

## Geschäftsbericht 2025

# Baustelle draussen. Begegnung drinnen.

**2025 stand im Zeichen von Erneuerung und Kontinuität zugleich. Trotz baulicher Veränderungen blieb das Zentrum Selbsthilfe verlässlich, entwickelte sich weiter und eröffnete neue Formen der Begegnung und Unterstützung. Gleichzeitig zeigte sich, wie eng professionelle Planung, Flexibilität und das persönliche Engagement der Mitarbeitenden sowie der ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder zusammenspielen müssen, damit solche Entwicklungen gelingen. Dieses Zusammenspiel macht deutlich, dass Stabilität und Wandel kein Widerspruch sind, sondern sich gegenseitig stärken können.**



Team Zentrum Selbsthilfe (von links: Mirko Mieruch, Serge Kunz, Alina Spörri, Nadja Bär, Andrea Völlmy, Boris Treyer, Katharina Rübsaamen, Georg Egli; unten: Cynthia Rutjens)

### **Dynamische Kontinuität**

Der Umbau unserer Räumlichkeiten und des Innenhofs war zwar langfristig geplant, mit klaren Meilensteinen, Abstimmungen mit Handwerkern, Logistikplanungen und internen Ablaufvereinbarungen. Im Verlauf zeigte sich jedoch, dass einzelne Schritte immer wieder Anpassungen erforderten – ein natürlicher Bestandteil komplexer Projekte. Für uns bedeutete das, Prozesse kontinuierlich zu überprüfen, flexibel zu reagieren und unter veränderten Rahmenbedingungen verlässlich zu arbeiten: Kurzfristige Anpassungen sicherten nicht nur den Baufortschritt, sondern gewährleisteten auch die kontinuierliche Beratung unserer Besucherinnen und Besucher.

Besonders sichtbar wurde diese Dynamik im Alltag: Über Monate hinweg war die Nutzung der Räume eingeschränkt, Arbeitsplätze wechselten, Wege wurden länger, und die Kommunikation erforderte deutlich mehr Abstimmung. Gleichzeitig entstanden neue, pragmatische Lösungen, die halfen, den Betrieb aufrechtzuerhalten. Um die Beratungsarbeit kontinuierlich ge-

währleisten zu können, arbeiteten wir in dieser Zeit vermehrt im Homeoffice. Die kurz zuvor erneuerte IT-Infrastruktur bildet dabei eine zentrale Grundlage. Sie ermöglicht professionelles Arbeiten auch ausserhalb der gewohnten Räumlichkeiten. So ist die IT nicht nur zum Instrument der kurzfristigen Überbrückung geworden, sondern bietet allen Mitarbeitenden auch längerfristig mehr Flexibilität.

### **Räume für Begegnung**

Unabhängig von den baulichen Veränderungen ist unser Auftrag unverändert geblieben: Menschen in belastenden Lebenssituationen zu unterstützen und Räume für Austausch, Begegnung und Selbsthilfe zu schaffen. Gerade in einer Phase, in der vieles im Aussen im Wandel war, zeigte sich besonders deutlich, wie wichtig verlässliche Anlaufstellen und stabile Beziehungen sind. Unsere Angebote wurden kontinuierlich genutzt und haben Menschen Orientierung, Rat und Unterstützung gegeben.

# Statistik 2023–2025

Ein besonderer Schwerpunkt lag 2025 auf dem Thema Einsamkeit. Mit rund 20 gezielten Aktionen haben wir Menschen eingeladen, neue Kontakte zu knüpfen und sich auf gemeinsame Aktivitäten einzulassen. Diese Angebote richteten sich bewusst auch an Personen, für die der erste Schritt in eine Gruppe Unsicherheit bedeutet. Die Erfahrungen zeigen, dass genau diese ersten Schritte entscheidend sind: ein Gespräch, ein gemeinsames Erlebnis oder die Erkenntnis, nicht allein zu sein. Daraus entstehen neue Kontakte, mehr Selbstvertrauen im Umgang mit anderen und langfristig neuen Perspektiven. Besonders wertvoll war, dass viele Aktionen in enger Zusammenarbeit von Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen entstanden – ein Beleg für das Potential der Selbsthilfe, Menschen fachlich und menschlich zu begleiten.

## Strukturiertes Gespräch – offener Austausch

Parallel dazu wurde mit LOGG ein neues Format eingeführt: Die lösungsorientierten, geleiteten Gesprächsgruppen bieten einen strukturierten Rahmen für Menschen, die ihre Situation reflektieren und konkrete nächste Schritte entwickeln möchten. Im Mittelpunkt steht die Frage, welche Ressourcen bereits tragen und wie diese gestärkt werden können. LOGG ergänzt das bestehende Selbsthilfeangebot, indem es gezielte Begleitung für Menschen bietet, die Struktur und Moderation benötigen, ohne den offenen Austausch zu ersetzen, der besonders im Café Selbsthilfe gepflegt wird.

Das wöchentliche Café Selbsthilfe bleibt der Ort für offenen, selbstorganisierten Austausch. Während dort das Teilen von Erfahrungen im Vordergrund steht, ermöglicht LOGG eine fokussierte, moderierte Vertiefung. Beide Ansätze greifen ineinander, erweitern die Unterstützungsmöglichkeiten und machen die Selbsthilfeangebote flexibler, zugänglicher und wirksamer.

Ein weiterer Entwicklungsschritt war der Ausbau unserer Wirkungsorientierung. Wirkung zeigt sich oft in kleinen, individuellen Veränderungen: Wenn Menschen Entlastung erfahren, sich mitteilen oder neue Perspektiven entwickeln. Gerade im Kontext von Einsamkeit sind diese Erfahrungen besonders wertvoll, weil sie langfristig tragfähige Veränderungen ermöglichen. Künftig möchten wir die Unterstützung von autonomen Selbsthilfegruppen noch gezielter evaluieren und ihre Wirkung sichtbarer machen, um die Angebote systematisch weiterzuentwickeln.

## Wir öffnen unsere – barrierefreien – Türen

Mit der geplanten Inbetriebnahme der neuen Räumlichkeiten im Sommer 2026 werden die baulichen Veränderungen abgeschlossen sein. Die neuen Räume sollen bessere Voraussetzungen für Begegnung, Austausch und Beratung schaffen. Durch den Anschluss an die Fernwärme wird zudem eine energieeffizientere Nutzung ermöglicht. Ein weiteres Plus ist die verbesserte Barrierefreiheit, die den Zugang für alle Menschen ermöglicht.

Am 04.09.2026 ist ein «Tag der offenen Tür» vorgesehen, an dem Besucherinnen und Besucher die neuen Räume besichtigen und die Weiterentwicklung der Selbsthilfeangebote vor Ort an der Feldbergstrasse 55 erleben können. Dazu heissen wir Sie jetzt schon herzlich willkommen.

## Beratungsstelle Help Point

	2025	2024	2023
Kanton BS	1292	1363	1108
Kanton BL	569	550	376
Andere Regionen	189	149	123
<b>Total Beratungen</b>	<b>2050</b>	<b>2062</b>	<b>1607</b>
Vermittlungen in Selbsthilfegruppen	1275	1375	1298
Triage in andere Institutionen	293	261	180

Die Nachfrage nach Kurzberatungen blieb 2025 hoch. Zwei Drittel der Ratsuchenden waren Frauen, ein Drittel Männer, vereinzelt non-binär. Rund 80 % der Anfragen betrafen psychosoziale Themen oder psychische Erkrankungen. Vermittlung in Selbsthilfegruppen und Weiterleitungen an andere Institutionen waren zentrale Aufgaben.

## Selbsthilfegruppen

	2025	2024	2023
Kanton BS	158	148	140
Kanton BL	48	49	48
<b>Total Selbsthilfegruppen</b>	<b>206</b>	<b>197</b>	<b>188</b>
Neu gegründete oder neu entdeckte Selbsthilfegruppen	32	28	43
Aufgelöste Selbsthilfegruppen	23	21	44
Beratungen bestehender Selbsthilfegruppen	21	10	10

Auch 2025 ist die Zahl der Selbsthilfegruppen weiter gestiegen, insbesondere im Bereich psychische Belastungen und soziale Herausforderungen. Beispiele sind neue Gruppen zu ADHS im Erwachsenenalter, Angst und Panik, (Ex-) Partner\*innen von narzisstischen Menschen sowie psychische und physische Gewalt. Die meisten Teilnehmenden stammen aus Basel-Stadt (47 %), gefolgt von Basel-Landschaft (36 %) und weiteren Regionen (17 %). Der Frauenanteil liegt bei 58 %, das Durchschnittsalter bei 48 Jahren. Die Anzahl der Beratungen bestehender Gruppen wurde merklich erhöht. 35 Gruppen waren fachgeleitet.

## Selbsthilfegruppen plus (vom ZSH geleitete Gruppen)

	2025	2024	2023
Kanton BS	147	136	114
Kanton BL	71	73	54
Region NW-CH (SO und AG)	14	14	12
<b>Total Teilnehmende</b>	<b>232</b>	<b>223</b>	<b>180</b>

Im Jahr 2025 nahm die Teilnahme an geleiteten Selbsthilfegruppen weiter zu. Neue Gruppen mit Fokus auf lösungsorientierte Gesprächsgruppen und zusätzlichen Aktivitäten ausserhalb der Feldbergstrasse – führten zu einer Zunahme der Teilnehmenden auf 232, davon 82 Erstklient\*innen. Zwei Drittel der Teilnehmenden waren von psychischen Belastungen betroffen.

# Jahresrechnung 2025

<b>Bilanz 2025</b>	<b>31.12.2025</b>	<b>31.12.2025</b>	<b>31.12.2024</b>	<b>31.12.2024</b>
	<b>Aktiven</b>	<b>Passiven</b>	<b>Aktiven</b>	<b>Passiven</b>
Flüssige Mittel	421'802		401'075	
Debitoren	0		0	
Kurzfristige Forderungen	2'542		0	
Aktive Rechnungsabgrenzungen	13'027		13'648	
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>437'371</b>		<b>414'724</b>	
Genossenschaftsanteil Let Pack	100		100	
BKB-Mietspardepot	26'604		26'568	
Darlehen Stiftung Hinterhuus	170'000		170'000	
Mobilien und Einrichtungen	1		1	
<b>Total Anlagevermögen</b>	<b>196'705</b>		<b>196'669</b>	
<b>Total Aktiven</b>	<b>634'076</b>		<b>611'393</b>	
Kreditoren		2'422		2'369
Kurzfristige Verbindlichkeiten		5'308		7'755
Fondskapital		313'983		238'313
Passive Rechnungsabgrenzungen		14'580		37'485
Schlüsseldepot		720		600
Rückstellung Mitarbeiterlöhne		12'000		12'000
<b>Total Fremdkapital</b>		<b>349'013</b>		<b>298'522</b>
Eigenkapital		42'871		47'097
Reserve Löhne / Mieten		150'000		150'000
Reserve Leistungen		120'000		120'000
Vereinsergebnis		-27'809		-4'226
<b>Total Eigenkapital</b>		<b>285'063</b>		<b>312'871</b>
<b>Total Passiven</b>		<b>634'076</b>		<b>611'393</b>
<b>Erfolgsrechnung 2025</b>	<b>2025</b>	<b>2025</b>	<b>2024</b>	<b>2024</b>
	<b>Aufwand</b>	<b>Ertrag</b>	<b>Aufwand</b>	<b>Ertrag</b>
Mitgliederbeiträge		3'430		3'190
Spenden		27'081		24'028
Beitrag GGG		0		0
Subvention Basel-Stadt		351'502		324'430
Subvention Basel-Landschaft		170'000		150'000
Gemeinden		0		0
Dachorganisation Pro Infirmis		225'026		222'578
Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz		42'403		41'762
Projektgelder Selbsthilfe Schweiz		25'030		21'800
Einnahmen Dienstleistungen Gruppen		30'173		26'551
Übrige Einnahmen		14'172		12'440
Periodenfremder Ertrag		0		0
Finanzerfolg		3'964		4'131
<b>Total Ertrag</b>		<b>892'780</b>		<b>830'910</b>
Dienstleistungsaufwand	33'078		38'439	
Personalaufwand	646'909		664'114	
Raumaufwand	122'481		98'805	
Verwaltungsaufwand	0		1'172	
Mittelbeschaffung	24'152		25'853	
Übriger Vereinsaufwand	18'300		16'614	
Veränderung Fonds Härtefall	-240		-8'450	
Veränderung Fonds Art. 74 IVG	81'441		0	
Veränderung Fonds Claire Schweizer	-5'531		-1'410	
<b>Total Aufwand</b>	<b>920'589</b>		<b>835'136</b>	
<b>Vereinsergebnis</b>	<b>-27'809</b>		<b>-4'226</b>	

Nicht bilanzierte Verbindlichkeiten

Der IV-Beitrag für Leistungen nach Art. 74 IVG ist zweckgebunden. Zum Zeitpunkt des Jahresabschlusses war noch nicht ersichtlich, ob und in welchem Umfang Mittel in einen Fonds Art. 74 IVG eingelegt werden müssen.

Die Zahlen der Erfolgsrechnung und Bilanz sind gerundet. Es können daher bei einzelnen Positionen Rundungsdifferenzen bestehen.

# Spenden 2025

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

## Firmen und Stiftungen

- Bretscher Söhne
- Vrenjo-Stiftung
- Stiftung Andrea Silvana Witzinger
- Drei Ehrengesellschaft - Ueli
- Suchthilfe AGS
- Supportverein Schlafapnoe NW-Schweiz

## Gemeinden und Kirchgemeinden

- Gemeinde Arlesheim
- Gemeinde Bettingen
- Christkatholische Kirche Basel

## Privatpersonen (ab CHF 100)

- Carolina Schneider
- Erich Borner
- Jacqueline Ulrich
- Markus Erb
- Peter Ettlin
- Renate Fischer
- Sally Frey
- Stephan Liebherr

- Susann Ziegler Annen
- Susanne Mundwiler - von Ah
- Theodor Cahn
- Thomas Kuhn
- Urs Fellmann

## Sponsoren Selbsthilfe Magazin Nr. 20

- baselnetgroup ag
- Basler Kantonalbank
- Bürgerspital Basel
- Industrielle Werke Basel (IWB)
- Kantonsspital Baselland
- Klinik Schützen Rheinfelden AG
- Klinik Sonnenhalde
- Psychiatrie Baselland
- Rehab Basel
- Spitex Basel
- Steudler Press
- Universitäre Psychiatrische Kliniken

Wir freuen uns über jede Spende. IBAN CH23 0900 0000 4002 5073 5

IBAN:



Twint:



## Team

Katharina Rübsaamen,  
Co-Geschäftsleitung  
Serge Kunz,  
Co-Geschäftsleitung  
Nadja Bär, Sekretariat  
Mirko Mieruch, Beratung  
Alina Spörrli, Beratung  
Boris Treyer, Beratung  
Cynthia Rutjens, Beratung  
Georg Egli, Beratung  
Andrea Völlmy, in Ausbildung

## Vorstand

Peter Ettlin, Präsident,  
Sabine Bichsel  
Christine Pasquier  
Pascal Pfister  
Irène Renz  
Sabina Tirendi

 **Zentrum Selbsthilfe**  
Finde andere. Finde dich.

# Mit klarem Kompass in die Zukunft – Veränderungen im Vorstand

Mit grossem Dank verabschieden wir uns von Rosmarie Lötscher, die unseren Verein seit 2013 im Vorstand mitgeprägt hat. Über viele Jahre hinweg hat sie sich mit Engagement und einem feinen Gespür für Menschen eingebracht. Ihr Fokus lag stets auf dem Wesentlichen: dem Nutzen der Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige. Auch in anspruchsvollen Phasen war sie eine verlässliche Stimme und hat wichtige Impulse gesetzt. Für ihren langjährigen Einsatz danken wir ihr herzlich und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute.



Irène Renz

Gleichzeitig hat sich der Vorstand im Jahr 2025 intensiv mit der Weiterentwicklung der Strategie für die kommenden fünf Jahre befasst und das Leitbild des Vereins überarbeitet. Damit wurden zentrale Grundlagen für die zukünftige Ausrichtung gelegt und der Rahmen für die weitere Entwicklung geschärft.

Mit diesen inhaltlichen Schwerpunkten geht auch eine personelle Veränderung einher: Wir freuen uns sehr, mit Irène Renz eine erfahrene und engagierte Persönlichkeit im Vorstand willkommen zu heissen: «Als ich von Katharina Rübsaamen angefragt wurde, ob ich mich nach meiner Pensionierung für das Zentrum Selbsthilfe als Mitglied des Vorstands engagieren möchte, habe ich nicht lange überlegen müssen und zugesagt. Ich kenne das Zentrum schon seit vielen Jahren (als es noch «Hinterhuus» hiess) als Mitarbeiterin des Kantons Basel-Landschaft und Zuständige für den Staatsbeitrag aus BL. Dabei habe ich feststellen können, wie wichtig und wirksam die Selbsthilfe als Methode ist. In einer Gruppe Verständnis, Hilfe und Akzeptanz zu erfahren, ist unendlich wertvoll für den Umgang mit einem persönlichen Problem. Ich konnte aber auch durch die lange Zusammenarbeit erfahren, wie viel Engagement in dieser Organisation steckt, von der Geschäftsleitung, über das Team und auch im Vorstand. Da bin ich gerne ein Teil davon.»

*Katharina Rübsaamen und Irène Renz*

## Jahresbericht 2025

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

## Redaktion Zentrum Selbsthilfe Satz Multiplikator AG

## Partner

