

# Zentrum Selbsthilfe

## Geschäftsbericht 2016

**Das Zentrum Selbsthilfe hat sich in seinen 36 Jahren sozialer Beratung ein vielfältiges Fachwissen in der Arbeit mit Gruppen angeeignet. In Gruppen finde ICH meinen eigenen Standpunkt, lerne von den Erfahrungen des DU's und werde durch das Gemeinschaftsgefühl des WIR's getragen. ICH-DU-WIR; ein starkes Team.**



### **Angehörigen-World-Café. Aktionstage Psychische Gesundheit.**

Vom 23. – 26. Oktober 2016 fanden in Basel zum ersten Mal die Aktionstage Psychische Gesundheit statt. Im Fokus standen die Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen. Das Zentrum Selbsthilfe organisierte zusammen mit Angehörigen, Betroffenen und den Universitären Psychiatrischen Kliniken ein «Angehörigen-World-Café». An verschiedenen Tischen konnten die Gäste jeweils von Angehörigen und Betroffenen erfahren, wie es einer Mutter, einem Ehepaar, einem Arbeitskollegen oder einer Tochter von psychisch erkrankten Angehörigen ergeht. Fazit der berührenden Gespräche war: Es besteht heute zwar generell ein breites Unterstützungsangebot, wie z.B. die Angehörigen Selbsthilfegruppen der Stiftung Rheinleben, aber Angehörige werden immer noch viel zu wenig in ihren Themen wahrgenommen und kaum in die Behandlung einbezogen.

### **Befragung Teilnehmende. Hohe Zufriedenheit.**

Im Oktober 2016 haben wir bei all unseren Klientinnen und Klienten eine Befragung zu unseren Angeboten durchgeführt. Jährlich evaluieren wir zudem die geleiteten Gruppen.

Dabei wurde einmal mehr ersichtlich, wie enorm hilfreich der Austausch mit Gleichgesinnten erlebt wird. Den Beraterinnen und Beratern des Zentrums Selbsthilfe wird u.a. eine hohe Kompetenz

im Moderieren von Gruppen attestiert. Manche Selbsthilfegruppen äusserten den Wunsch nach mehr Weiterbildungsangeboten. Seit zwei Jahren bieten wir zusammen mit anderen schweizerischen Selbsthilfezentren jährlich drei «Denk Quer!»-Workshops an. Im Jahr 2018 möchten wir im Rahmen dieser Reihe auch wieder in Basel ein Angebot durchführen.

### **Nationaler Tag der Selbsthilfe. Reden hilft.**

Zum zweiten Mal fand am 20. und 21. Mai 2017 schweizweit der Nationale Tag der Selbsthilfe statt. Mit dem Motto «Für Leute wie dich und mich: Reden hilft!» wurde mit unterschiedlichen Aktionen und aktuellen Kommunikationsmitteln, wie VideoAds auf Youtube, Facebook und Instagram, vor allem eine jüngere Generation angesprochen. Wir vom Zentrum Selbsthilfe waren mit dem Improvisationstheater «Impronauten» bei den Buvetten am Rheinufer unterwegs. In witzig-spritzigen Interaktionen haben wir die Passantinnen und Passanten auf die vielfältigen Selbsthilfegruppen aufmerksam gemacht. Die Koordinationsstelle Selbsthilfe Schweiz lud am 21. Mai 2017 alle Freunde und Interessierte zu einem Galaabend mit der Slam Poetin Patti Basler nach Olten ein. Die bunte Mischung der Gäste zeigte einmal mehr: Selbsthilfegruppen sind eine Option für alle.

# Besucherinnen und Besucher

## Beratungsstelle Help Point

Beratungen	2016	2015
Kanton BS	887	956
Kanton BL	452	459
Unbekannt oder andere Regionen	144	143
<b>Total Beratungen</b>	<b>1483</b>	<b>1558</b>
Vermittlungen in Selbsthilfegruppen	810	822
Triage zu anderen Fachpersonen und Institutionen	194	176

In den Jahren 2012–2014 ist die Anzahl der Kurzberatungen um 32% angestiegen und seither relativ konstant geblieben. Von den insgesamt 1483 Anfragen haben wir 49% per Mail, 39% per Telefon und 12% in einer persönlichen Beratung beantwortet.

## Selbsthilfegruppen (SHG)

Selbsthilfegruppen	2016	2015
Kanton BS	108	110
Kanton BL	60	60
<b>Total Selbsthilfegruppen</b>	<b>168</b>	<b>170</b>
Neu entstandene oder neu entdeckte Selbsthilfegruppen	13	9
Aufgelöste Gruppen	15	12
Beratungen bestehender Gruppen	12	16

53% der SHG-Teilnehmenden sind aus dem Kanton Basel-Landschaft. Durch die Zentrumsfunktion treffen sich viele Gruppen in der Stadt. Das Zentrum Selbsthilfe hat sieben Neugründungen zu folgenden Themen begleitet: Angst und Depression, Lipödem, Magenkrebs, Narzisstische Menschen, Trennung/Scheidung, Suizid Hinterbliebene, Vaskulitis.

Auf [www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch) finden Sie ein Verzeichnis der bestehenden Selbsthilfegruppen.

## Selbsthilfegruppen plus (geleitete Gruppen)

Selbsthilfegruppen plus	2016	2015
Kanton BS	150	148
Kanton BL	55	41
Übrige Region	3	13
<b>Total Beratungen</b>	<b>208</b>	<b>202</b>
<b>Anteil mit IV-Rente</b>	<b>62%</b>	<b>61%</b>

Das Zentrum bietet geleitete Gruppen mit unterschiedlichen methodischen Schwerpunkten an: zwei Gesprächsgruppen, eine Rollenspielgruppe, zwei Kreativgruppen, zwei Gruppen Lösungsorientiertes Malen. Erfreulicherweise finanziert der Kanton Basel-Landschaft das Angebot der geleiteten Gruppen ab 2015 wieder mit. So können Menschen aus dem Baselbiet wieder aufgenommen werden – ein Angebot, das als wertvoll geschätzt wird.

# Ausblick 2017

## Kultur-Reise. Horizonte erweitern.

Vom 8.–12. Mai 2017 waren 10 Teilnehmende aus den geleiteten Gruppen zusammen mit einem Berater und einer Sozialarbeiterin in Ausbildung in Paris unterwegs. Für Menschen mit einer psychischen Erkrankung engt sich der Lebensradius auf Grund der Krankheitsauswirkungen und knapper finanzieller Mittel häufig sehr ein, manchmal bis auf die eigenen Wohnungswände. So war es eine Abenteuerreise über das Bekannte hinaus. In der Gruppe waren soziale Kompetenzen gefragt. Kulturelle Interessen wurden wieder entdeckt. Ein einmaliges Angebot, welches wir dank einer Spende aus einem Nachlass einer ehemaligen Klientin realisieren konnten.

## Personelles. Wechsel und Kontinuität.

Das Team im Zentrum Selbsthilfe weist seit Jahren eine hohe Beständigkeit auf. Dies führen wir auf die Vielseitigkeit der Arbeitsbereiche und das wertschätzende Arbeitsklima zurück. Nun kommt im Frühling 2017 Bewegung in die Kontinuität. Da wir die Angebote im Bereich der geleiteten Gruppen dank guter Nachfrage ausgebaut haben, konnten wir im Mai 2017 das Beratungsteam mit einer Kunsttherapeutin mit einem 20%-Pensum aufstocken. Nach 12 Jahren engagierten Wirkens für die Selbsthilfe gibt es in der Geschäftsleitung einen Wechsel. Kristin Metzner hat sich per 30. April 2017 im Zentrum Selbsthilfe verabschiedet. Neu übernimmt Francisca Schiess ab 1. Juni die Führungsaufgabe. Und nach vierjähriger Arbeitszeit schliesst unsere Sozialarbeiterin in Ausbildung, Alba Refojo, im Sommer ihr Studium ab und zieht als kompetente Berufsfrau weiter.

## Nationales Forschungsprojekt. Selbsthilfegruppen im Aufschwung.

Am 5. September 2017 werden die Ergebnisse der nationalen Forschungsstudie mit einer Buchvernissage vorgestellt und veröffentlicht. Fest steht jetzt schon, dass sich im letzten Jahrzehnt die Anzahl der Selbsthilfegruppen schweizweit verdoppelt hat. Die Studie umfasst auch wegweisende Handlungsempfehlungen.

Da das Zentrum Selbsthilfe auf eine 36-jährige Tradition zurückblickt, sind in der Region Basel die Bekanntheit und die Verbreitung mit 170 Selbsthilfegruppen bereits auf einem guten Niveau. Dennoch haben wir uns zum Ziel gesetzt, die Abläufe bei den Gruppengründungen zu bündeln. Eine gemeinsame Planung mit der Initiatorin oder dem Initianten macht den Ablauf für beide Seiten transparent und verbindlich. So bleiben wir bei den Gruppengründungen, die von ganz unterschiedlichen Faktoren beeinflusst sind, am Ball.

# Jahresrechnung 2016

<b>Bilanz 2016</b>	<b>31.12.2016</b>	<b>31.12.2016</b>	<b>31.12.2015</b>	<b>31.12.2015</b>
	<b>Aktiven</b>	<b>Passiven</b>	<b>Aktiven</b>	<b>Passiven</b>
Flüssige Mittel	404'065		329'094	
Verrechnungssteuer	0		53	
Aktive Rechnungsabgrenzungen	4'066		2'545	
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>408'131</b>		<b>331'692</b>	
Genossenschaftsanteil Let Pack	100		100	
Darlehen Stiftung Hinterhuus	170'000		170'000	
Mobilien und Einrichtungen	1		1	
<b>Total Anlagevermögen</b>	<b>170'101</b>		<b>170'101</b>	
<b>Total Aktiven</b>	<b>578'232</b>		<b>501'793</b>	
Kreditoren		6'019		7'115
Verbindlichkeiten		217'545		136'642
Passive Rechnungsabgrenzungen		37'481		43'800
Schlüsseldepot		720		690
Rückstellungen Mitarbeiterlöhne		12'000		12'000
<b>Total Fremdkapital</b>		<b>273'765</b>		<b>200'247</b>
Eigenkapital		31'546		14'574
Reserve Löhne/Mieten		150'000		150'000
Reserve Leistungen		120'000		120'000
Vereinsergebnis		2'921		16'972
<b>Total Eigenkapital</b>		<b>304'467</b>		<b>301'546</b>
<b>Total Passiven</b>		<b>578'232</b>		<b>501'793</b>
<b>Erfolgsrechnung 2016</b>	<b>2016</b>	<b>2016</b>	<b>2015</b>	<b>2015</b>
	<b>Aufwand</b>	<b>Ertrag</b>	<b>Aufwand</b>	<b>Ertrag</b>
Mitgliederbeiträge		6'550		6'580
Spenden		39'547		44'701
Beitrag GGG		5'700		15'800
Subvention Basel-Stadt		321'400		321'400
Subvention Basel-Landschaft		148'000		148'000
Gemeinden		1'600		3'050
Dachorganisation Pro Infirmis		200'000		191'000
Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz		32'661		34'273
Einnahmen Dienstleistungen Gruppen		34'426		33'423
Übrige Einnahmen		4'498		4'726
Finanzerfolg		3'639		4'021
<b>Total Ertrag</b>		<b>798'021</b>		<b>806'974</b>
Dienstleistungsaufwand	35'958		31'887	
Personalaufwand	654'356		610'565	
Raumaufwand	55'492		88'185	
Verwaltungsaufwand	1'866		3'364	
Mittelbeschaffung	44'084		52'510	
Übriger Vereinsaufwand	3'344		3'491	
Abschreibung, periodenfremder Aufwand	0		0	
<b>Total Aufwand</b>	<b>795'100</b>		<b>790'002</b>	
<b>Vereinsergebnis</b>	<b>2'921</b>		<b>16'972</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.

## 5'000 bis 10'000 Franken

- Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige GGG
- Psychiatrie Baselland
- Steudler Press

## 2'000 bis 4'000 Franken

- Klinik Sonnenhalde
- Universitäre Psychiatrische Kliniken
- Vrenjo Stiftung
- Weleda

## 1'000 bis 1'999 Franken

- Christkatholische Kirche BS
- Straumann Treuhand AG
- Thomi-Hopf-Stiftung
- Ziegler Susann

## 500 bis 999 Franken

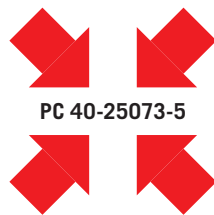
- Basler Kantonalbank
- GAW
- Gemeinde Arlesheim
- Gemeinde Bottmingen
- Gemeinde Oberwil
- Kantonsspital Baselland
- Klinik Schützen
- Neubad Apotheke
- Schreinerei Werner Näf

## 100 bis 499 Franken

- Altorfer Werner
- Bachmann Ruedi
- Benkler Niklaus
- Bieri-Zemp Simon
- Brentini Gioia
- Diem Monika
- Dr. med. P. Flubacher
- Dr. med. Theodor Cahn
- Frossard Jacqueline
- Gasser-Kamber P. und V.
- Gelzer Daniel
- Gemeinde Arisdorf
- Gysin Remo und Doris

- Haag Stiftung
- Herzog-Spinnler T. und D.
- Huggel Petra
- Jungen Margrit
- Monnat Jean
- Mundschin Ingrid
- Pongraz Martina
- Richener Agnes
- Rosebrock Elke
- Schärf Robyne
- Schneider Barbara
- Stiftung Andrea Silvana Witzinger
- Studer Gladen Christoph
- Suter Esther
- Ulrich Jacqueline
- Vogelsanger Vreni
- Vögtlin-Maier Marcel

**Weitere 95 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**

## Jahresbericht 2016

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 Eleni Kougonis  
Satz Multiplikator AG  
Druck Steudler Press AG

# Selbsthilfe- freundliche Gesundheits- institutionen

**Das Zentrum Selbsthilfe ist initiativ und innovativ im nationalen und regionalen Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» engagiert. Ziel ist es, mit verbindlichen Kooperationsvereinbarungen die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Spitälern sowie Kliniken zu stärken. Wir wünschen uns, bald als selbsthilfefreundliche Region Basel bekannt zu sein.**

In Deutschland, wo das Projekt «Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen» im Jahr 2004 lanciert wurde, sind inzwischen 27 Spitäler, Kliniken und Arztpraxen mit dem Label «Selbsthilfefreundlichkeit» zertifiziert.

Auch bei uns gibt es vereinzelt institutionalisierte Zusammenarbeitsformen zwischen Selbsthilfegruppen und Gesundheitseinrichtungen. Immer sind diese aber vom Engagement und dem Goodwill einzelner Menschen abhängig. Nun wollen wir verbindliche und nachhaltige Kooperationsvereinbarungen aufbauen. Das Zentrum Selbsthilfe fungiert dabei als Brückenbauer. Anhand eines bestehenden Massnahmenkatalogs vereinbart ein Spital gemeinsam mit Vertretenden aus Gruppen, welche Schritte sie als Erstes gewinnbringend umsetzen wollen. Eine Massnahme kann beispielsweise sein, dass das Spital mittels einer Informationswand und über die Website auf Selbsthilfegruppen hinweist. Durch die enge Zusammenarbeit wird die Patientenorientierung gestärkt und das Behandlungsangebot bereichert. Die Gesundheitsdepartemente der beiden Kantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft unterstützen das Projekt.

## Partner



pro infirmis

