

Über sich selbst hinauswachsen.



Selbsthilfe pflegen, Wachstum fördern.



Über sich selbst hinauswachsen – was bedeutet das für unsere Arbeit im Zentrum Selbsthilfe? Die Selbsthilfe ist geleitet vom Gedanken, dass jeder Mensch Fähigkeiten, Erfahrungen und Kräfte in sich trägt, die ihm helfen, Herausforderungen in seinem Leben zu meistern. In Zeiten schwerer Lebenskrisen oder Erkrankungen kann das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten vorübergehend verschüttet sein. Dann können andere Menschen, die Ähnliches erlebt haben, Verständnis und Mut vermitteln. Fachleute haben die Aufgabe, gleich eines Gärtners, gute Wachstumsbedingungen zu schaffen. Das Zentrum Selbsthilfe fördert in seiner Tätigkeit Wachstum und Gesundheit. Auch intern werden diese Grundsätze gelebt.

Vertrauen und Zutrauen

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Zentrums Selbsthilfe arbeiten in mannigfaltigen Arbeitsfeldern. Unsere Kerngeschäfte sind die Beratung zur Selbsthilfe und die Leitung der Gruppen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung. Daneben bieten wir Weiterbildungen für Selbsthilfegruppen und Schulen an und halten Vorträge in Kliniken. Die Beraterinnen und Berater arbeiten mit den Medien zusammen und begleiten die Herstellung des Selbsthilfe-Magazins. Die Geschäftsleitung holt Spendengelder für Projekte ein und die Sekretariatsstelle führt die Buchhaltung. Dazu kommt die Pflege und Instandhaltung des Hauses. Die Liste liesse sich um viele Arbeiten erweitern. All diese Aufgaben erfordern verschiedenste Fachkompetenzen. Gleichzeitig braucht es eigenes Zutrauen und entgegengebrachtes Vertrauen, um all diese facettenreichen Aufgaben gut meistern zu können.

Freiräume geben

Organisationen und Strukturen müssen Spielräume für Verantwortungsübernahme und Entwicklungen lassen. So stehen wir Vorstandsmitglieder mit unserem je eigenem Fachhintergrund der Geschäftsleiterin und dem Team, wo nötig, mit Rat und Tat bei. Dort, wo Sinnvolles und Professionelles aus eigenen Kräften wächst, freuen wir uns über Gelingendes.

Gelebte Fehlerkultur

Wir werten unsere Arbeit und Projekte aus und lernen aus bisherigen Erfahrungen. Kritische Anregungen sind uns willkommen. Innerhalb des Teams kennen wir unser Stärken und Schwächen und unterstützen uns gegenseitig. So stellen z.B. Teammitarbeiterinnen und -mitarbeiter einander ihre individuellen Ziele vor. Dies setzt die Kultur des Miteinander-Lernens aus der Arbeit in Gruppen auch auf Mitarbeiterebene fort. Durch die anhaltende Personalstabilität hat sich eine vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre entwickelt.

Ermutigen und Anerkennen

Nebst vielen anderen Aspekten gehört zu guter Letzt auch die geteilte Freude an Gelingendem und an den Erfolgen dazu. Daraus schöpfen wir Kraft für neue Herausforderungen.

Wir tragen diese gelebte Kultur mit in unsere Beratungsarbeit und erleben täglich, dass sie sich fortsetzt und Früchte trägt. Unsere Klientinnen und Klienten unterstützen und ermutigen sich gegenseitig. So überwinden sie Ängste, gewinnen sie Vertrauen und wachsen immer wieder ein Stück über sich selbst hinaus.

An dieser Stelle danken wir allen, welche die Idee der Selbsthilfe mittragen und fördern. Sei dies als Besucherin oder Besucher unseres Angebots, als Mitglied im Verein, als Fachperson in der interdisziplinären Zusammenarbeit oder als Spenderin und Spender. Ihnen allen gebührt unser herzlicher Dank.

*Michael-A. Michaelis
Präsident des Vereins Selbsthilfe*

Zu den Bildern: Isabella Fattore (Titelseite), Brigitte Schneider (Seite 2) und Stephan Hengartner (Rückseite), Teilnehmende von Selbsthilfegruppen, haben sich einer herausfordernden Situation gestellt. Christian Flierl, freischaffender Berufsfotograf hat sie fotografiert.

Jahresbericht 2010 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, Michael-A. Michaelis, Boris Treyer, Marianne Gramm **Produktion** Continue AG, Hans Peter Brugger Text/Konzept, Zentrum Selbsthilfe **Fotos** Christian Flierl, Dominik Labhardt **Druckvorstufe** Atelier Buser **Druck** Steudler Press AG



KOSCH Die Stiftung KOSCH ist die Dachorganisation der regionalen Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen in der Schweiz. **GGG** Das Zentrum Selbsthilfe steht als C-Organisation unter dem Patronat der Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige Basel. **ZEW** Seit 1994 führt der Verein Selbsthilfe das von der Stiftung ZEW – der Fachstelle für gemeinnützige, Spenden sammelnde Organisationen – verliehene Schutz- und Gütesiegel.

Mut zum Miteinander.

Partizipation wird in der sozialen Arbeit gross geschrieben – auch hier im Zentrum Selbsthilfe. Doch wie sieht es mit der praktischen Umsetzung aus? Immer wieder erlebe ich Barrieren in der Fachwelt. Wie lassen sich diese überwinden?

«**Wir wissen es schon...**» Wir Fachleute berufen uns gerne auf hart erlerntes Fachwissen, auf Ausbildungen und Lehrmeinungen, auf Studien und Forschungen. Wir verstehen uns als Vertretung unserer Klientinnen und Klienten. Dies birgt die Gefahr voreiliger Schlüsse.

Ich stelle in keiner Weise die Wichtigkeit von Fachwissen in Frage. Ich hinterfrage aber die Überheblichkeit, es alleine zu wissen. Wir brauchen die Einbindung und den Dialog mit Menschen, die in ihrer schwierigen Lebenssituation spezifische Hilfe brauchen. Sie sind unsere eigentlichen Auftraggeber.

«**Die Klientinnen und Klienten wollen nicht einbezogen werden...**» Sie seien häufig zu belastet mit ihrer eigenen Geschichte und würden sich überfordert fühlen. In Zeiten einer akuten Krise ist dieser Einwand sicher berechtigt. Bei einer Anfrage um Mitarbeit erlebe ich jedoch viel häufiger Freude und Bereitschaft, als eine Absage. Die Mitarbeit bedeutet Wertschätzung und Anerkennung.

«**Die Arbeit wird dann aufwändig...**» Sich mit unterschiedlichen Menschen in einem Projekt gut zu organisieren und effizient zusammenzuarbeiten ist immer anspruchsvoll. Ich habe den Verdacht, dass wir allzu schnell Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit auf die krankheitsbedingten Umstände reduzieren, anstatt sie als zwischenmenschliche Herausforderungen anzunehmen.

«**Wir dürfen Klientinnen und Klienten nicht instrumentalisieren...**» Sicherlich müssen wir wissen und offen kommunizieren, weshalb wir Betroffene einbeziehen. Sie dürfen nicht Fallbeispiele für unsere Theorien sein. Wenn wir ihnen Mitgestaltung ermöglichen, wir ehrlich an ihrem Beitrag interessiert sind, daraus Begegnung und neue Ideen entstehen, dann trägt die Zusammenarbeit beiderseits Früchte.

«**Betroffene haben keine Lobby...**» Häufig fehlen Organisationen, die repräsentativ die Meinung einer Gruppe von Betroffenen gegenüber Fachwelt und Behörde vertreten. Gerade im Bereich der psychischen Behinderung sind Menschen oft vereinzelt. Auch wenn die Strukturen der Selbstvertretung noch weit von einer Idealvorstellung entfernt sind, glaube ich daran, dass wir im Kleinen anfangen müssen. Durch den Einbezug einzelner Menschen, durch Meinungsbildung in Klientengruppen oder durch das Schaffen geeigneter Gefässe fangen wir mit der gelebten Partizipation an.

«**Wir Fachleute haben unsere Berufsrolle...**» Wenn wir vermehrt mit Betroffenen den Dialog und das Miteinander suchen, machen wir uns gleichzeitig angreifbarer, verletzlicher, damit menschlicher. Dies bedingt Selbstreflexion und eine gesunde Verbindung zwischen der beruflichen Aufgabe und dem eigenen Menschsein.

Probieren geht über Studieren!

Für unsere Vorträge zur Selbsthilfe in Institutionen, Schulen oder Kliniken fragen wir jeweils eine Teilnehmerin oder einen Teilnehmer aus einer Selbsthilfegruppe um Zusammenarbeit an. Die jeweilige Person berichtet an der Veranstaltung zuerst von ihren Erfahrungen. Danach stellen wir vom Zentrum Selbsthilfe einen Bezug zu unserem Angebot, zu Theorie und Forschung her.

Die konkreten Lebenserfahrungen der betroffenen Person stellen immer den interessanteren Teil dar, der Fragen und einen lebendigen Dialog auslöst. Als Anerkennung für die Mitarbeit leiten wir einen Teil des erhaltenen Honorars an die Person aus der Selbsthilfegruppe weiter.

Ich wünsche uns Fachpersonen den Mut, das Miteinander vermehrt auszuprobieren. In diesem Sinn: viel Freude an Koproduktionen.

*Kristin Metzner
Geschäftsleiterin Zentrum Selbsthilfe*



Teilen, was mich bewegt.

Wenn wir in Schulen, Kliniken und sozialen Institutionen die Selbsthilfe vorstellen, arbeiten wir stets mit Menschen aus Selbsthilfegruppen zusammen. Denise Dettwiler hat vor 40 Studierenden an der FHNW, Soziale Arbeit, im Modul «Abschied, Trauer, Tod» erzählt, wie es für sie war, als sie ihr Kind verlor. Und wie ihr die Selbsthilfegruppe «Leben ohne Dich» hilft.

Kristin Metzner: Wo hast du dir in deiner schwierigen Lebenssituationen Hilfe geholt?

Denise Dettwiler: Ich habe am 4. Januar 2004 meinen damals knapp 12-jährigen Sohn Kevin tot in seinem Bett vorgefunden.

Fassungslos, wieso ein kerngesundes Kind einfach so sterben kann, habe ich vom ersten Moment an versucht, eine rationale Antwort auf diese Frage zu finden. Die grösste Hilfe dabei war mir, nebst meinen Freunden, das Internet mit all seinen Vor- und Nachteilen.

Ich fand Foren, die brauchbar waren und Empfehlungen für Bücher – von Sigmund Freud über Roland Kachler bis hin zu James van Praagh –, die ich allesamt bestellte.

Wie hast du dich auf den Anlass an der Fachhochschule vorbereitet?

Ich las mich durch verschiedene Fachbücher, überlegte mir, wie ich meine Erfahrungen und auch mein Anliegen an Menschen vermitteln kann, die vielleicht einmal beruflich wie privat mit verwaisten Eltern in Kontakt kommen.

Da mich Kevins Tod seit mehr als sieben Jahren begleitet, und ich nicht über ein wirtschaftliches Fachthema zu referieren hatte, habe ich dann an diesem Nachmittag doch «nur» mein Herz sprechen lassen.

Was war die Herausforderung für dich? Wie hast du sie gemeistert?

Die grösste Herausforderung bei meinem «Lebensthema» besteht immer darin, dass ich nicht voraussagen kann, wie ich reagieren werde. Der Termin befand sich zwischen Kevins Todestag und seinem Geburtstag. Dies sind immer die schwierigsten Wochen im Jahr. Es gibt Tage, da könnte und möchte ich dauernd von meinem verstorbenen Kind reden und erzählen. Dann wiederum gibt es Tage, da will ich mich nicht mit Tod, Trauer und Schmerz auseinandersetzen und einfach leben, wieder glücklich sein und meinen kleinen Sohn Noel spüren.



Denise Dettwiler
Initiantin der Selbsthilfegruppe
«Leben ohne Dich»

Mehr Informationen unter
www.leben-ohne-dich.de
www.zentrumselbsthilfe.ch

Dank Caroline Palffy, die einen lockeren und doch gefühlvollen Einstieg ins Thema fand, konnte ich den Faden aufgreifen und meine Geschichte erzählen.

Wie hast du den Anlass erlebt? Hat dich etwas besonders gefreut? Wo bist du über dich selbst hinausgewachsen?

Als ich den Klassenraum betrat und in so viele Augen blickte, fühlte ich mich im ersten Moment schon sehr unsicher. Einen kurzen Augenblick lang erinnerte ich mich an meine ziemlich panikartigen Referate während meiner Studienzzeit. Da ich diesmal aber nicht über die wirtschaftlichen Zusammenhänge in einem Wachstumsmarkt zu referieren hatte, fiel mir das Reden leicht. Sobald ich Kevins Name erwähnte – das Foto mit seinem lachenden Gesicht auf dem Tisch vor mir sah –, überkamen mich eine Ruhe und Gelassenheit, die mich selber überraschten.

Beim Dialog mit den Studenten stellte ich erfreut fest, dass viele meiner Wünsche und Anliegen bereits umgesetzt werden, beispielsweise die neuen Ansätze in der Trauerverarbeitung wie sie Roland Kachler lehrt: «nicht loslassen, sondern die Liebe bewahren». Diese Aussage war für mich ein Schlüsselerlebnis, als ich Herrn Kachler an einem Anlass persönlich kennen lernen durfte.

Was unterstützt dich von Fachpersonen darin, selbst weiterzukommen und zu wachsen?

Leider habe ich in all den Jahren die traurige Erfahrung gemacht, dass die so genannten Fachpersonen meist selber überfordert waren und im Bereich Trauerverarbeitung beim Tod eines Kindes nicht oder nur sehr rudimentär ausgebildet waren.

Aus diesem Grunde habe ich mich entschlossen, die Selbsthilfegruppe «Leben ohne Dich» in Liestal, zusammen mit meinem Mann und Kevins Papi, ins Leben zu rufen. Da sich in der ganzen Nordwestschweiz keine solche Gruppe finden liess und ich mich in den ersten Jahren so alleine fühlte, wollte ich Eltern einen Raum bieten, wo sie sich austauschen und den Namen ihres Kindes aussprechen können, ohne dass das Gegenüber blass zusammensuckt.

Wenn ich heute gefragt werde, wie es mir gelungen ist, Kevins Tod zu verarbeiten, dann kann ich ohne zu überlegen sagen: «gar nicht!». Der Tod meines geliebten Kindes wird so lange ich lebe mein ständiger Begleiter sein. Ich habe aber in all den Jahren gelernt, diese Last zu tragen und dabei doch wieder glücklich zu sein, lachen zu können und Freude am Leben zu haben.

Das Wagnis eingehen, behutsam vorgehen.

Ausbildungsinstitutionen und Fachpersonen wenden sich vermehrt ans Zentrum Selbsthilfe. Sie suchen den Kontakt zu Betroffenen aus Selbsthilfegruppen (vgl. Seite 3).

Johanna Kohn, Dozentin der FHNW, Soziale Arbeit, berichtet, wie sie die Teilnehmerin der Gruppe «Leben ohne Dich» im Modul «Abschied, Trauer, Tod» erlebt hat.

Kristin Metzner: Weshalb war Ihnen die Zusammenarbeit mit einer betroffenen Person wichtig?

Johanna Kohn: Frau Clara Burges und ich haben dieses Modul zusammen entwickelt und durchgeführt. Frau Burges ist dabei die Fachexpertin, wenn es um Fragen der Thanatologie geht. Sie hat berufliche und persönliche Erfahrung in der Begleitung Sterbender und in der Beratung ihrer Angehörigen. Früher hat sie bereits im Zentrum mitgearbeitet.

Ich beschäftige mich mit ethischen Fragen am Lebensende im Kontext von Pflege. Dabei ist es mir wichtig, die Bedürfnisse der Gepflegten und ihrer Angehörigen zu hören und zu berücksichtigen, besonders, wenn sie verschiedenen Religionen und Kulturen angehören. Wir beide verknüpfen also sehr stark praktische konkrete mit wissenschaftlichen grundsätzlichen Fragen. Die betroffenen Menschen stehen dabei im Mittelpunkt. Ihr Erleben und Wissen kann man nicht ersetzen. Uns ist es wichtig, den Studierenden bedeutsame Begegnungen zu ermöglichen. Unser Teil als Dozentinnen ist es, diese Begegnungen behutsam zu arrangieren, zu begleiten, anschliessend zu reflektieren und durch unser Fachwissen verstehbar zu machen.

Gab es im Vorfeld Vorbehalte oder Fragen?

Wir sind sehr dankbar, dass Frau Dettwiler zu uns gekommen ist und so authentisch und selbstsicher über ihre Erfahrungen als Mutter, die ihren Sohn plötzlich verloren hat, gesprochen hat. Unsere Zusammenarbeit mit ihr und Frau Palfy bei diesem Thema wird sicherlich weitergehen. Ja, Frau Burges und ich haben länger darüber gesprochen, wie wir eine solche Begegnung gestalten können, ohne dass bei den Referentinnen nochmals



Johanna Kohn
Dozentin Fachhochschule FHNW,
Hochschule für Soziale Arbeit

Mehr Informationen unter
www.fhnw.ch/sozialearbeit
www.fhnw.ch/sozialearbeit/iss

ein Trauma ausgelöst würde... so wie ich das bei Holocaust-Überlebenden kenne, die z.B. vor Schulklassen über ihre Kriegserlebnisse sprechen. Man fragt sich, ob das ethisch vertretbar ist. Es geht ja nicht um Voyeurismus. Zum Glück waren diese Bedenken gegenstandslos.

Wie haben Sie den Anlass erlebt? Welchen Gewinn hatten aus Ihrer Sicht die Studierenden der FHNW?

Die Studierenden hat der Erfahrungsbericht von Frau Dettwiler tief bewegt und beeindruckt. Sie haben es geschätzt, mit ihr auch darüber sprechen zu können, was ihr geholfen hat, was typische Themen der anderen betroffenen Mitglieder der Selbsthilfegruppe sind und was gutmeinende HelferInnen besser unterlassen sollten. Das war wirklich wichtig für das spätere berufliche Handeln der zukünftigen SozialarbeiterInnen und SozialpädagogInnen.

Was unterstützt die Studierenden darin, über sich selbst hinauszuwachsen?

Ich glaube, es ist das: sich auf «riskante» persönliche und politische Themen einzulassen, Begegnungen mit betroffenen Menschen auf Augenhöhe zu wagen. Die Fehler, die man dabei macht und die überraschenden Highlights anschliessend wirklich durcharbeiten, persönlich und theoretisch. Wenn man dann mit dem eigenen beruflichen Handeln zufrieden sein kann, ist das beglückend – wenn auch schwer erarbeitet. Aber ohne das geht es meistens nicht.

Kurzfristig beraten, Selbstkompetenz fördern.

Das Zentrum Selbsthilfe versteht sich als Fachstelle für Gruppenberatung und Empowerment. Es berät und vermittelt in die 170 aktiven Selbsthilfegruppen. In den begleiteten Selbsthilfegruppen plus finden Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung Unterstützung in ihrer Alltagsbewältigung.

Beratungsstelle Help Point

Im Jahr 2010 haben wir im Help Point 1322 Anfragen beantwortet. Die Anzahl der Kurzberatungen ist in den vergangenen Jahren konstant geblieben. Bemerkenswert ist die Zunahme der Anfragen per Mail: Inzwischen gelangen 32 % der Personen per Mail an uns; 57 % per Telefon und 11 % der Interessierten kommen persönlich in unsere Beratungsstelle.

Ebenso haben die Kurzberatungen im Bereich psychischer Erkrankung zugenommen. Dieser Anteil betrug im Jahr 2007 31 %, im Jahr 2010 waren es bereits 40 %. 15 % der Anfragen, die nicht den Bereich der Selbsthilfe betreffen, haben wir an andere soziale Institutionen und Fachpersonen in der Region vermittelt.

| Kurzberatungen | 2010 | 2009 |
|--|--------------|--------------|
| Kanton BS | 785 | 868 |
| Kanton BL | 365 | 381 |
| Unbekannt oder andere Region | 172 | 137 |
| Total Kurzberatungen | 1'322 | 1'386 |
| Vermittlung zu Selbsthilfegruppen | 722 | 751 |
| Triage zu anderen Fachpersonen und Institutionen | 197 | 311 |
| Themenbereiche der Beratung | | |
| psychische Beeinträchtigung oder Erkrankung | 40 % | 42 % |
| psychosoziale Themen | 30 % | 28 % |
| körperliche Erkrankung | 15 % | 18 % |
| sonstiges | 15 % | 12 % |

Selbsthilfegruppen

Ende 2010 bestanden 164 Gruppen in den beiden Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft, die zu 83 Themen aktiv sind. Neugründungen durch unsere Begleitung fanden zu folgenden Themen statt: Multiple Sklerose, Burnout, Down Syndrom, Borderline Persönlichkeitsstörung Angehörige, Zwangsstörungen, Trennung/Scheidung.

Wir haben unser Konzept zur Beratung bestehender Gruppen überarbeitet. Mit diesem Angebot wollen wir die Ressourcen und

Lernpotentiale in den Gruppen fördern. Neun Selbsthilfegruppen haben uns für eine Beratung beigezogen.

Zweimal jährlich laden wir alle Mitglieder der Selbsthilfegruppen zu einem Austauschtreffen ein. Am 29. April 2010 haben 24 Teilnehmende an «Worldkaffeeischen» diskutiert, was sie in den Gruppen beschäftigt: Moderation, Gruppengrösse, Akzeptanz der Selbsthilfe in der Fachwelt, Präsenz der Selbsthilfe in Politik und Medien. Am 23. Oktober fand eine Weiterbildung zum Thema «gelingende Moderation» statt. 18 Teilnehmende probierten in Rollenspielen aus, wie man z.B. mit Vielrednern umgehen kann, wie man den roten Faden behält oder welche Inputs aus der «Themenzentrierten Interaktion» hilfreich sind. Im Jahr 2010 fand zudem die erste Fremdevaluation der Qualitätsstandards durch die beiden Kontaktstellen Aargau und Graubünden statt. Das Zentrum Selbsthilfe erfüllt sämtliche Qualitätsstandards der schweizerischen Dachorganisation KOSCH.

| Selbsthilfegruppen | 2010 | 2009 |
|--|------------|------------|
| Kanton BS | 96 | 100 |
| Kanton BL | 68 | 67 |
| Total Selbsthilfegruppen | 164 | 167 |
| Neuentstandene oder neu entdeckte Selbsthilfegruppen | 11 | 15 |
| Aufgelöste Gruppen | 10 | 20 |
| Beratungen bestehender Gruppen | 9 | 6 |

Selbsthilfegruppen plus

Im Jahr 2010 haben 186 Personen an unserer Sozialberatung in Gruppen teilgenommen. Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung bringen ihre Themen, die sie in ihrem Alltag beschäftigen, in die Gruppe ein. Der Austausch entlastet und die Erfahrungen der Anderen ermutigen zu neuen Schritten. Dieses Angebot der Gruppenberatungen ist einzigartig und wertvoll. Pro Infirmis trägt dieses Angebot zu einem wesentlichen Teil mit. Da der Kanton Basel-Landschaft seit 2010 seinen Subventionsbeitrag für diesen Bereich auf Grund begrenzter Finanzmittel zurückgezogen hat, haben wir versucht, andere Finanzierungsquellen in Baselland zu finden. Bisher erfolglos.

| Selbsthilfegruppen plus | 2010 | 2009 |
|--------------------------------|-------------|-------------|
| Kanton BS | 125 | 119 |
| Kanton BL | 46 | 40 |
| Übrige Region | 15 | 12 |
| Teilnehmer/innen | 186 | 171 |
| Anteil mit IV-Berentung | 74 % | 75 % |

Pilotprojekt «Coaching in Gruppen zur Arbeitsintegration»

Das in Zusammenarbeit mit den IV-Stellen NWCH entwickelte Projekt wurde Ende Jahr ausgewertet und abgeschlossen. Die Zuweisungen blieben trotz diverser Bemühungen aus. Wir gehen davon aus, dass bei dem auf den IV-Stellen lastenden Druck unser Angebot zuwenig berücksichtigt werden kann.

Offene Türen, Freude teilen.

Help Point-Öffnungszeiten

Wir überprüfen in diesem Jahr unsere Öffnungs- und Telefonzeiten im Help Point. Unsere jetzigen Zeiten sind über die Woche verteilt und relativ unübersichtlich. Dies führt dazu, dass Klientinnen und Klienten öfters während der Telefonzeit oder ausserhalb der Öffnungszeit im Help Point erscheinen. Mit einer Zusammenlegung und Erweiterung des Help Points wollen wir den niederschweligen, unkomplizierten Zugang für Interessierte erleichtern.

30 Jahre Zentrum Selbsthilfe. 30 Stunden Fest.

Mit dem Motto «Freue dich mit anderen. Freue dich mit uns» öffnet das Zentrum Selbsthilfe am 30. September für 30 Stunden durchgehend seine Türen. Die Teilnehmenden aus unseren Gruppen haben vielfältige Ideen entwickelt, die sie in Eigenregie umsetzen und am Fest mit uns teilen. Es soll ein Fest von Klienten für Klienten sein. Lassen Sie sich von Kulinarischem, Kulturellem, Kreativem und Wellness überraschen. Wir freuen uns auf viele Begegnungen am Jubiläumsanlass.

«Hallo! Ich bin ein Mensch, keine Krankheit.»

So lautet der Titel der Kampagne der IG PRIKOP, der «Interessensgemeinschaft Private Koordination Psychiatrie». Mittels Öffentlichkeitsarbeit und vielfältigen Veranstaltungen wird auf das Thema Psychische Erkrankung aufmerksam gemacht. Durchschnittlich ist in der Schweiz jeder zweite Mensch einmal in seinem Leben von einem psychischen Leiden betroffen. Trotz dieser Häufigkeit ist das Thema vielerorts immer noch Tabu. Das Zentrum Selbsthilfe engagiert sich innerhalb dieser Kampagne, an der Startveranstaltung, am «Tag der Psychischen Gesundheit» sowie am «PalaverLoop».

Ferner arbeitet das Zentrum Selbsthilfe bei der Kampagne des Gesundheitsdepartements Kanton Basel-Stadt im Netzwerk «Fokus Psychische Gesundheit» mit.

hallo
Ich bin ein Mensch,
keine Krankheit.

www.hallo-ich-bin-ein-mensch.ch

Fokus
Psychische
Gesundheit
Basel

www.allesgutebasel.ch

Damit die Selbst- hilfe gedeiht.

10'000 Franken

- Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige GGG

6'000 Franken

- Carl Burger Stiftung

5'000 Franken

- Vrenjo Stiftung

3'000 Franken

- Ruth und Paul Wallach Stiftung

2'000 Franken

- Scheidegger Thommen Stiftung
- Kiwanis Club Basel-Wartenberg
- Kosch

1'000 bis 1'999 Franken

- Straumann Treuhand AG
- E.E. Zunft zu Weinleuten
- Röm. Kath. Landeskirche Basel-Land
- Leo Fromer Stiftung

500 bis 999 Franken

- Evang. Ref. Kirchgemeinde Bubendorf
- Kirchgemeinden St. Joseph und St. Matthäus
- Gemeinde Oberwil
- Gemeinde Arlesheim

200 bis 499 Franken

- Doris Thierstein
- Evang. ref. Kirchgemeinde Basel-Stadt
- Andrea Silvana Witzinger Stiftung
- Evang. Ref. Kirchgemeinde Muttenz
- Dr. med. Theodor Cahn
- Internationale Treuhand AG
- Werner Altorfer
- Beatrice Hegner-Schürch

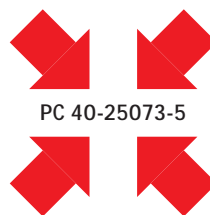
100 bis 199 Franken

- Daniel Gelzer
- Georg Grass-Hostettler
- Margareth Donzallaz CODA
- Elsbeth Lichtensteiger
- Regula Manz
- Bernhard Affolter
- Bruno Jagher IOGT
- Susann Ziegler
- Join Fässler
- André Baur
- Simon Bieri-Zemp
- Nadya De March
- Hansjörg Hofmann
- Reinhold Ebner
- Michael-A. Michaelis
- Alfred Bär
- Ruedi Bachmann
- Katharina Herzog
- Eliane- und Andreas Schuppli-Imhof
- Margrit Mathys
- Thomas Kuhn
- Charly Häni
- Charlotte Gröflin-Buitink
- Jeannine Eymann
- Sweet Basel
- Gabor Franke
- Niklaus Roth-Fischer
- Rosmarie Wendle
- Bretscher Söhne AG
- NW Schw. Vereinigung der Eltern blinder- und sehbehinderter Kinder
- Beat und Rosmarie Rudin
- Dr. med. Peter Flubacher
- Josef Müller
- Elisabeth Irion

Weitere 134 Spenderinnen und Spender haben uns mit Beiträgen bis 100 Franken unterstützt.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Spenderinnen und Spendern für Ihre Unterstützung. Dank Ihrer Hilfe können wir die Selbsthilfe in Gruppen weiterhin fördern und unterstützen.

Wir freuen uns auch über Ihre Spende. Jeder Betrag ist willkommen!



PC 40-25073-5



Wir freuen uns auch über Ihre Spende. Jeder Betrag ist willkommen!

Gemeinsam die Selbsthilfe voranbringen.



Das Team: vlnr. *Kristin Metzner* Geschäftsleiterin, Betriebswirtschaftliches Management von NPO; *Jacqueline Fix-Beutler* Beraterin, Sozialarbeiterin; *Marianne Gramm* Sekretariat, kaufmännische Angestellte; *Caroline Palffy* Beraterin, Systemische Kurzzeitberatung; **Boris Treyer** Berater, Sozialarbeiter, Soziologe; *Stephanie Nabholz* Beraterin, Sozialarbeiterin; *Diana Michaelis* Beraterin, Sozialpädagogin; nicht auf dem Bild: *Katherina Kapp* Einspringerin, Beraterin, Mal- und Ausdruckstherapeutin; *Cahiddin Gör* Hauswart



Der Vorstand: vlnr. *Elfie Walter* Vorstand Verein Selbsthilfe, Sozialpädagogin; *Linus Cavegn* Vorstand Verein Selbsthilfe, Oekonom; *André Baur* Vizepräsident des Vorstands Verein Selbsthilfe, Rechtsanwalt; *Michael-A. Michaelis* Präsident des Vorstands Verein Selbsthilfe, Betriebswirt, EDV-Organisator; *Matthis Heusler* Vorstand Verein Selbsthilfe, Architekt; *Angelika Löwenbrück* Vorstand Verein Selbsthilfe, Sozialpädagogin

Rechnung 2010 und Budget 2011 im Überblick.

| Bilanz 2010 | 31.12.2010 Aktiven | Passiven | 31.12.2009 Aktiven | Passiven |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| Kassen, Post, Bank | 216'915.86 | | 304'973.46 | |
| Forderungen | 561.51 | | 1'172.29 | |
| Aktive Rechnungsabgrenzung | 2'795.00 | | 2'795.00 | |
| Finanzanlagen | 170'100.00 | | 70'100.00 | |
| Mobilien | 1.00 | | 1.00 | |
| Kreditoren | | 1'207.75 | | 2'832.55 |
| Passive Rechnungsabgrenzung | | 4'277.60 | | 11'016.60 |
| Langfristige Verbindlichkeiten | | 480.00 | | 300.00 |
| Rückstellungen | | | | |
| Mitarbeiterboni 2009/2010 | | 12'000.00 | | 9'000.00 |
| Ausbildungsplatz 2009/2010 | | 14'000.00 | | 14'000.00 |
| Mobilien Gruppenräume | | 8'000.00 | | 12'000.00 |
| EDV Server neu | | 16'000.00 | | 12'000.00 |
| 30 jähriges Jubiläum 2011 | | 8'000.00 | | 0.00 |
| Eigenkapital per 1.1.2009 | | 47'892.60 | | 39'388.38 |
| Reserve Mieten/Löhne | | 150'000.00 | | 150'000.00 |
| Reserve Projekte/Leistungen | | 120'000.00 | | 120'000.00 |
| Einnahmen-/Ausgabenüberschuss | | 8'515.42 | | 8'504.22 |
| | 390'373.37 | 390'373.37 | 379'041.75 | 379'041.75 |

| Erfolgsrechnung 2010 | 2010 Aufwand | Ertrag | 2009 Aufwand | Ertrag |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Mitgliederbeiträge | | 7'850.00 | | 8'500.30 |
| Spenden | | 36'376.70 | | 27'945.10 |
| Beitrag GGG | | 10'000.00 | | 10'000.00 |
| Subvention Basel-Stadt | | 300'000.00 | | 285'000.00 |
| Subvention Basel-Landschaft | | 115'000.00 | | 143'000.00 |
| Beiträge Gemeinden | | 1'000.00 | | 3'000.00 |
| Beitrag Dachorganisation Pro Infirmis | | 180'000.00 | | 180'480.00 |
| Beitrag Dachorganisation KOSCH | | 47'955.00 | | 47'531.60 |
| Einnahmen Dienstleistungen Gruppen | | 28'917.95 | | 20'626.70 |
| Übrige Einnahmen | | 4'064.85 | | 3'048.00 |
| Periodenfremder Ertrag | | 0.00 | | 0.00 |
| Dienstleistungsaufwand | 32'657.50 | | 31'167.25 | |
| Löhne und Sozialleistungen | 560'556.00 | | 566'762.95 | |
| übriger Personalaufwand | 8'499.45 | | 6'344.25 | |
| Raumaufwand | 37'009.20 | | 36'847.70 | |
| Unterhalt, Reparaturen, Ersatz | 31'694.24 | | 35'730.45 | |
| Versicherungen, Energie, Entsorgung | 5'468.05 | | 9'941.25 | |
| Verwaltungsaufwand | 2'993.05 | | 6'358.50 | |
| Mittelbeschaffung | 36'000.10 | | 29'373.50 | |
| übriger Vereins- und Betriebsaufwand | 10'614.05 | | 1'465.85 | |
| Finanzerfolg | | 2'842.56 | | 3'364.22 |
| Ausserordentlicher Erfolg | 0.00 | | 0.00 | |
| Gewinn | 725491.64 | 734'007.06 | 723'991.70 | 732'495.92 |
| | 8'515.42 | | 8'504.22 | |
| | 734'007.06 | 734'007.06 | 732'495.92 | 732'495.92 |

Budget 2011

| | Aufwand | Ertrag |
|--------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Gelder aus Sammelaktionen | | 54'000.00 |
| Gelder öffentliche Hand | | 647'500.00 |
| Dienstleistungsertrag | | 38'800.00 |
| Übrige Erträge | | 3'700.00 |
| Kommunikation / Vernetzung | 5'700.00 | |
| Drucksachen / Information | 4'300.00 | |
| Administration | 8'600.00 | |
| Selbsthilfegruppen | 5'500.00 | |
| Selbsthilfegruppen plus | 6'000.00 | |
| Aufwand für Dritteleistungen | 7'000.00 | |
| Personalaufwand | 586'100.00 | |
| Raumaufwand | 37'040.00 | |
| Unterhalt, Reparaturen, Ersatz | 31'000.00 | |
| Versicherungen | 800.00 | |
| Energie, Entsorgung | 6'000.00 | |
| Verwaltungsaufwand | 8'000.00 | |
| Mittelbeschaffung | 41'400.00 | |
| übriger Vereins- und Betriebsaufwand | 3'500.00 | |
| Finanzerfolg | - 3'000.00 | |
| | 747'940.00 | 744'000.00 |
| Gewinn/Verlust | - 3'940.00 | |
| | 744'000.00 | 744'000.00 |

Erläuterungen zur Rechnung 2010 und zum Budget 2011.

Rechnungsabschluss 2010

Der Kanton Basel-Landschaft subventioniert ab 2010 die beiden Bereiche Selbsthilfegruppen und Kurzberatungen. Auf Grund knapper Finanzmittel wurde der Bereich geleitete Gruppen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung im Jahr 2009 zum letzten Mal mit einem Überbrückungsbeitrag von 23'000.00 CHF unterstützt. Wir hoffen, dass der Kanton Basel-Landschaft dieses Angebot in der nächsten Vertragsperiode wieder mit in seinen Leistungsauftrag einbezieht.

Der Verein hat sein Darlehen an die Stiftung Hinterhuus von 70'000.00 CHF auf 170'000.00 CHF erhöht. So erhält der Verein die Zinsen von der Stiftung Hinterhuus.

Der Jahresabschluss 2010 verzeichnet einen Gewinn von 8'515.42 CHF.

Eine detaillierte Jahresrechnung mit Anhang und Revisionsbericht kann im Zentrum Selbsthilfe per Mail bestellt werden: mail@zentrumselbsthilfe.ch.

Rückstellungen

Im Jahr 2011 bieten wir erstmals einen studienbegleitenden Ausbildungsplatz in Sozialarbeit von der Fachhochschule FHNW für

2 Jahre an. Aus der Rückstellung von 14'000.00 CHF lässt sich der Mehraufwand an Lohnkosten decken.

Die Rückstellung aus einer Spende der GGG in der Höhe von 12'000.00 CHF konnten zweckgebunden für die Einrichtung des neuen Gruppenraums im 1. Stock eingesetzt werden. Die neue Rückstellung von 8'000.00 CHF ist für Renovationsarbeiten im Gruppenraum im Hinterhaus im Parterre vorgesehen. Neu wurde eine Rückstellung für das Fest und die Öffentlichkeitsarbeit zum 30-jährigen Jubiläum gebildet.

Gute Liquidität

Nach wie vor verfügt der Verein über eine gute Liquidität.

Budget 2011

Die leichte Erhöhung des Personalaufwands ist bedingt durch einen geplanten Stufensprung sowie durch die Erweiterung des Ausbildungsplatzes. Die Mittelbeschaffung ist durch das Jubiläumsjahr und das Aktionsjahr der PRIKOP «Hallo! Ich bin eine Mensch.» einmalig höher berechnet. Die restlichen Erträge und Aufwendungen bleiben im bisherigen Rahmen. Das Planergebnis 2011 weist einen Verlust von 3'940.00 CHF aus.

