

# KOPF? DAS LEBEN STEHT

Du bist nicht allein.  
selbsthilfe-winterthur.ch

## SelbsthilfeZentrum Region Winterthur Jahresbericht 2019

# PERSPEKTIVEN

Selbsthilfefreundliche Aussichten

Selbsthilfe-Perspektiven in Schaffhausen

Vision Selbsthilfe-Superheroes

Perspektiven wechseln und erweitern

Einblicke aus Erfahrung

## Mitwirkende 2019

<b>Mitarbeiterinnen des SelbsthilfeZentrums</b>
Claudine Frey, <i>Leitung</i>
Rose Burri (seit Mai 2019), <i>Beratung</i>
Eva Maurer, <i>Beratung</i>
Gabriela Eicher, <i>Kauffrau</i>
<b>Vereinsvorstand</b>
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>
Truls Toggenburger (seit Mai 2019), <i>Geschäftsführer</i>
<b>Vereinsmitglieder</b>
63 Vereinsmitglieder

<b>Patronatskomitee</b>
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>

<b>Revisoren</b>
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 2019

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
Gesundheitsamt Schaffhausen	15'000.00
Winterhilfe Kt. Zürich – Bezirk Winterthur	11'760.00
Selbsthilfe Schweiz, Basel (Projektbeitrag)	4'000.00
Winterhilfe Kt. Zürich – Bezirk Andelfingen	2'520.00
Winterhilfe Kt. Zürich – Bezirk Bülach	2'520.00
Gilde-Köche Winterthur und Zürcher Weinland	2'200.00
Ch. und Dr. med. O. Denzler, Winterthur	2'000.00
Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung, Zürich	1'000.00
S. Schlatter, Stäfa	1'000.00
M. Scherrer, Winterthur	250.00
M. Quenzer, Winterthur	189.00
Diverse Spenden	170.00
U. und T. Gomez, Buch am Irchel	100.00
Gemeinde Altikon	100.00
Gemeinde Buch am Irchel	200.00
Gemeinde Dachsen	1'250.00
Gemeinde Dägerlen	500.00
Gemeinde Kleinandelfingen	200.00
Gemeinde Laufen-Uhwiesen	300.00
Gemeinde Lindau	300.00
Gemeinde Marthalen	100.00
Gemeinde Pfungen	200.00
Gemeinde Seuzach	500.00
Gemeinde Stammheim	200.00
Gemeinde Thalheim an der Thur	100.00
Gemeinde Wiesendangen	500.00
Ref. Kirchgemeinde Bülach	1'500.00
Ref. Kirchgemeinde Gachnang	109.00
Ref. Kirchgemeinde Rickenbach	127.00
Ref. Kirchgemeinde Wiesendangen	350.00

Ref. Kirchgemeinde Winterthur-Stadt	3'000.00
Ref. Kirchgemeinde Winterthur-Veltheim	1'000.00
Ref. Kirchgemeinde Winterthur-Wülflingen	1'302.80
Ref. Kirchgemeinde Zell	500.00
Röm.-kath. Kirchgemeinde Winterthur	2'100.00
Röm.-kath. Pfarramt St. Stefan, Wiesendangen	200.00
Verband der evang.-ref. Kirchge- meinden der Stadt Winterthur	20'000.00

<b>Gönnermitglieder</b>	
Dr. med. U. Aemisegger, 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. 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, W'thur	100.00
Dr. med. Ch. Marti, Fehraltorf	500.00
N. Pintelon, Winterthur	100.00
V. und Dr. med. J. Regli, Winterthur	100.00
A. Schachtler, Winterthur	100.00
M. Schlumpf, Winterthur	100.00
R. Snozzi, Pfäffikon	200.00
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

## Neue Perspektiven im Gesundheitssystem

Manchmal, wenn ich in einer schwierigen oder unruhigen Phase stecke, glaube ich, dass mein Leben ziemlich unfair sei. Aber dann wird mir bewusst, dass mein Leben, aus einer anderen Perspektive betrachtet, sehr schön ist. Es ist spannend, verschiedene Sichtweisen einzunehmen. Genauso kann auch unser hochdynamisches, hochkomplexes und hochreguliertes Gesundheitssystem nicht nur aus einer Perspektive betrachtet werden.

Gesundheit als Megatrend gilt als Synonym für ein gutes Leben. Als zentrales Lebensziel hat sich das Streben nach Gesundheit tief in das Bewusstsein, die Kultur und das Selbstverständnis von uns allen eingeschrieben und prägt sämtliche Lebensbereiche. Niemand weiss genau, wie sich unser Gesundheitswesen entwickeln wird. Sicher ist, dass wir alle von höchster Qualität und respektvoller Begleitung profitieren möchten, wenn es um unsere Gesundheit geht. Sicher ist, dass die digitale Vernetzung für einen besseren Zugang zu Gesundheitsinformationen sorgt. Sicher ist, dass aus Big Data gewonnene Erkenntnisse umfassend genutzt werden.

Sicher ist, dass wir als Gesellschaft bei knappen Mitteln über einen sinnvollen Einsatz der verfügbaren Ressourcen diskutieren müssen. Und sicher ist auch, dass Menschen verstärkt Einfluss auf die Gestaltung ihrer Gesundheit nehmen möchten. Dies führt nicht nur zu grossen Fortschritten in der Medizin, sondern schafft auch Voraussetzungen, die es den Menschen ermöglichen, mehr Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Wie Zahlen belegen, ist die gemeinschaftliche Selbsthilfe aus dem Gesundheits- und Sozialbereich nicht mehr wegzudenken. Mehr noch, diese Systeme könnten ihre gute Qualität ohne Selbsthilfe oft kaum mehr erbringen. Warum? Jede Herausforderung kann ein Geschenk oder eine Barriere, ein Alles oder ein Nichts, ein Weg oder ein Problem sein.

Selbsthilfe unterstützt Menschen, Verantwortung zu übernehmen und eine neue Optik auf das eigene Leben einzunehmen – auch in einem unsicheren Gesundheitssystem, welches vor grossen Herausforderungen steht. Es braucht Mut und tut gut, Perspektiven zu ändern.

Mona Schwager, Vorstandsmitglied,  
Leiterin Studiengang Hebammen ZHAW

Den Jahresbericht finden Sie auch auf unserer Website:  
[www.selbsthilfe-winterthur.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur.ch)



SELBSTHILFESCHWEIZ  
INFOCENTRAIDESUISSE  
AUTOAIUTOSVIZZERA

Nationale Koordinations- und  
Dienstleistungsstelle der 19 regionalen  
Selbsthilfezentren in der Schweiz

# Jahresrechnung 2019

Bilanz		
	2019	2018
<b>Aktiven</b>		
Flüssige Mittel	261'273.38	271'541.74
Forderungen	4'526.50	4'210.50
Aktive Rechnungsabgrenzung	5'150.00	1'450.00
<b>Total Aktiven</b>	<b>270'949.88</b>	<b>277'202.24</b>
<b>Passiven</b>		
Kreditoren	2'736.15	853.70
Passive Rechnungsabgrenzung	0.00	2'500.00
Rückstellungen	93'000.00	95'795.00
Eigenkapital	175'213.73	178'053.54
<b>Total Passiven</b>	<b>270'949.88</b>	<b>277'202.24</b>
<b>Erfolgsrechnung</b>		
<b>Betriebsaufwand</b>		
Personalaufwand	198'421.60	158'026.90
Raumaufwand	37'205.69	37'899.70
Büro- und Verwaltungsaufwand	15'051.15	12'962.72
Aufwand für Infrastruktur	5'010.55	4'557.60
Öffentlichkeitsarbeit / Projekte	18'051.50	19'101.70
<b>Total Betriebsaufwand</b>	<b>273'740.49</b>	<b>232'548.62</b>
<b>Betriebsertrag</b>		
Gruppengründungen / Workshops / Honorare	5'906.00	5'219.00
Raumvermietungen an Selbsthilfegruppen	11'671.80	10'162.00
Raumvermietungen an Dritte	15'481.70	15'664.80
Vereinsbeitrag (Mitgliederbeiträge / Spenden)	3'880.00	3'530.00
Zinsertrag	18.38	14.93
Auflösung Rückstellungen	2'500.00	0.00
<b>Total Betriebsertrag</b>	<b>39'457.88</b>	<b>34'590.73</b>
<b>Betriebsdefizit</b>	<b>-234'282.61</b>	<b>-197'957.89</b>
<b>Beiträge und Spenden</b>		
Stiftungen / Private / Firmen	97'709.00	81'580.00
Kirchgemeinden	30'188.80	25'142.25
Stadt Winterthur	20'000.00	20'000.00
Politische Gemeinden Region	4'450.00	3'300.00
Kanton Zürich	45'000.00	45'000.00
Kanton Schaffhausen	15'000.00	0.00
Bund (BSV)	19'095.00	19'095.00
<b>Total Beiträge und Spenden</b>	<b>231'442.80</b>	<b>194'117.25</b>
<b>Jahresergebnis</b>	<b>-2'839.81</b>	<b>-3'840.64</b>

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

## Neue Selbsthilfegruppen 2019

- Adoption
- Alleinerziehende
- Asperger-Autismus (Teenies und junge Erwachsene), Angehörige (2 Gruppen)
- Back to life
- Binge Eating
- Borderline
- Burnout
- Diabetes Typ I
- Depression
- Elterngruppe Elsau
- Hochsensible Menschen
- Narzissmus (PartnerInnen)
- Romance Scam (2 Gruppen)
- Selektiver Mutismus, Eltern
- Sexueller Missbrauch in der Kindheit
- Traumafolgestörungen (Schaffhausen)
- Trennung/Scheidung
- Zwangsstörungen

## Laufende Gründungsprozesse Ende 2019

- Autismus-Spektrum (Schaffhausen)
- Binge Eating (Schaffhausen)
- Bipolare Erkrankung, Angehörige
- Burnout, Angehörige
- CareLeaver – ehemalige Heim- und Pflegekinder
- Cushing-Syndrom
- Depression (Schaffhausen)
- Depression, Angehörige (Schaffhausen)
- Frauen in Männerberufen
- Gebärmutterseinkung (Schaffhausen)
- Häusliche Gewalt (Schaffhausen)
- Hochsensible Menschen
- Inkontinenz
- Narzissmus, Angehörige
- Parental Alienation Syndrom
- Schizophrenie
- Selbstfürsorge
- Sterben und Tod
- Kindsverlust – Trauer um ein Kind
- Zeitinsel – Freizeitgruppe, Behinderte / Angehörige

Wir blicken auf ein Rekordjahr an Gruppengründungen zurück: 20 Gruppen wurden mit unserer Begleitung ins Leben gerufen. Ebenso viele befanden sich Ende Jahr noch im Gründungsprozess. 6 Selbsthilfegruppen haben uns für eine Standortbestimmung eingeladen. 12 Gruppen haben ihre gemeinsame Arbeit beendet.

## Perspektiven wechseln und erweitern

«Heute habe ich zum ersten Mal meine Hochsensibilität nicht nur als Belastung, sondern auch als Bereicherung für mein Leben wahrgenommen.» Dieser Perspektivenwechsel eines Selbsthilfegruppenmitglieds steht exemplarisch für das, was Menschen in Selbsthilfegruppen erleben, und inspiriert auch uns bei der Arbeit. So nutzen wir die anhaltend hohe Arbeitsbelastung im Team – mit der Begleitung von mehr neuen Selbsthilfegruppen denn je zuvor – als Chance: Mit einem Stellenausbau von insgesamt 50 Prozent können wir nicht nur der wachsenden Nachfrage besser gerecht werden, sondern auch die neuen Projekte «Selbsthilfeförderung in Schaffhausen» und «Selbst-

hilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» umsetzen. Mit Rose Burri ist eine junge, kompetente Frau mit frischem Blick auf die Selbsthilfe zu uns gestossen. Sie ergänzt die langjährige Erfahrung im Team: Gabriela Eicher feierte ihr 20. Dienstjubiläum! Und die Institution SelbsthilfeZentrum gibt es bereits seit 25 Jahren – dies würdigten wir mit einem schönen Fest im Mai mit vielen Selbsthilfegruppenmitgliedern und langjährigen Unterstützer\*innen des Vereins. Auf diesem Boden reicher Erfahrungen freuen wir uns auf neue Herausforderungen und Perspektiven für die Weiterentwicklung der Selbsthilfe in der Region.

Claudine Frey, Leiterin SelbsthilfeZentrum

## Einblicke aus Erfahrung

Seit mehr als 20 Jahren unterstütze ich das SelbsthilfeZentrum in allen administrativen und technischen Belangen. In dieser Zeitspanne habe ich eine enorme Entwicklung in Bezug auf die Räume, die Technik, das Team, den Vereinsvorstand und die Finanzen miterlebt. Dank dieser kann das Team den Zuwachs an Anfragen und die damit verbundenen administrativen Anforderungen bewältigen. Wir sind über all die Jahre zu einem professionellen SelbsthilfeZentrum gewachsen. Was sich nicht verändert hat, ist das tägliche Engagement für unsere Kernarbeit, die Selbsthilfe. Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist eine so einfache und doch

wirksame Art der Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen, welche leider zu Unrecht manchmal immer noch belächelt wird. Ich bin nach wie vor immer wieder fasziniert, wie erleichtert sich Betroffene oder Angehörige fühlen, wenn sie realisieren, dass sie mit ihren Sorgen und Nöten nicht alleine sind und in einer Selbsthilfegruppe gegenseitige Unterstützung erfahren. Es war und ist für mich eine Bereicherung, in einer so sinnvollen Institution arbeiten zu dürfen und Teil eines sehr freundschaftlichen und wertschätzenden Teams zu sein.

Gabriela Eicher, Kauffrau

## Vision Selbsthilfe-Superheroes

Bei meiner Arbeit im SelbsthilfeZentrum bin ich im letzten Jahr vielen Menschen begegnet, die auf dem Weg sind, besser mit ihren Herausforderungen zurechtzukommen. Für mich sind diese Menschen Superheld\*innen. Ich bin begeistert von der Kraft und dem Mut, welche entstehen, wenn Menschen erkennen, dass sie nicht alleine sind mit ihren belastenden Gedanken und Gefühlen. Mit Blick auf die Zukunft stelle ich mir die Frage, wie die Selbsthilfe die junge Generation erreichen kann. Welche Medien wollen wir nutzen, welche Partner\*innen gewinnen? Wie stellen wir die Kraft, die in der Selbsthilfe steckt, in der

Öffentlichkeit dar? Ich wünsche mir, dass es uns gelingt, überholte Klischees von Selbsthilfegruppen zu ersetzen durch Bilder einer Gemeinschaft, die sich den Avengers gleich den Problemen des Lebens stellt und sich aufmacht zu neuen Horizonten. Auch Captain Marvel und Ironman mussten sich mit ihrer Herkunft beschäftigen, Symptome einordnen, sich neu finden. Sie haben sich und die Welt nicht aufgegeben, sondern neu entdeckt. Meine Vision ist die von Selbsthilfe-Superheld\*innen, die in der Gemeinschaft Superkräfte entdecken.

Rose Burri, Beraterin

## Selbsthilfe-Perspektiven in Schaffhausen

Im Januar 2019 war es so weit: Das sorgfältig aufgegleiste Projekt für die Förderung der Selbsthilfe in Schaffhausen konnte dank der Finanzierung durch den Kanton Schaffhausen und einem Projektbeitrag von Selbsthilfe Schweiz starten. Mit 10 Stellenprozenten setzen wir uns seither dafür ein, dass in einer der letzten Regionen der Schweiz ohne Selbsthilfezentrum die gemeinschaftliche Selbsthilfe bekannt und gut zugänglich wird. Eine starke Präsenz in den Schaffhauser Medien und die neue Website [www.selbsthilfe-schaffhausen.ch](http://www.selbsthilfe-schaffhausen.ch) prägten den Projektstart. Im Verlauf des Jahres begleiteten wir zwei neue Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase. Zu fünf weiteren Themen sind derzeit Gruppen im Aufbau. Sie starten, sobald sich genügend Interessierte gemeldet haben. Die zahlreichen Anfragen und Rückmeldungen von Selbsthilfe-Suchenden und Fachleuten bezeugen, dass unser Angebot in Schaffhausen einem Bedarf entspricht und neue Perspektiven schaffen kann.

Claudine Frey, Projektleiterin «Selbsthilfe Schaffhausen»

## Selbsthilfefreundliche Aussichten

Immer mehr Gesundheitsinstitutionen der Region Winterthur verstehen gemeinschaftliche Selbsthilfe als wichtige Ergänzung im Behandlungsprozess. Sie fördern und pflegen die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen und dem SelbsthilfeZentrum. – Schöne Perspektiven! Das nationale Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» strebt solche verbindlichen Kooperationen auf Augenhöhe an. Als regionale Vorreiterin beteiligt sich die Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (ipw) daran. Welche konkreten Massnahmen braucht es, damit aus schönen Perspektiven gelebte Realität wird? In intensiven Auseinandersetzungen entwickelten Vertreter\*innen aus Selbsthilfegruppen zusammen mit den beiden Projektverantwortlichen der ipw und uns einen umfangreichen Massnahmenkatalog. Einiges wurde bereits umgesetzt, vieles wird sich 2020 konkretisieren oder steht auf der Pendenzliste für die Folgejahre. «Unsere Arbeit soll Früchte tragen», «Erfolgserlebnisse für alle», «nachhaltig, hartnäckig und mit Qualität» – mit diesen Wünschen hat die Arbeitsgruppe anfangs 2019 die Zusammenarbeit begonnen. – Die Aussichten sind gut.

Eva Maurer, regionale Projektleiterin «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen»