



**Das Jahr 2019 steht für uns vom Zentrum Selbsthilfe (ZSH) ganz im Zeichen von Kontinuität und Wandel. Trotz personeller und räumlicher Veränderungen können wir unser Beratungsangebot und laufende Projekte in gewohnter Qualität weiterführen. Die Arbeit am Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» wird mit einer Auszeichnung gewürdigt. Und die Mitwirkung beim Tag der Selbsthilfe zeigt uns wieder einmal, dass Selbsthilfe wirkt.**

#### **Kontinuität. Die Selbsthilfe ist lebendig...**

...und das Zentrum Selbsthilfe weiterhin lebhafte Drehscheibe und Vernetzungsplattform. Auch im Jahr 2019 beraten wir eine Vielzahl von Einzelpersonen und Gruppen im persönlichen Gespräch, per Mail oder Telefon. Wir unterstützen sie bei der Suche nach einer bestehenden oder in der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe, helfen aktiven Gruppen bei möglichen Schwierigkeiten oder schaffen Kontakte zu weiteren Fachstellen. Die «Selbsthilfegruppen Plus», von uns moderierte Gruppen, sind weiter begehrt und bieten einen guten Einstieg in die Selbsthilfe.

Nach den beiden Kantonen Basel sichern uns auch die Pro Infirmis und die Selbsthilfe Schweiz ihre finanzielle Unterstützung für die Jahre 2020–2023 zu. Wir danken herzlich und freuen uns.

#### **Übergang. Wandel und Beständigkeit im Team.**

Im Herbst verabschiedet sich Jacqueline Fix-Beutler nach 15-jähriger engagierter Arbeit in den wohlverdienten Ruhestand. Auch Caroline Palffy entscheidet sich nach 11 Jahren Selbsthilfe, eine neue Herausforderung anzunehmen. Wir danken beiden für ihre engagierte, ausdauernde und kompetente Arbeit.

Als neue Kolleginnen können wir Karin Greub und Lea Martens gewinnen. Michèle Stebler unterstützt uns zudem in der Übergangphase. Alle drei sind mit ihrer Tatkraft und dem frischen Blick eine Bereicherung, wir heissen sie herzlich willkommen!

#### **Tapetenwechsel. Wir belegen auch den ersten Stock.**

Im Sommer zügeln Geschäftsleitung und Sekretariat vom Erdgeschoss in den ersten Stock. Dadurch verflüssigen wir unsere

Arbeitsabläufe merklich und schaffen gleichzeitig mehr Raum. Im Parterre entsteht ein zusätzlicher Gruppenraum für bis zu sechs Personen, der Datenserver ist nun in einem eigenen Raum untergebracht und der Eingangsbereich zeigt sich gastlicher. Gleichzeitig modernisieren wir alle Arbeitsplätze und gestalten sie ergonomischer. Wände und Böden unterziehen wir einem Facelifting.

#### **Ausgezeichnet. Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen.**

Als erstes Spital der Schweiz darf das Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) die Auszeichnung «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitution» entgegennehmen. Für uns ein schönes Zeichen hin zu mehr Selbsthilfefreundlichkeit in der Schweiz – und ein lebendiger Beweis, dass durch Vernetzung von Institutionen, Fachstellen und Selbsthilfe-Aktiven ein Mehrwert für alle Beteiligten geschaffen werden kann. Auch mit der Psychiatrie Baselland (PBL) verläuft die Zusammenarbeit erfreulich. Regelmässig werden Infoanlässe von Selbsthilfegruppen durchgeführt und Hinweise auf Selbsthilfeangebote und Vernetzungsmöglichkeiten sind möglich. Nun arbeiten wir gemeinsam auf eine Auszeichnung der Psychiatrie Baselland im Jahr 2020 hin.

#### **Vielfalt. Mit dem Selbsthilfe-Tourbus unterwegs.**

Im Rahmen des Nationalen Tags der Selbsthilfe 2019 macht der Tourbus der Selbsthilfe Schweiz auch Station in Liestal und Laufen. Zahlreiche Teilnehmende aus «unseren» Selbsthilfegruppen nehmen engagiert daran teil. Für das ZSH ist Boris Treyer dabei. Seine Eindrücke lesen Sie auf Seite 4.

## Beratungsstelle Help Point

Beratungen	2019	2018	2017
Kanton BS	959	1053	971
Kanton BL	383	476	496
Region NW-CH (SO und AG)	153	343	173
<b>Total Beratungen</b>	<b>1495</b>	<b>1872</b>	<b>1640</b>
Vermittlungen in Selbsthilfegruppen	1069	1041	875
Triage in andere Institutionen	158	264	233

Mehr als die Hälfte der Anfragen kommen über unsere Homepage oder per Mail. Zusammen mit engagierten Selbsthilfegruppen waren wir mit unserem Informationsstand «Rettungsinsel» an Veranstaltungen für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen und an Informationsveranstaltungen in Kliniken. Diese «vor Ort»-Beratungen sind in der obigen Statistik nicht erfasst.

## Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen	2019	2018	2017
Kanton BS	123	122	112
Kanton BL	49	53	57
<b>Total Selbsthilfegruppen</b>	<b>172</b>	<b>175</b>	<b>169</b>
Neu gegründete oder neu entdeckte Selbsthilfegruppen	20	16	13
Aufgelöste Selbsthilfegruppen	23	10	12
Beratungen bestehender Selbsthilfegruppen	21	9	12

Das Zentrum Selbsthilfe hat zu folgenden Themen Neugründungen begleitet: Tinnitus/Hyperakusis; Morbus Sudeck; Diabetes Typ 2; Tod eines Kindes; Gesprächsgruppe portugiesisch-sprachig; GIST Regionalgruppe NW-Schweiz; Narzissmus Angehörige (Ex-)Partnerinnen; Verlassene Eltern und Geschwister; Messies; ADHS Erwachsene; Eltern von erwachsenen Kindern mit Essstörungen; Elpos; Junge Menschen mit MS (bis 35/40 Jahre).

Kriterium für die Kantons-Zuteilung ist der Treffpunkt der Gruppe. Die Selbsthilfegruppen entscheiden selbstständig über den Standort für ihre Treffen.

## Selbsthilfegruppen plus (geleitete Gruppen)

Selbsthilfegruppen plus	2019	2018	2017
Kanton BS	136	135	152
Kanton BL	64	68	64
Region NW-CH (SO und AG)	18	31	13
<b>Total Teilnehmende</b>	<b>218</b>	<b>234</b>	<b>229</b>

Das Zentrum bietet geleitete Gruppen mit unterschiedlichen methodischen Schwerpunkten an: zwei Gesprächsgruppen, eine Rollenspielgruppe, zwei Kreativgruppen und zwei Gruppen Lösungsorientiertes Malen. Ca. 80% der Teilnehmenden beziehen eine IV oder AHV. Neu erhaltene Teilnehmende mit der Kulturlegi eine Ermäßigung.

## #Hashtag #Junge Selbsthilfe #Was ist das?

Dieser Frage werden wir im 2020 nachgehen. Viele junge Menschen haben sich bei uns gemeldet, weil sie auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe mit Betroffenen ihres Alters und zu ihren Themen sind. Was unterscheidet die Selbsthilfe für Junge (18–35 Jahre) von der allgemeinen Selbsthilfe? Wie muss das Image der Selbsthilfe verändert werden, damit die Jungen sich angesprochen fühlen und motiviert sind, eine Selbsthilfegruppe zu gründen? Gemeinsam mit der Selbsthilfe Schweiz und anderen kantonalen Selbsthilfezentren erarbeiten wir ein Konzept, um diesen Fragen und Anforderungen in Zukunft gerechter zu werden. Das Jahr 2020 steht im Zeichen der Jungen Selbsthilfe und deshalb widmen wir uns voller Freude diesem Projekt!

## Methodenvielfalt in der Selbsthilfe

Nicht nur in Bezug auf das Projekt der Jungen Selbsthilfe wollen wir uns Gedanken machen, wie wir mit einer Vielfalt von Methoden neue Menschen für die Selbsthilfe gewinnen können, sondern auch für unsere moderierten Selbsthilfegruppen Plus. Wir möchten uns im 2020 überlegen, wie wir mit gelungener Innovation und mutiger Kreativität mehr Bewegung und Dynamik in die Gruppentreffen bringen können. Vor allem für neue Gruppen ist es eine grosse Chance, weitere Methoden einzubringen und zu wagen. Mit unseren Angeboten wollen wir möglichst alle Interessierten ansprechen und passende Angebote schaffen. Natürlich ist es wichtig, Gutes zu bewahren und nicht auf einmal alles auf den Kopf zu stellen. Daher wird uns das Thema der Methodenvielfalt voraussichtlich über einen längeren Zeitraum begleiten und bereichern. Wir sind schon sehr gespannt, was sich daraus entwickelt.

## Ein Team im Wandel

Teams sind dynamische Gebilde und dadurch von Natur aus stets in Bewegung. Aufgaben und Strukturen verändern sich und neue Teammitglieder kommen und gehen. Das Team des Zentrums Selbsthilfe in Basel startet mit vielen neuen Gesichtern ins neue Jahr. Von langjährigen Teammitgliedern mussten wir Abschied nehmen und neue Mitarbeitende dürfen sich den spannenden Aufgaben im Zentrum stellen. Das Fehlen des grossen Erfahrungsschatzes langjähriger Mitarbeitenden stellt das neu zusammengesetzte Team vor verschiedene Herausforderungen. Doch mit unserem gemeinsamen Ziel der Förderung der Selbsthilfe sowie einer guten Organisation und Kommunikation im Team wird es uns sicherlich gelingen, die anstehenden Aufgaben erfolgreich zu meistern. So werden wir unser neu erarbeitetes Wissen gewinnbringend in der Selbsthilfe einsetzen.

# Jahresrechnung 2019

<b>Bilanz 2019</b>	<b>31.12.2019</b>	<b>31.12.2019</b>	<b>31.12.2018</b>	<b>31.12.2018</b>
	<b>Aktiven</b>	<b>Passiven</b>	<b>Aktiven</b>	<b>Passiven</b>
Flüssige Mittel	351'033		363'215	
Verrechnungssteuer	300		0	
Kurzfristige Forderungen	2'923		0	
Aktive Rechnungsabgrenzungen	12'877		17'980	
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>367'133</b>		<b>381'195</b>	
Genossenschaftsanteil Let Pack	100		100	
Darlehen Stiftung Hinterhuus	170'000		170'000	
Mobililar und Einrichtungen	1		1	
<b>Total Anlagevermögen</b>	<b>170'101</b>		<b>170'101</b>	
<b>Total Aktiven</b>	<b>537'234</b>		<b>551'296</b>	
Kreditoren		0		2'182
Verbindlichkeiten		199'226		203'202
Passive Rechnungsabgrenzungen		33'415		27'215
Schlüsseldepot		750		990
Rückstellungen Mitarbeiterlöhne		12'000		17'000
<b>Total Fremdkapital</b>		<b>245'391</b>		<b>250'589</b>
Eigenkapital		30'707		31'225
Reserve Löhne / Mieten		150'000		150'000
Reserve Leistungen		120'000		120'000
Vereinsergebnis		-8'864		-518
<b>Total Eigenkapital</b>		<b>291'843</b>		<b>300'707</b>
<b>Total Passiven</b>		<b>537'234</b>		<b>551'296</b>
<b>Erfolgsrechnung 2019</b>	<b>2019</b>	<b>2019</b>	<b>2018</b>	<b>2018</b>
	<b>Aufwand</b>	<b>Ertrag</b>	<b>Aufwand</b>	<b>Ertrag</b>
Mitgliederbeiträge		4'420		4'810
Spenden		37'659		29'175
Beitrag GGG		9'220		0
Subvention Basel-Stadt		321'400		321'400
Subvention Basel-Landschaft		150'000		148'000
Gemeinden		2'100		4'000
Dachorganisation Pro Infirmis		203'000		218'000
Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz		32'661		32'661
Projektgelder Selbsthilfe Schweiz		0		3'000
Einnahmen Dienstleistungen Gruppen		31'514		25'954
Übrige Einnahmen		5'587		5'515
Finanzerfolg		3'959		3'658
<b>Total Ertrag</b>		<b>801'520</b>		<b>796'173</b>
Dienstleistungsaufwand	28'005		31'794	
Personalaufwand	646'457		655'819	
Raumaufwand	98'998		73'641	
Verwaltungsaufwand	2'781		3'351	
Mittelbeschaffung	30'785		29'324	
Übriger Vereinsaufwand	3'358		2'762	
Abschreibung, periodenfremder Aufwand	0		0	
<b>Total Aufwand</b>	<b>810'384</b>		<b>796'691</b>	
<b>Vereinsergebnis</b>	<b>-8'864</b>		<b>-518</b>	

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.



# Spenden 2019

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

## Firmen und Stiftungen

- Bretscher Söhne AG
- Guidi Bürosysteme
- Koechlin-Vischer Stiftung
- Steudler Press AG
- Straumann Treuhand AG
- Vrenjo-Stiftung

## Gemeinden und Kirchgemeinden

- Gemeinde Aesch
- Gemeinde Arisdorf
- Gemeinde Arlesheim
- Gemeinde Bottmingen
- Gemeinde Oberwil
- Evang.-ref. Kirchgemeinde Reinach

## Privatpersonen

- Bachmann Judith und Ruedi
- Bichsel Sabine
- Bieri-Zemp Simon
- Brändle Fritz und Irene
- Cahn Theodor, Dr. med.
- Erlacher Urs Alexander
- Flubacher Peter, Dr. med.
- Frossard Jacqueline
- Greuter Samir

- Gröflin-Buitink Charlotte
  - Jungen Margrit
  - Preiswerk Jacqueline
  - Roth Niklaus
  - Studer Christoph
  - Vögtlin-Maier Marcel
  - Weissheimer Friedrich
  - Ziegler-Annem Susanne
- Und alle hier namentlich nicht genannten Spenderinnen und Spender

## Sponsoren Selbsthilfe Magazin Nr. 14

- Begegnungszentrum CURA / St. Claraspital AG
- Industrielle Werke Basel IWB
- Kantonsspital Baselland
- Klinik Sonnenhalde AG
- Psychiatrie Baselland
- Schützen Rheinfelden AG
- Spitex Basel
- Steudler Press AG
- Tumorzentrum USB
- Universitäre Psychiatrische Kliniken
- Universitätsspital Basel
- Weleda AG

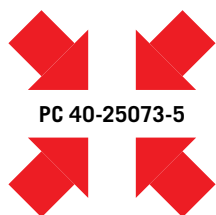
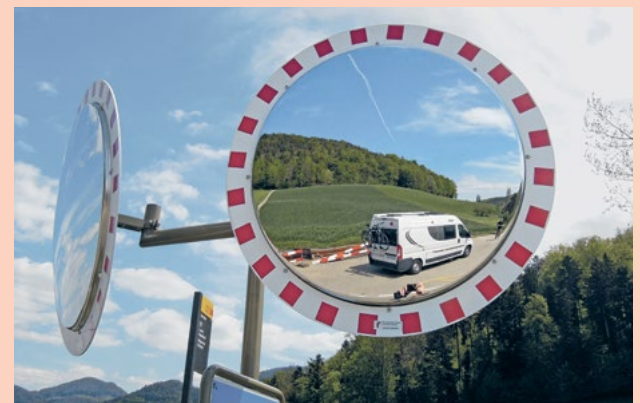
# Tag der Selbsthilfe 2019 – «Selbsthilfe on Tour»

## Frühlingsgefühle

Endlich wieder mal draussen – unter Leuten – zusammen mit Menschen aus der Selbsthilfe. Zuerst in Liestal, in der Fussgängerzone, am Rathaus (herzlichen Dank an die Stadtverwaltung für die unkomplizierte Bewilligung!). Hier ein Wiedersehen-Gespräch. Dort eine neue Begegnung. Da eine Information zu einer frisch gegründeten Selbsthilfegruppe. Ja, der Laden läuft; die Kaffeemaschine mahlt auf Hochtouren, die Schöggeli finden keine Zeit, um an der Sonne zu zerschmelzen. Sogar das Wetter stimmt heute. Das bringt Stimmung. Wie auch der Strassenmusiker, der uns gegenüber loslegt wie die Feuerwehr; «Bob Gault, born and raised in New Jersey.» – «Pleased to hear you!»

Und weiter geht's, nach Laufen. Bob nehmen wir gleich in den Tourbus mit. Und fahren durchs Grüne, über die sanft geschwungenen Ausläufer des Jura. Endlich Frühling. Zwar immer noch viel Wind. Wir bleiben aber standfest, bringen die Selbsthilfe vor dem BirsCenter (herzlichen Dank an die Migros für die Gastfreundschaft!) ran an die Leute. Immer wieder erstaunlich, die spontanen Begegnungen: ein interessierter pensionierter Polizist, eine uns höchst wohlgesonnene Psychoanalytikerin – und, siehe da, der älteste Jugendfreund, der zufälligerweise daher geschlendert kommt. «Was machst du denn hier?» – «Ich bin mit der Selbsthilfe unterwegs!» Klingt gut. Und macht Spass. Ja, die Selbsthilfe wirkt!

*Boris Treyer*



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

## Geschäftsbericht 2019

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 Zentrum Selbsthilfe  
Titelfoto Andrea Käppeli  
Satz Multiplikator AG  
Druck Steudler Press AG

## Partner



pro infirmis

