

KOPF? DAS LEBEN STEHT

Du bist nicht allein.
selbsthilfe-winterthur.ch

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur Jahresbericht 2018

JAHRE

25

Der Krankheit
einen Ort zu geben,
entlastet.

Erfahrungen
weiter geben zu können,
stärkt.

Von Erfahrungs-
ExpertInnen zu lernen,
hilft.

Neues auszuprobieren,
wenn andere
den gleichen Schritt tun,
motiviert.

Zu reden,
ohne sich erklären
zu müssen,
ermutigt.

Weil der Austausch
mit anderen gut tut.

Zu erfahren,
dass es anderen
genau so geht,
befreit.

Beiträge und Spenden 2018

Kantonales Sozialamt Zürich	45'000.00
Adele Koller-Knüsli-Stiftung, Winterthur	30'000.00
Hilfsgesellschaft Winterthur	25'000.00
Stadt Winterthur	20'000.00
Bundesamt für Sozial- versicherungen	19'095.00
Carl Hüni-Stiftung, Winterthur	15'000.00
Gabriela und Marcel Pawlicek- Eicher-Stiftung, Winterthur	3'820.00
Winterhilfe Kanton Zürich – Bezirk Winterthur	1'920.00
Ch. und Dr. med. O. Denzler, Winterthur	1'900.00
Gilde-Köche Winterthur und Zürcher Weinland	1'550.00
Anna Maria und Karl Kramer- Stiftung, Zürich	500.00
Johann Jacob Rieter-Stiftung, Winterthur	500.00
Winterhilfe Kt. Zürich – Bezirk Andelfingen	480.00
Diverse Spenden	310.00
T. und U. Gomez, Buch am Irchel	200.00
R. und M. Preisig, Winterthur	200.00
Gregor Aeschbach, Aadorf	100.00
E. Wiss, Winterthur	100.00
Gemeinde Altikon	100.00
Gemeinde Buch am Irchel	200.00
Gemeinde Dachsen	1'000.00
Gemeinde Humlikon	100.00
Gemeinde Kleinandelfingen	200.00
Gemeinde Lufingen	50.00
Gemeinde Ossingen	350.00
Gemeinde Pfungen	400.00
Gemeinde Rheinau	100.00
Gemeinde Seuzach	500.00
Gemeinde Thalheim an der Thur	100.00
Gemeinde Weisslingen	200.00
Verband der evang.-ref. Kirchgemeinden der Stadt Winterthur	20'000.00
Röm.-kath. Kirchgemeinde Winterthur	200.00
Ref. Kirchgemeinde Rickenbach	425.00
Ref. Kirchgemeinde Wiesendangen	528.35
Ref. Kirchgemeinde Winterthur- Stadt	1'194.70
Ref. Kirchgemeinde Winterthur- Veltheim	1'000.00
Ref. Kirchgemeinde Winterthur- Wülflingen	1'294.20
Ref. Kirchgemeinde Zell	500.00

Gönnermitglieder

Dr. med. U. Aemisegger, Winterthur	100.00
K. und M. Baeschlin, Winterthur	100.00
A. Bertet und I. Kramer, Winterthur	100.00
Ch. Denzler, Winterthur	100.00
Dr. med. O. Denzler, Winterthur	100.00
D. Dieth, Winterthur	100.00
Dr. med. Th. Freyenmuth, Bülach	100.00
Land in Sicht GmbH, Zürich	100.00
Limberg Beratung GmbH, Winterthur	100.00
Dr. med. Ch. Marti, Fehraltorf	500.00
E. Müller, Winterthur	100.00
N. Pintelon, Winterthur	100.00
V. und Dr. med. J. Regli, Winterthur	100.00
B. Ruhwinkel, Winterthur	100.00
M. Schlumpf, Winterthur	100.00
R. Snozzi, Pfäffikon	100.00
Dr. med. G. Staehelin, Winterthur	100.00
Trübli AG, 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

Mitwirkende 2018

Mitarbeiterinnen des SelbsthilfeZentrums
Claudine Frey
Sozialarbeiterin FH
Eva Maurer
Erwachsenenbildnerin HF
Gabriela Eicher
Kauffrau

Vereinsvorstand

Fritz Lehmann, Präsident
Kommandant Stadtpolizei Winterthur
Marianne Ott, Vizepräsidentin
Rechtsanwältin
Benno Ehrensperger
Eidg. Dipl. Finanzplaner FH
Karin Landolt
Redaktorin/Kommunikationsfachfrau
Mona Schwager
Studiengangleiterin Hebammen ZHAW

Vereinsmitglieder

60 Vereinsmitglieder

Patronatskomitee

Toni Berthel
Dr. med., ehemaliger Direktor Sucht und Begutachtungen ipw
Oskar Denzler
Dr. med.
Jacqueline Fehr
Regierungsrätin Kanton Zürich
Nicolas Galladé
Stadtrat Winterthur
Vorsteher Departement Soziales
Hugo Gehring
Pfarrer
Maja Ingold
alt Nationalrätin, Stiftungsratsmitglied Selbsthilfe Schweiz
Erich Müller
alt Nationalrat

Revisoren

Heinz Juon / Erich Wohlwend

Vereinsmitgliedschaft

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

www.selbsthilfe-winterthur.ch

Folgen Sie uns auf Facebook:
[@SelbsthilfeWinterthur](https://www.facebook.com/SelbsthilfeWinterthur)

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur

Holderplatz 4
8400 Winterthur
Telefon 052 213 80 60
info@selbsthilfe-winterthur.ch
www.selbsthilfe-winterthur.ch
IBAN CH29 0900 0000 8405 8300 0



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOCENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA

Nationale Koordinations- und
Dienstleistungsstelle der 20 regionalen
Selbsthilfezentren in der Schweiz

25 Jahre SelbsthilfeZentrum Region Winterthur

Selbsthilfe ist auf aktuellem Kurs, und das schon seit 25 Jahren: «Die Selbsthilfe nimmt einen neuen Trend auf, den es zu unterstützen gilt, nämlich jenen nach mehr Selbstverantwortung und Selbstbestimmung», ein Zitat aus dem Landboten am 28.01.2000 (!) zum neuen Standort. Heute attestiert sogar der Bundesrat in seiner Strategie Gesundheit 2020 der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und dem Selbstmanagement ein grosses Potenzial und eine hohe Priorität. Selbsthilfe stärkt die Eigenkräfte, damit Betroffene ihr Leben wieder möglichst selbstbestimmt in die Hände nehmen können. Die Selbsthilfe ist eine entscheidende Akteurin für den Aufbau von Gesundheitskompetenz und spielt auch in der Prävention eine wichtige Rolle. Man denke hier nur an das Leben mit psychischen Krankheiten oder chronischen Schmerzen.

«Ein Ort, um selbstbewusst und gemeinsam Probleme anzupacken»: Unter diesem Titel wurde damals, vor fast 20 Jahren, das neue Zentrum am Holderplatz bekannt gemacht. Gemeinsam! Es ist die gemeinschaftliche Selbsthilfe, die das erfolgreiche Bewältigen von Krankheiten und Lebenskrisen ermöglicht. Sie bringt Entlastung für die Betroffenen, die Angehörigen und Nahestehenden, oft für das ganze soziale Umfeld. Die gesellschaftlichen Kontakt-netze, die durch Selbsthilfegruppen entstehen, helfen, die negative Spirale von Krankheit und Isolation zu durchbrechen.

Vor 25 Jahren ist das SelbsthilfeZentrum Region Winterthur gegründet worden. Seither wächst und entwickelt es sich, ermöglicht Gruppe um Gruppe, erfreut sich grosser Beliebtheit, steigert laufend seinen Bekanntheitsgrad, festigt seinen unverzichtbaren Platz in Winterthur, ist innovativ und initiativ, gut vernetzt und professionell hervorragend aufgestellt. Ich gratuliere dem Zentrum und allen Mitarbeitenden herzlich zu diesem Geburtstag und Jubiläum. Und ich wünsche allen Verantwortlichen weiterhin die kluge Hand der Führung, eine wachsende Ausstrahlung und die Ressourcen, um weiter Neues anzupacken.

Maja Ingold
Patronatskomiteemitglied
SelbsthilfeZentrum Region Winterthur
Mitglied Stiftungsrat Selbsthilfe Schweiz

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

Jahresrechnung 2018

Bilanz		
	2018	2017
Aktiven		
Flüssige Mittel	271'541.74	269'732.98
Forderungen	4'210.50	9'537.45
Transitorische Aktiven	1'450.00	1'130.00
Total Aktiven	277'202.24	280'400.43
Passiven		
Kreditoren	853.70	2'651.25
Transitorische Passiven	2'500.00	60.00
Rückstellungen	95'795.00	95'795.00
Eigenkapital	178'053.54	181'894.18
Total Passiven	277'202.24	280'400.43
Erfolgsrechnung		
Betriebsaufwand		
Personalaufwand	158'026.90	157'516.05
Raumaufwand	37'899.70	35'984.00
Büro- und Verwaltungsaufwand	12'962.72	17'283.60
Aufwand für Infrastruktur	4'557.60	3'587.72
Öffentlichkeitsarbeit / Projekte	19'101.70	6'111.80
Total Betriebsaufwand	232'548.62	220'483.17
Betriebsertrag		
Gruppengründungen / Workshops / Honorare	5'219.00	7'620.00
Raumvermietungen an Selbsthilfegruppen	10'162.00	7'918.00
Raumvermietungen an Dritte	15'664.80	15'451.30
Vereinsbeitrag (Mitgliederbeiträge / Spenden)	3'530.00	2'430.00
Zinsertrag	14.93	14.06
Total Betriebsertrag	34'590.73	33'433.36
Betriebsdefizit	-197'957.89	-187'049.81
Beiträge und Spenden		
Stiftungen / Private / Firmen	81'580.00	88'825.00
Kirchgemeinden	25'142.25	28'837.10
Stadt Winterthur	20'000.00	20'000.00
Politische Gemeinden Region	3'300.00	5'200.00
Kanton Zürich	45'000.00	45'000.00
Bund (BSV)	19'095.00	19'095.00
Total Beiträge und Spenden	194'117.25	206'957.10
Jahresergebnis	-3'840.64	19'907.29

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

Neue Selbsthilfegruppen 2018

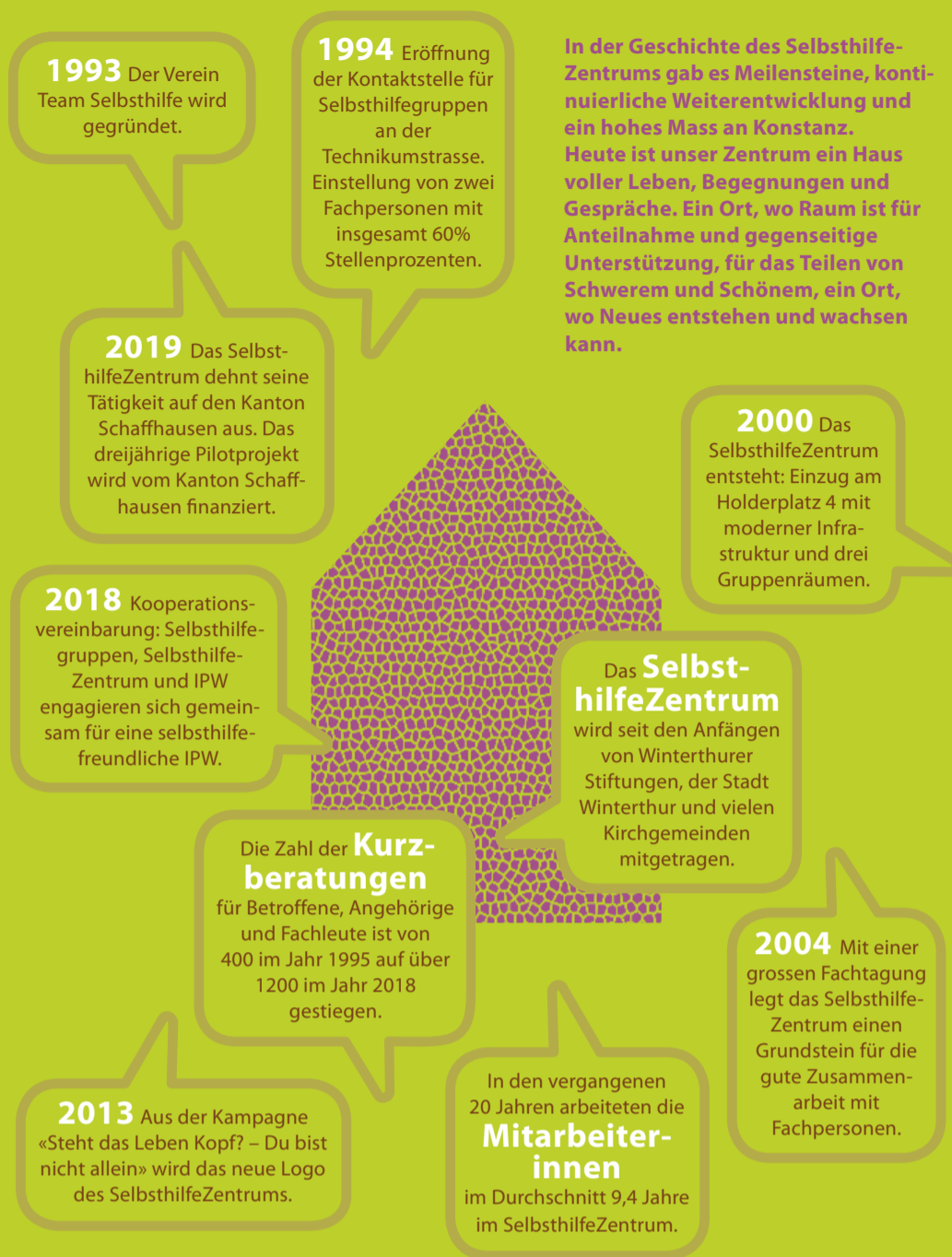
- Angst – Panik – Phobien
- Burnout
- Eierstockkrebs
- Freiwillig verwaist
- Jung und chronisch gestresst
- Herzenswünsche realisieren
- Hochsensibilität
- Kuckuckskinder
- Narzissmus (PartnerInnen) (2 Gruppen)
- Narzissmus (erwachsene Kinder)
- Patchworkfamilien
- Sarkoidose
- Trennung / Scheidung

Laufende Gründungsprozesse Ende 2018

- Adoption: Erwachsene Adoptierte
- Adoption: Eltern erwachsener Adoptivkinder
- Arbeitslosigkeit – junge Menschen
- Besuchsrecht nach häuslicher Gewalt
- Burnout
- Depression
- Essstörungen (Overeaters Anonymous)
- Frauen in Männerberufen
- Frauengesprächsgruppe
- Häusliche Gewalt
- Hochsensible junge Menschen
- Hochsensible Menschen
- Inkontinenz
- Mutismus (selektiv) und extreme Schüchternheit (Elterngruppe)
- Sterben und Tod
- Zwangsstörungen

14 Gruppen wurden mit unserer Begleitung ins Leben gerufen.
6 Gruppen haben sich aufgelöst.
9 Selbsthilfegruppen haben uns für eine Standortbestimmung eingeladen und sich Zeit genommen, ihr gemeinsames Vorwärtskommen als Gruppe zu reflektieren, Knacknüsse anzusprechen und Gelungenes zu würdigen.

Meilensteine – Professionalisierung – Konstanz



Seit jeher wirkte das Winterthurer SelbsthilfeZentrum aktiv an der Professionalisierung der Selbsthilfeförderung auf nationaler Ebene mit, welche sich heute in unserer täglichen Arbeit widerspiegelt. Die Zusammenarbeit mit Selbsthilfe Schweiz, der nationalen Koordinations- und Dienstleistungsstelle, und mit 19 weiteren Selbsthilfezentren stärkt die gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Region Winterthur und in der ganzen Schweiz.

