

# Zentrum Selbsthilfe

## Geschäftsbericht 2013

**Selbsthilfegruppen können Rettungsinseln im Alltag sein. In Zusammenarbeit mit den regionalen Selbsthilfegruppen, dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt und dem Zentrum Selbsthilfe ist aus dieser Idee der attraktive Informationsstand «Rettungsinsel» entstanden.**

### **Gemeinsam aufbauen. Informationsstand «Rettungsinsel».**

170 eingeladene Selbsthilfegruppen haben eindeutig das Thema «bessere Bekanntheit der Selbsthilfegruppen mit einem frischen Auftritt» priorisiert. In einem Gemeinschaftsprojekt mit Vertreterinnen und Vertretern aus Selbsthilfegruppen, dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Abteilung Prävention, und dem Zentrum Selbsthilfe ist so die mobile «Rettungsinsel» entstanden. Zum gut sichtbaren, roten Informationsstand gehören drei Liegestühle, die mit iPads ausgestattet sind. Auf diesen können Interessierte einfach und schnell die regionalen und die schweizweiten Selbsthilfegruppen sowie weitere Informationen finden.

30 Selbsthilfegruppen haben während der diesjährigen MUBA vom 14.–23. Februar 2014 die Rettungsinsel betreut und rund 1'000 Messebesucherinnen und -besucher erreicht. Der MUBA-Anlass konnte dank der Einladung des Behindertenforums realisiert werden. Die Rettungsinsel kann von regionalen Selbsthilfegruppen und interessierten Institutionen für Auftritte in der Öffentlichkeit kostenlos ausgeliehen werden. Wir freuen uns, wenn die «Rettungsinsel» rege im Einsatz steht.

### **Selbsthilfe Magazin. Mit Lebenskraft unterwegs.**

Was stärkt und spendet in schwierigen Situationen Lebenskraft? Mit dieser Frage ist die Redaktionsgruppe, bestehend aus sieben Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen und zwei Beratern des Zentrums Selbsthilfe, in die achte Produktionsrunde gestartet. In intensiver neunmonatiger Zusammenarbeit wurden humorvolle Ideen umgesetzt, persönliche Textbeiträge verfasst und wunderbare Illustrationen kreiert.

Besonders erfreulich ist, dass dieses Mal die vier regionalen psychiatrischen Kliniken das Selbsthilfe Magazin mit einem grosszügigen Sponsoreninserat unterstützt haben – und damit auch die Bedeutung von Selbsthilfegruppen in der Gesundheitsversorgung anerkennen.



### **Personelles. Frische Brise.**

Frischen Wind bringt Alba Refojo ins Team, welche ihr zweijähriges Ausbildungspraktikum zur Sozialarbeiterin FHNW bei uns absolviert. Sie hat Anna Eberle abgelöst, die im August 2013 ihre Ausbildungszeit zur Sozialarbeiterin erfolgreich mit dem «Bachelor of social arts» abgeschlossen hat.

Wir danken Isolde Bäumle für ihre wertvollen Beiträge während ihres halbjährigen Praktikums im Rahmen des Studiengangs «Experienced Involvement» an der FHNW Bern.

Im Vorstand engagiert sich neu seit Dezember 2013 Rosmarie Lötscher.

# Besucherinnen und Besucher

## Beratungsstelle Help Point

Beratungen	2013	2012
Kanton BS	871	721
Kanton BL	358	297
Unbekannt oder andere Regionen	153	165
<b>Total Beratungen</b>	<b>1'382</b>	<b>1'183</b>
Vermittlungen in Selbsthilfegruppen	653	665
Triage zu anderen Fachpersonen und Institutionen	204	202

Von den insgesamt 1'382 Anfragen haben wir 43 % per Telefon, 42 % per Mail und 15 % in einer persönlichen Beratung beantwortet. Die Beratungen per Mail haben in den vergangenen Jahren stetig zugenommen. 36 % der Fragen betreffen psychische Erkrankungen, 39 % psychosoziale Themen, 13 % körperliche Erkrankungen und 12 % Allgemeines zur Selbsthilfe. Die Anfragen zu komplexen psychosozialen Fragestellungen haben zugenommen.

## Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen	2013	2012
Kanton BS	104	98
Kanton BL	70	70
<b>Total Selbsthilfegruppen</b>	<b>174</b>	<b>168</b>
Neu entstandene oder neu entdeckte Selbsthilfegruppen	16	11
Aufgelöste Gruppen	10	21
Beratungen bestehender Gruppen	18	13

Das Zentrum Selbsthilfe hat im Jahr 2013 zehn Neugründungen zu folgenden Themen begleitet: Angst/Panik, 2 x Burnout, Down Syndrom, 2 x Hochsensibilität, Isolation, Psychische Erkrankungen (englischsprachig), Sexueller Missbrauch, Trennung/Scheidung.

18 bestehende Gruppen wurden zu folgenden Themen beraten: Ablauf der Treffen, Gruppenvereinbarung, Kommunikation, Konfliktklärung, Moderation, neue Mitglieder, Öffentlichkeitsarbeit, Verteilung von Verantwortung. Auf [www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch) finden Sie ein Verzeichnis der bestehenden Selbsthilfegruppen.

## Selbsthilfegruppen plus

Selbsthilfegruppen plus	2013	2012
Kanton BS	143	157
Kanton BL	35	37
Übrige Region	17	18
<b>Teilnehmer/innen</b>	<b>195</b>	<b>212</b>
<b>Anteil mit IV-Berentung</b>	<b>64 %</b>	<b>63 %</b>

Das Zentrum bietet geleitete Gruppen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung mit unterschiedlichen methodischen Schwerpunkten an: zwei Gesprächsgruppen, eine Rollenspielgruppe, zwei Kreativgruppen, eine Gruppe Lösungsorientiertes Malen.

# Ausblick

## Wirksamkeit der geleiteten Gruppen. Lernen mit Anderen.

Aus eigenem Interesse und auf Wunsch des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt hat das Zentrum Selbsthilfe im vergangenen Jahr mit einer externen Fachperson einen Evaluationsbogen zur Wirksamkeitsmessung entwickelt und neu eingeführt. Die erste Auswertung der Befragungen nach einem besuchten Kurs zeigt, dass Teilnehmende eine markante Verbesserung im Umgang mit ihrer Erkrankung erleben, die Belastung abnimmt und dass neugewonnene Perspektiven gut in ihrem Alltag umgesetzt werden können. Dies belegt, dass die Zielsetzung der Sozialberatung in Gruppen erreicht wird. Menschen lernen im Austausch mit Anderen.

## Projekt Peer-Begleitung. «Experienced Involvement».

Angeregt von einem Teilnehmer mit langjähriger Erfahrung in einer Selbsthilfegruppe haben wir im Pilotprojekt Peer-Begleitung erste Erfahrungen in gemeinsamen Gruppengründungen gesammelt. In Deutschland wird das Modell «In-Gang-Setzer» ([www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de)) bereits seit sieben Jahren erfolgreich umgesetzt. Ein Besuch der Projektgruppe vor Ort in Emsdetten bei den Pionieren hat neue Impulse und Energie gebracht.

Während einem halben Jahr hat Isolde Bäumle bei uns im Zentrum Selbsthilfe im Rahmen ihres Studiengangs Experienced Involvement mitgearbeitet. Der Einbezug des Erfahrungswissens von Menschen mit Psychiatrieerfahrung bringt neue Fragen mit sich: Wie sehen die geeigneten Arbeitsfelder aus, wer hat welche Kompetenzen und Aufgaben und welche Arbeiten werden wie entlohnt? Zwischen Reden und Tun liegt viel Pionierarbeit. Eine zentrale Erkenntnis, die wir gewonnen haben: Anstatt anzunehmen, wir wüssten, was unsere Nutzerinnen und Nutzer möchten, wollen wir direkt und konkret nach ihren Bedürfnissen fragen.

## Finanzierung. Kantonale Beiträge.

Das Zentrum Selbsthilfe arbeitet im Rahmen von Leistungsverträgen mit vier Geldgebern zusammen: den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft sowie den Dachorganisationen Selbsthilfe Schweiz und Pro Infirmis. Mit allen Partnern führen wir in diesem Jahr Verhandlungsgespräche für die neue Vertragsperiode ab 2015. Da beim Bundesamt für Sozialversicherungen BSV die Ausgaben plafoniert sind, gehen wir von gleichbleibenden Beiträgen von Pro Infirmis und von der Selbsthilfe Schweiz aus.

Der Kanton Basel-Landschaft hat seinen Auftrag und die Finanzierung im Bereich der geleiteten Gruppen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung seit 2010 sistiert. Bisher konnte keine alternative Finanzierung für dieses Angebot gefunden werden. Weder haben wir die Wohnsitzgemeinden der Betroffenen zu einem Engagement bewegen können, noch sind gemeinnützige Stiftungen in die Lücke gesprungen. Wir setzen uns deshalb in den aktuellen Verhandlungen mit dem Kanton Basel-Landschaft engagiert für eine Wiederaufnahme dieses nachweislich-wirksamen Angebots ein.

# Jahresrechnung 2013

<b>Bilanz 2013</b>	<b>31.12.2013</b>	<b>31.12.2013</b>	<b>31.12.2012</b>	<b>31.12.2012</b>
	<b>Aktiven</b>	<b>Passiven</b>	<b>Aktiven</b>	<b>Passiven</b>
Flüssige Mittel	172'354		176'631	
Verrechnungssteuer	47		29	
Aktive Rechnungsabgrenzungen	2'545		2'545	
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>174'946</b>		<b>179'205</b>	
Genossenschaftsanteil Let Pack	100		100	
Darlehen Stiftung Hinterhuus	170'000		170'000	
Mobilien und Einrichtungen	1		590	
<b>Total Anlagevermögen</b>	<b>170'101</b>		<b>170'690</b>	
<b>Total Aktiven</b>	<b>345'047</b>		<b>349'895</b>	
Kreditoren		1'859		236
Übrige Verbindlichkeiten		11'651		9'439
Passive Rechnungsabgrenzungen		17'820		6'424
Schlüsseldepot		810		750
Rückstellungen Mitarbeiterlöhne		12'000		12'000
<b>Total Fremdkapital</b>		<b>44'140</b>		<b>28'849</b>
Eigenkapital		51'046		54'950
Reserve Löhne/Mieten		150'000		150'000
Reserve Leistungen		120'000		120'000
Vereinsergebnis		-20'139		-3'904
<b>Total Eigenkapital</b>		<b>300'907</b>		<b>321'046</b>
<b>Total Passiven</b>		<b>345'047</b>		<b>349'895</b>
<b>Erfolgsrechnung 2013</b>	<b>2013</b>	<b>2013</b>	<b>2012</b>	<b>2012</b>
	<b>Aufwand</b>	<b>Ertrag</b>	<b>Aufwand</b>	<b>Ertrag</b>
Mitgliederbeiträge		6'990		7'670
Spenden		38'517		42'522
Beitrag GGG		16'000		15'000
Subvention Basel-Stadt		300'000		300'000
Subvention Basel-Landschaft		100'000		100'000
Gemeinden		1'100		5'700
Dachorganisation Pro Infirmis		182'000		182'000
Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz		42'877		46'777
Einnahmen Dienstleistungen Gruppen		32'072		34'935
Übrige Einnahmen		4'759		4'813
Finanzerfolg		3'991		3'689
<b>Total Ertrag</b>		<b>728'306</b>		<b>743'106</b>
Dienstleistungsaufwand	42'775		41'354	
Personalaufwand	593'626		587'505	
Raumaufwand	63'209		66'817	
Verwaltungsaufwand	3'736		1'796	
Mittelbeschaffung	40'967		44'501	
Übriger Vereinsaufwand	3'543		3'969	
Abschreibung, periodenfremder Aufwand	589		1'068	
<b>Total Aufwand</b>	<b>748'445</b>		<b>747'010</b>	
<b>Vereinsergebnis</b>	<b>-20'139</b>		<b>-3'904</b>	

Der Revisionsbericht der Straumann Treuhand AG, Therwil kann unter [mail@zentrumselbsthilfe.ch](mailto:mail@zentrumselbsthilfe.ch) bestellt werden.

# Spenden

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Spenderinnen und Spendern für Ihre wertvolle Unterstützung.

## 16'000 Franken

- Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige GGG

## 5'000 bis 10'000 Franken

- Jacqueline Spengler Stiftung
- Klinik Sonnenhalde

## 2'000 bis 4'999 Franken

- Steudler Press
- Selbsthilfe Schweiz
- Carl Burger Stiftung
- Vrenjo Stiftung
- Ruth und Paul Wallach Stiftung

## 1'000 bis 1'999 Franken

- Kiwanis Club Basel-Birseck
- Kiwanis Club Basel-Wartenberg
- Straumann Treuhand AG
- Thomi-Hopf-Stiftung
- Wirz Nico

## 500 bis 999 Franken

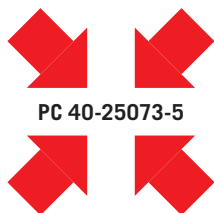
- Basler Kantonalbank
- Christkatholische Kirche BS
- Gemeinde Arlesheim
- Gemeinde Oberwil
- Klinik Schützen

## 100 bis 499 Franken

- Altorfer Werner
- Benkler Niklaus
- Bieri-Zemp Simon
- Bürgin Dorette
- Bürkel Peter
- Dr. Beatrice Hegner-Schürch
- Dr. Isidor Wallimann
- Dr. Peter Flubacher
- Dr. Silvia Schlatter
- Dr. Theodor Cahn

- Eigenmann Thomas
- Eymann Jeannine
- Fässler Join
- Geissmann Stephan
- Gemeinde Arisdorf
- Gosteli Mike
- Gröflin-Buitink Charlotte
- Gysin Remo und Doris
- Jakobs Leckerli
- Jetzler-Gasser Irène
- Jungen Margrit
- Manz Regula
- Merkelbach Ewald
- Monnat Jean
- Nussbaumer Christianne und Daniel
- Rüschi Elisabeth
- Schneider Barbara
- Schütze Judith
- Stiftung Andrea Silvana Witzinger
- Stocker-Zemp Beatrice
- Studer-Etter Marie-Louise
- Ulrich Jacqueline
- Victorinox
- Vischer-Bonnard Clio
- Wendle Rosmarie
- Ziegler Susann

Weitere 99 Spenderinnen und Spender haben uns mit Beiträgen unter 100 Franken unterstützt.



PC 40-25073-5

Wir freuen uns auch über Ihre Spende. Jeder Betrag ist willkommen. IBAN CH23 0900 0000 4002 5073 5

# Kooperationen

**Das Zentrum Selbsthilfe sucht die engere Zusammenarbeit mit Spitälern und psychiatrischen Kliniken. Nach einer Ersterkrankung kann ein früher Zugang zu einer Selbsthilfegruppe Leid lindern und bei der Neuorientierung helfen.**

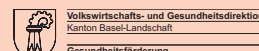
Bei einer körperlichen oder psychischen Erkrankung sind Menschen häufig mit umgreifenden Veränderungen und neuen Fragestellungen konfrontiert. Während eines stationären Aufenthalts richtet sich der Fokus zuerst auf die medizinische Versorgung. Nach dem Austritt steht den meisten Menschen ein längerer Prozess der Neuorientierung und der Integration in den Alltag bevor. Hier können Selbsthilfegruppen wertvolle Unterstützung leisten und durch den gemeinschaftlichen Zusammenhalt einer drohenden Vereinsamung entgegenwirken.

Im Gespräch mit Kliniken und Spitälern wollen wir prüfen, inwiefern Selbsthilfegruppen vor Ort präsent sein können. Häufig erleben betroffene Menschen den direkten Kontakt mit selbsthilfe- und psychiatriee erfahrenen Personen unmittelbarer und glaubwürdiger, als Empfehlungen von Fachpersonen. Menschen mit eigenen Krankheits- und Genesungserfahrungen sind zugleich Brückenbauer und Mutmacher. Ein erstes Erfahrungsfeld hat sich bereits geöffnet: Teilnehmende aus unseren geleiteten Gruppen besuchen Patientensitzungen auf einer Abteilung der UPK und erzählen von ihrem Gesundheitsweg.

## Partner



pro infirmis



## Jahresbericht 2013

Verein Selbsthilfe  
Zentrum Selbsthilfe  
Feldbergstrasse 55  
4057 Basel  
Telefon 061 689 90 90  
Fax 061 689 90 99  
mail@zentrumselbsthilfe.ch  
www.zentrumselbsthilfe.ch

Redaktion Kristin Metzner  
Foto Christian Flierl  
Satz Continue AG  
Druck Steudler Press AG