur Gesundheits- und Sozialversorgung

Die Nationale Selbsthilfe-Tagung am 12. November 2015 in Luzern bot einen Querschnitt durch die Bedeutung, das Potenzial und die Handlungsfelder der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz.



«Fachwissen ersetzt nicht die Selbsthilfe, Selbsthilfe ersetzt nicht das Fachwissen.» Mit dieser Aussage hat Stadtrat Martin Merki, Sozialdirektion der Stadt Luzern, in seinen Grussworten formuliert, was erstaunlicherweise keine Selbstverständlichkeit ist, sondern das, was es noch zu

Bekenntnis zur Selbsthilfe in Deutschland, welches den Rahmen schafft für Institutionalisierung und finanzielle Unterstützung; oder die psychiatrischen Dienste Interlaken, wo Selbsthilfe in das Versorgungs- und Betreuungskonzept von Patientinnen und Patienten integriert ist.

realisieren gilt. Noch fristet die Selbsthilfe im gesellschaftlichen Alltag ein Mauerblümchendasein und ist wenig in das gesundheits- und sozialpolitische Denken und Handeln integriert.

Die Tagung mit Referaten, Dialogen und Workshops schuf eine dynamische, zuversichtliche Stimmung. Es wurden richtungweisende Beispiele vorgestellt, wie etwa das klare politische



Die Podiumsdiskussion demonstrierte es eindrücklich: Selbsthilfegruppenmitglieder sind Expertinnen und Experten für Erfahrungswissen. Eine der Empfehlungen aus den Workshops lautet denn auch, dieses Wissen nicht nur anderen Betroffenen, sondern auch den professionellen Helfern zugänglich zu machen.

Alle Empfehlungen werden in die Arbeitsgruppe «Nationale Partnerschaften gemeinschaftliche Selbsthilfe» eingespeist. Wir sind gespannt, wie das Miteinander von Erfahrungswissen und Fachwissen weiter in den Alltag integriert wird. Die Selbsthilfetagung sollte jedenfalls nicht ein einmaliges Ereignis bleiben, denn sie hat das Format, etwas zu bewegen.

Maja Schaub, Stiftungsrätin

Neue Türen öffnen

Der erste «Nationale Tag der Selbsthilfe» bringt vielen Menschen die Selbsthilfe näher.

Für viele braucht es Überwindung: Zum ersten Treffen einer Selbsthilfegruppe zu gehen, ist oft ein Schritt ins Unbekannte. Denn eine klare Vorstellung von Selbsthilfe haben wenige.

Mir war Selbsthilfe ein Begriff, als ich bei Selbsthilfe Schweiz begann – doch ich musste schnell erkennen, dass mein Bild von Selbsthilfegruppen sehr von der Populärkultur geprägt war. Ich erinnerte mich an Klischeedarstellungen in Filmen, aber viel mehr, als dass diese völlig überzeichnet sind, wusste ich auch nicht. Ich war überzeugt, sollte ich in eine Situation kommen, in der ich in einer Selbsthilfegruppe hilfreiche Unterstützung finden könnte, sicherlich kompetent informiert würde. Dass mir etwa eine Ärztin gleichzeitig mit dem Aussprechen einer Diagnose auch eine Selbsthilfegruppe ans Herz legen würde oder dass ich in einem Spital, einer Klinik zumindest eine Broschüre finden würde.

Schnell begriff ich, wie sehr ich mich getäuscht hatte. Selbsthilfe ist meist nur denen ein konkreter Begriff, die in einer Gruppe sind, die den Schritt gewagt haben, sich ihrer Herausforderung zu stellen und aktiv etwas zur Verbesserung ihrer Situation beitragen möchten. Es sind mutige Menschen. Und wenn ich je den Gedanken hatte, in Selbsthilfegruppen würden sich nur Verlierer treffen und gemeinsam jammern, dann hätten mich die Begegnungen mit diesen Menschen eines Besseren belehrt: Es sind starke Menschen, Menschen, die ihrer Situation getrotzt haben und daran gewachsen sind. Menschen aber auch, die oft per Zufall im richtigen Moment von gemeinschaftlicher Selbsthilfe gehört haben.

Denn: Ausserhalb von Selbsthilfezentren wird wenig über Selbsthilfe geredet. In guten Zeiten können wir sie getrost ignorieren. Doch in schlechten Zeiten, wenn wir orientierungslos sind und uns hilflos und



ohnmächtig fühlen, dann sollten wir uns proaktiv informieren. Deshalb tut Information Not. Um möglichst vielen Menschen die Selbsthilfe näher zu bringen, führen 13 Selbsthilfezentren am 21. Mai 2016 den ersten «Nationalen Tag der Selbsthilfe» durch. Wir möchten damit neue Türen öffnen – und somit viele zum Schritt für ein erstes Treffen ermutigen.

Katia Schär, Kommunikationsbeauftragte

Der Selbsthilfe eine Stimme geben

Selbsthilfe Schweiz hat die Geschichten von Teilnehmenden an Selbsthilfegruppen in der akustischen Bibliothek gesammelt. Die Erfolgsgeschichten von Christoph, Erich und Paul sind Teil davon.

CHRISTOPH, ein pensionierter Jurist, ist seit 2007 in einer Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes. Anfangs, so erzählt er, sei die Motivation, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, eher bescheiden gewesen. «Ich kannte Selbsthilfe auch gar nicht.» Aber die Neugier obsiegte. Und das Fazit könnte besser nicht sein: Ohne Selbsthilfegruppe wäre sein Risikobewusstsein gegenüber den alten Verhaltensmustern erheblich kleiner – und die Gefahr, wieder in die Sucht zu fallen, erheblich grösser.

Er profitiere von der Gruppe auf mehreren Ebenen, sagt Christoph; vor allem natürlich vom Austausch mit Gleichgesinnten, mit Leuten, die Gleiches oder Ähnliches leben und erlebt haben. Die Gruppentreffen seien für ihn aber auch die Momente, in denen er sich zurücklehnen könne – nach dem Motto: sich Zeit nehmen und Zeit lassen. Und er habe erfahren können, was es heisse, vertrauensvoll, offen und ehrlich zueinander zu sein. «Manchmal muss man aber auch hart sein und einander schonungslos den Spiegel vorhalten.»

Christoph ist bis heute abstinent geblieben, und es geht ihm sehr gut: «Selbsthilfe ist keine Therapie, sie ersetzt sie auch nicht, aber sie unterstützt sie.»

ES IST EIN GUTES GEFÜHL, ETWAS WEITERGEBEN ZU KÖNNEN.

ERICH, ehemals kaufmännischer Angestellter, hat seine Krankheit, die myotone Dystrophie (Muskelschwäche), bis zum entscheidenden Klinikaufenthalt wirkungsvoll verdrängt. «Dann stellte sich plötzlich die Frage: Was mache ich jetzt noch mit meinem Leben? » Erich hat sich dazu entschieden, das Leben zu genießen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und mit ihnen gemeinsam zu lernen, das Leben so positiv wie möglich zu gestalten. Mit diesem Leitgedanken gründete er eine Selbsthilfegruppe. Der Erfahrungsaustausch ist dabei ein zentraler Aspekt, denn den meisten Mitgliedern der Gruppe bereiten feinmotorische Bewegungen Mühe. Alltägliches wie eine Fla-

SELBSTHILFE ERSETZT KEINE THERAPIE, ABER SIE UNTERSTÜTZT SIE.

ICH WERDE SO WAHRGENOMMEN, WIE ICH WIRKLICH BIN.

sche zu öffnen, kann ein grosses Problem darstellen. «Es gibt unglaublich viele Hilfsmittel», erzählt er, «aber auch unglaublich viel Schrott.» In der Gruppe zu erfahren, was sich für andere bewährt hat, sei für alle sehr hilfreich. «Es ist ein gutes Gefühl, etwas weitergeben zu können.» Für Erich besonders wichtig ist auch das gemeinsame Geniessen: «Wir alle haben es ein wenig schwerer im Leben als Menschen, die keine gesundheitliche Beeinträchtigung haben. Und hin und wieder sollte man sich selber auch belohnen. Das mit anderen zu machen, welche die gleiche Hypothek tragen, macht mir gleich doppelt Spass.»

PAUL, Betreuer in einem Alters- und Pflegeheim, hat nach einem Klinikaufenthalt eine Alternative zu einer ambulanten Gesprächstherapie gesucht. Im Internet ist er

auf eine Selbsthilfegruppe für Angststörungen und Panikattacken gestossen. Der erste telefonische Kontakt war äusserst positiv, aber je näher der Tag des ersten Treffens kam, desto grösser wurden die Zweifel: «Ich fragte mich, ob ein Ort, wo ich niemanden kenne, der richtige sei. Aber ich habe es dann geschafft, zu einem Treffen zu gehen». Paul hatte anfangs Mühe, Zugang zu finden: Fremde Menschen kennenzulernen, die ihm zudem wie eine verschworene Truppe erschienen, das fiel ihm nicht leicht. Doch er blieb: «Man kann voneinander lernen. Was dem anderen im Alltag hilft, kann ja für mich auch gut sein.» Er realisierte, dass auch er für andere die starke Schulter sein konnte. Das war nur eine der vielen positiven Erfahrungen in der Gruppe. «Ich werde so wahrgenommen, wie ich wirklich bin. Ich muss mich nicht verstecken, fühle mich verstanden und getragen – und das ist wirklich genial.»

Katia Schär, Kommunikationsbeauftragte



Diese Berichte beruhen auf Gesprächen, die in der akustischen Bibliothek ab Ende Mai 2016 auf www.selbsthilfeschweiz.ch/akustische-bibliothek angehört werden können.

Partenariati locali in Ticino per l'auto-aiuto

Tavola rotonda per la promozione dell'auto-aiuto: Incontrarsi, conoscersi, scambiarsi esperienze.

Il 9 giugno si è tenuta a Lugano la Tavola Rotonda delle organizzazioni interessate a promuovere l'auto-aiuto nella Svizzera italiana con la partecipazione di 35 persone in rappresentanza di 15 diverse organizzazioni. Presenti anche rappresentanti di Auto-aiuto Svizzera e del Dipartimento Sanità e Socialità del Canton Ticino. La Tavola Rotonda ticinese ha fatto seguito ad analoghi eventi svoltisi in Svizzera tedesca e francese ed è stata preceduta da un'inchiesta online che ha rilevato il posizionamento delle organizzazioni e Leghe salute nei confronti di questo approccio (con un tasso di risposta del 48% su 90 organizzazioni interpellate). Dopo la presentazione di Auto-aiuto Svizzera e del progetto di partenariati nazionali, sono stati illustrati i principali risultati dell'inchiesta con una

panoramica sulle diverse tipologie di gruppi presenti in Ticino. Si è quindi dato spazio ad esempi e testimonianze di gruppi attivi in Ticino, i quali hanno evidenziato i benefici che i gruppi portano a chi vi partecipa perché favoriscono la fiducia e l'auto-terminazione delle persone e contrastano

Fazit

Erstmals fand die «Tavola rotonda» im Tessin statt. Am 9. Juni 2015 trafen sich 35 Teilnehmende aus 15 Organisationen, lernten sich kennen und tauschten ihre Erfahrungen aus. Das Fazit war deutlich: Das Verständnis für die gemeinschaftliche Selbsthilfe muss gefördert werden. Eine Anerkennung der verschiedenen Akteure ist anzustreben und die Bevölkerung muss für die gemeinschaftliche Selbsthilfe sensibilisiert werden.

la tendenza all'isolamento. Ricchi e stimolanti anche gli apporti emersi nella discussione: importanza della metodologia e delle linee guida per il funzionamento dei gruppi; difficoltà legate all'assunzione di responsabilità da parte dei membri del gruppo e quindi fatica nel far durare nel tempo il gruppo, se non c'è un rinnovo di motivazione e di partecipazione; complementarità rispetto ad altre forme di aiuto e sostegno. In conclusione è stata sottolineata la necessità di migliori comprensione e riconoscimento da parte dei diversi attori delle strutture presenti sul territorio (medici, ospedali, servizi professionali) per favorire il lavoro di rete, sensibilizzando la popolazione e gli operatori affinché si facciano promotori di questa risorsa.

Marilù Zanella, Auto Aiuto Ticino

L'entraide autogérée a le vent en poupe !

Le travail d'Info-Entraide VD rayonne bien au-delà des frontières cantonales: Les experts en entraide autogérée soutiennent l'engagement pour l'entraide autogérée dans cinq cantons de la Romandie.

Dans le canton de Vaud, les demandes de création de groupes ou d'orientation vers un groupe existant ne cessent de croître, tout comme l'intérêt du public et des professionnels-le-s. En 2016, nous allons pouvoir engager une personne supplémentaire à 20% pour faire face à la demande.

Dans le cadre du mandat romand qui nous est confié, nous continuons de soutenir, sur demande, le nouveau centre Info-Entraide JU.

En 2015, nous avons mené un projet en 3 étapes dans le canton de Fribourg: une soirée d'information; un atelier de formation et d'échanges; un salon

«Lumière sur l'entraide autogérée». Ce projet a permis de mobiliser les groupes fribourgeois et d'instaurer une dynamique qui, nous

l'espérons, permettra un jour d'aboutir à un centre Info-Entraide FR... à suivre!

A Genève, nous avons entrepris de nouvelles tentatives en vue de créer un centre Info-Entraide GE, pour l'instant sans succès. Nous espérons qu'en 2016, le projet en 3 étapes (le même qu'à Fribourg en 2015) puisse donner un nouvel élan!

Dans le Valais, de nouveaux groupes se créent et nous continuons de répondre à toutes les demandes que nous recevons.

Les 5 centres Info-Entraide de la Suisse latine (Bienne, Jura, Neuchâtel, Tessin et Vaud) travaillent main dans la main à la promotion de l'entraide autogérée.

En 2015, nous avons lancé une newsletter commune et écrit un article qui paraîtra dans le magazine Planète Santé en mars 2016. Nous préparons également la Journée nationale de l'entraide

autogérée. Sous le slogan «l'entraide autogérée s'éclate en Romandie!», nous organisons une action de type «flash mob» à Yverdon-les-Bains. Le 21 mai, nous invitons toute personne à sortir de sa bulle et à aller à la rencontre de tous les possibles! En ferez-vous partie? *Véronique Eggimann, Bénévolut Vaud - Info-Entraide VD*

Fazit

Das Engagement des Centre Info-Entraide in Lausanne strahlt weit über die Kantonsgrenzen hinaus. Es unterstützt das neue Zentrum in Delémont und hat im Kanton Fribourg erfolgreich ein 3-Stufen-Projekt zu Information und Weiterbildung durchgeführt. Es besteht die Hoffnung, dass die zahlreichen Freiburger Gruppen bald ein eigenes Zentrum erhalten. Genauso wie in den Kantonen Genf und Wallis, wo die Gruppen ebenfalls von der Waadt aus koordiniert und beraten werden.

LE RESPECT
MUTUEL... BASE
D'UNE BONNE
COLLABORATION.



Αυτοβοήθειας, Self-help, Selvhjælp, Autoaiuto, Selbsthilfe

Das 13. Expertentreffen auf Kreta zeigte die international unterschiedlichen Förderungskulturen der Selbsthilfe auf.

Der Austausch mit Mitstreitenden der Selbsthilfeförderung aus zehn verschiedenen Ländern, u.a. aus Europa, den USA und Israel, führte uns erneut vor Augen, wie unterschiedlich Selbsthilfe gefördert wird und somit auch gelebt werden kann. So wird zum Beispiel in Norwegen, Deutsch-

land und England die Selbsthilfeförderung von den staatlichen Gesundheitsdepartementen finanziell unterstützt. In Italien, Finnland und Israel fließen indes kaum staatliche Gelder, wobei jedoch die Akteure in diesen Ländern auf ein grosses Freiwilligenengagement zählen können.

Daneben stellten wir in verschiedenen Ländern eine engagierte und wohlwollende Zusammenarbeit mit Fachleuten aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich fest. Die Selbsthilfeförderung in Israel hat zum Beispiel systematisch Eingang in die Lehrpläne des angehenden Pflege- und ärztlichen Personals gefunden. In England, Dänemark und Israel wiederum entwickeln die Akteure zielgruppenspezifische Peer-Projekte, zum Beispiel für karibische Einwohner in London, für Männer in Dänemark oder für orthodoxe Siedler in Israel.

Auch wenn die Selbsthilfe kulturell bedingt einzelne Begriffe wie self-help, mutual help, self-help group, support group, peer group, peer support oder facilitators unterschiedlich definiert, sind die zugrunde liegenden Werte deckungsgleich, und die Kernaussage der Selbsthilfeförderung ist international dieselbe: Der informelle Austausch mit Gleichbetroffenen unterstützt den Bewältigungsprozess und hilft im Umgang mit Alltagsproblemen, Krankheiten oder psychischen Belastungen – gleich ob in hebräischer, italienischer, dänischer, deutscher oder griechischer Sprache.

Carmen Rahm, Geschäftsleiterin

Es geht weiter und weiter und weiter ...

Stabwechsel nach zwei Jubiläumsrunden in der Geschäftsleitung der Stiftung Selbsthilfe Schweiz.

2010 – noch auf wackligen Beinen feierte unsere Stiftung ihr 10-jähriges Jubiläum, damals noch unter dem Namen «KOSCH». Wegen äusserst knapper finanzieller, aber auch personeller Ressourcen drohte KOSCH beinahe der Untergang. Fünf Jahre später feierte die Stiftung – heute bekannt als Selbsthilfe Schweiz – ihr 15-jähriges Bestehen, diesmal jedoch in einer besseren Ausgangslage. Wir schafften den Turnaround und können auf eine an Herausforderungen reiche, aber prosperierende Periode zurückblicken. Einige Highlights prägen die letzten fünf Jahre, wie z.B. die letztjährige Tagung (S. 4), die Umsetzung der «Forschung zur Wirksamkeit der Selbsthilfe», die Erstellung unserer Webseite, die Tables Rondes mit den Gesundheitsligen und Selbsthilfeorganisationen (S. 8), der Aufbau einer Kooperation mit dem Bundesamt für Gesundheit, die Eröffnung eines neuen Selbsthilfezentrums im Jura, das Netzwerk mit internationalen Partnern (S. 10) oder die Einrichtung des nationalen Tags der Selbsthilfe (S. 5).

Wiederum war es die intensive, stärkende und andauernde Gemeinschaftlichkeit mit den regionalen Selbsthilfezentren, welche die Förderung der Selbsthilfe zum massgeblichen Erfolg führte und heute nicht mehr aus der Landschaft wegzudenken ist. So sind heute zum Beispiel über 2100 Selbsthilfegruppen mit den Selbsthilfezentren verbunden und jährlich suchen rund 10 000 Personen Informationen und Rat bei den Selbsthilfezentren.

Nun, Mitte 2016, nach fast sechs Jahren leidenschaftlichen Einsatzes, werde ich den Stab der Geschäftsleitung Selbsthilfe Schweiz an Sarah Wyss weitergeben, eine dynamische, kompetente und politisch engagierte Frau.

In der Voraussicht, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Gesundheits- und So-



zialwesen immer mehr die verdiente Anerkennung erhält, fällt mir der Abschied leichter. Mein grosser Dank geht an alle ehemaligen und aktuellen Teammitglieder und Stiftungsräte, an alle Fachpersonen der Selbsthilfezentren und an die weiteren Akteure, welche die Selbsthilfebewegung in der Schweiz anerkennen, pflegen und fördern.

Ich bin überzeugt, dass mit dem weiteren unermüdlichen Einsatz und mit dem Herzblut aller Mitwirkenden – seien es Selbsthilfegruppenteilnehmende, Ehrenamtliche oder Professionelle – die Selbsthilfe in vielerlei Hinsicht eine wichtige Rolle in der Gesundheitsförderung, aber auch im sozialen Leben spielen wird.

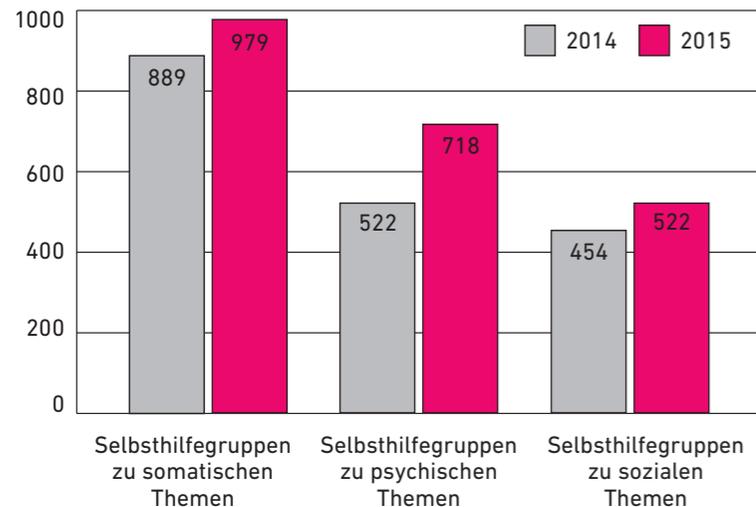
Carmen Rahm, Geschäftsleiterin bis Juni 2016

Die Zahl der Selbsthilfegruppen in der Schweiz wächst

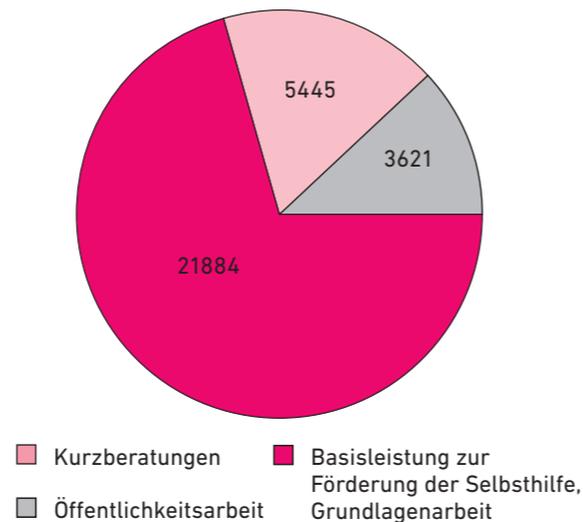
Im Jahr 2015 sind 169 Selbsthilfegruppen mit der Unterstützung von Fachpersonen der Selbsthilfezentren neu entstanden und weitere 185 Selbsthilfegruppen haben sich den Zentren angeschlossen. In über 2200 Selbsthilfegruppen helfen sich Betroffene und Angehörige heute gegenseitig.

Die regionalen Selbsthilfezentren und Selbsthilfe Schweiz unterstützten und förderten die gemeinschaftliche Selbsthilfe mit rund 21 890 Stunden (ohne Overhead-Leistungen).

Stand der gemeldeten Selbsthilfegruppen 2014 und 2015



Geleistete Arbeitsstunden für die Förderung und Unterstützung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe 2015



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* Delémont, Tel. 032 421 35 60, caritas.jura@caritas-jura.ch, www.caritas-jura.ch

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

Kontaktstelle Selbsthilfe, Schwyz* Lachen, Tel. 055 451 27 17, selbsthilfe@spd.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.eff-zett.ch/fachstellen/kontaktstelle-selbsthilfe

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

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

* vertraglich an Qualitätsnormen der Stiftung Selbsthilfe Schweiz gebunden

Finanzrapport 2015

ERFOLGSRECHNUNG 2015

ERTRAG	CHF
Spenden	50 906
BSV	222 558
Kantone	76 425
Vertragsleistungen	25 128
Diverse Erträge	16 301
	391 318
AUFWAND	CHF
Personalaufwand/Honorare	237 877
Projekte/Veranstaltungen	73 501
Raumaufwand	22 860
Unterhalt/Reparatur/Versicherungen	2 451
Verwaltungsaufwand	37 617
	374 306

BILANZ 2015

AKTIVEN	CHF
Umlaufvermögen	388 793
Anlagevermögen	1 100
	389 893
PASSIVEN	CHF
Fremdkapital	51 788
Rückstellungen, Fonds	260 420
Stiftungskapital	75 000
Ergebnisvortrag	-14 327
Ertragsüberschuss	17 012
	389 893

Die genauen Finanzzahlen sowie Erklärungen zu Rückstellungen und Fonds sind auf unserer Website publiziert.

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 Regierungsstellen, 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 ihr Engagement.



Zusammen mit dem BSV unterstützten im Jahr 2015 folgende Ämter, Institutionen, Kantone und Privatpersonen die Stiftung Selbsthilfe Schweiz grosszügig:

- Bundesamt für Gesundheit
- Carl und Elise Elsener-Gut Stiftung
- Reformierte Kirchgemeinde Zollikofen
- Helfer und Schlüter Stiftung
- Pro Mente Sana
- Kath. Pfarramt St. Felix und Regula
- Kirchgemeinde Lyss
- Lungenliga Schweiz
- MBF Foundation
- Pflegezentrum Rotacher
- Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz
- Swisslosfonds Aargau
- Swisslosfonds Appenzell A. Rh.
- Swisslosfonds Baselland
- Swisslosfonds Basel-Stadt
- Swisslosfonds Luzern
- Swisslosfonds St. Gallen
- Verschiedene Privatpersonen

Kantone: Aargau, Appenzell Ausserrhoden, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Genf, Glarus, Graubünden, Jura, Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, Tessin, Thurgau, Uri, Zug

Wir brauchen finanzielle Unterstützung!

Die unterschiedlichen Aktivitäten zur Förderung der Selbsthilfe können nur weitergeführt und vertieft werden, wenn Selbsthilfe Schweiz die dazu nötigen finanziellen Mittel zur Verfügung stehen. Trotz intensiver Bemühungen um Unterstützung war das Fundraising in den letzten Jahren nur begrenzt erfolgreich. Einzig für befristete Projekte gelingt es noch, Unterstützung von schweizerischen Stiftungen zu erhalten. Die laufenden Koordinations- und Unterstützungsaufgaben erfordern indessen eine kontinuierliche Finanzierung. Eine umso wichtigere Rolle spielen deshalb für die Finanzierung von Selbsthilfe Schweiz auch die privaten Spenderinnen und Spender.

Daher freuen wir uns, wenn auch Sie Gönnerin/Gönner des Förderkreises Selbsthilfe Schweiz werden.

PC 40-380894-0

IBAN: CH04 0900 0000 4038 0894 0

TEAM SELBSTHILFE SCHWEIZ



STIFTUNGSRAT SELBSTHILFE SCHWEIZ



Team: (v.l.n.r.) Luca Rykart (Mitarbeiter Kommunikation), Katia Schär (Kommunikationsbeauftragte von April 2015 bis Mai 2016), Sarah Wyss (designierte Geschäftsleiterin ab Januar 2016), Bettina Häfeli (Assistentin Geschäftsleitung), Sonja Rahm-Schlotterbeck (Sekretariat, Buchhaltung ab August 2015), Carmen Rahm (Geschäftsleiterin noch bis Juni 2016)

Stiftungsrat: (v.l.n.r.) Philippe Lehmann, Franz Wyss, Maja Ingold (ab Januar 2016), Peter Trauffer (ab Januar 2016), Maja Schaub, Tom Burri, Lukas Schmid, Ursula Frei-Kocher (ab Januar 2016), Petra Wittwer (ab Januar 2016)

Nicht auf den Bildern: Janitha Reetz (Buchhaltung bis Juni 2015), Roland Obrifor (Informatik), Pia Ortain (Sekretariatshilfe bis April 2015), Lena Rérat (Stiftungsrätin bis Dezember 2015), Anna Sax (Stiftungsrätin bis Dezember 2015)



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA

Impressum:

Herausgeberin: Selbsthilfe Schweiz
Gestaltung: Q Kommunikation & Grafik
Text/Redaktion: Selbsthilfe Schweiz
Fotos: Pino Covino
Korrektur: Bettina Hersberger, textvision
Druck: Druckerei Dietrich AG
Auflage: 650 Ex. Deutsch, 150 Ex. Französisch