



**Corona hatte uns auch 2021 fest im pandemischen Schwitzkasten. Doch das ständige Wechselspiel von Nähe und Distanz produzierte dabei nicht nur bremsende, sondern auch beschleunigende Energie: Wir haben unser Netzwerk weiter gestärkt. Technisch sind wir auf dem neusten Stand und können Gruppen auch in virtueller Form starten und begleiten. Kurz: Die wechselnden Settings haben uns alle wacher und neugieriger werden lassen. Die Selbsthilfe ist dadurch beweglicher, solidarischer – und noch lebendiger geworden.**

#### **Der Berg ist geschafft. Neue Gruppen und Initiativen am Start.**

Bedingt durch die Pandemie haben sich die Starts vieler Selbsthilfegruppen verzögert. Im Zuge der Lockerungen 2021 haben wir aber wieder Fahrt aufgenommen: Neugegründete Gruppen sind u.a. «Hochsensibilität», «Aufgewachsen in sektenhaften Strukturen», «Angst und Depressionen», «Treffpunkt für Menschen mit Essproblemen» sowie «Verlust Partner\*in». Und in der zweiten Jahreshälfte ist auch das Café Selbsthilfe auferstanden: Im September hat – nach einem Jahr Unterbruch – unter der Federführung von Marc und Freiwilligen aus der Selbsthilfe wieder ein schönes Café stattfinden können, im Advent dann bereits ein zweites. Wie in vorpandemischen Zeiten haben wir die Zeit genossen, mit Teilnehmenden aus den Gruppen und an der Selbsthilfe Interessierten hautnah ins Gespräch zu kommen.

#### **Gnusch im Kopf? Die Junge Selbsthilfe ist da.**

Gemeinsam mit der Selbsthilfe Schweiz haben wir unseren Schwerpunkt «Junge Selbsthilfe» weiter ausgebaut. Im Januar 2021 hat das erste Treffen unserer geleiteten SHGplus für Junge stattgefunden. Es hat eine herausfordernde Bandbreite von Motiven offengelegt. Der Austausch ist anregend, die Themenwelten vielfältig. Regelmässig erreichen uns spezifische Anfragen für weitere Themen und Gruppen für junge Menschen, zum Beispiel «Diabetes – junge Betroffene» oder «Einsamkeit». Wir richten unser Augenmerk dabei darauf, bezüglich der Altersgruppen noch differenzierter vorzugehen. Wir bleiben dran!

#### **Kinderschuhe ade! Das Spitalprojekt wird erwachsen.**

Das schweizweite Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern» steht nach der Pilotphase auf stabilen Füßen. 2021 sind 3 Spitäler zum ersten und 3 bereits zum zweiten

Mal als selbsthilfefreundlich ausgezeichnet worden. Was uns besonders freut: Die Region Basel ist ganz vorne mit dabei. Das UKBB und die PBL sind bereits zum zweiten Mal zertifiziert worden; unter den neu ausgezeichneten befindet sich das Tumorzentrum des USB. Wir gratulieren! Und mit dem Brustzentrum des Bethesda Spitals sind wir bereits daran, eine Kooperationsvereinbarung aufzugleisen.

#### **Couch Potato? Die virtuelle Selbsthilfe als Fitnesskur.**

Selbsthilfe per Video – geht das? Ja, sagen uns viele Teilnehmende. Wir freuen uns über dieses Feedback! Es hat sich gezeigt, dass gerade die sorgfältige, begleitete Gründung von virtuellen Selbsthilfegruppen sehr geschätzt wird – nicht nur in technischer Hinsicht. Wir unsererseits bedanken uns, dass wir im Zuge der Pandemie diese neue Farbigkeit der Selbsthilfe mit erarbeiten durften. Wir wissen, dass es für jedes Gruppenmitglied hier noch mehr Mut braucht, fremden Menschen seine Geschichte zu erzählen und sich zu öffnen. Schön ist, dass virtuelle Treffen auch Menschen aus unterschiedlichen Regionen und Ländern zusammenbringen. Das macht den Gedanken der Selbsthilfe noch grösser.

#### **Vernetzung. Gemeinsam neue Räume beleben.**

Eine psychische Erkrankung kann nicht nur das Leben der betroffenen Person, sondern auch das der Kinder und Angehörigen komplett auf den Kopf stellen. Im Bereich der Angehörigen-Selbsthilfe konnten wir aus diesem Motiv heraus die Zusammenarbeit mit der Anlaufstelle für Angehörige psychisch erkrankter Menschen der Stiftung Rheinleben intensivieren. Im Zuge dieser Kooperation haben wir bereits Starthilfen u.a. zu den Gruppen «Eltern von Kindern mit psychischen Problemen», «Narzissmus Angehörige» und «Angehörige Borderline» durchführen können.

## Beratungsstelle Help Point

Beratungen	2021	2020	2019
Kanton BS	1486	940	959
Kanton BL	512	346	383
Region NW-CH (SO und AG)	122	122	153
<b>Total Beratungen</b>	<b>2120</b>	<b>1408</b>	<b>1495</b>
Vermittlungen in Selbsthilfegruppen	1695	1250	1069
Triage in andere Institutionen	399	84	158

Viele Beratungen wurden während des Lockdowns von Januar bis März per Telefon durchgeführt, dadurch war der persönliche Kontakt insbesondere zu den Teilnehmenden der geleiteten Gruppen doch noch gewährleistet. Dies erklärt den markanten Anstieg der durchgeführten Kurzberatungen. Auch die Beratungen via Mail bleiben ein wichtiger Bestandteil unseres Angebotes und werden rege genutzt. Persönliche Beratungen vor Ort wurden ab April wieder angeboten und genutzt.

## Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen	2021	2020	2019
Kanton BS	132	116	123
Kanton BL	43	52	49
<b>Total Selbsthilfegruppen</b>	<b>175</b>	<b>168</b>	<b>172</b>
Neu gegründete oder neu entdeckte Selbsthilfegruppen	13	10	20
Aufgelöste Selbsthilfegruppen	8	14	23
Beratungen bestehender Selbsthilfegruppen	13	11	21

Das Zentrum Selbsthilfe hat zu folgenden Themen Neugründungen begleitet: Aufgewachsen in sektenhaften Strukturen, Borderline, Angehörige Borderline, Narzisstische (Ex-)Partner\*innen, Hochsensibilität, Angst und Depressionen, Verlust Partner\*in, Erwachsene Kinder von Borderline-Eltern. Auf [www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch) finden Sie ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen.

## Selbsthilfegruppen plus (geleitete Gruppen)

Selbsthilfegruppen plus	2021	2020	2019
Kanton BS	83	91	136
Kanton BL	22	27	64
Region NW-CH (SO und AG)	24	22	18
<b>Total Teilnehmende</b>	<b>129</b>	<b>140</b>	<b>218</b>

Während des Lockdowns vom 18.1.–18.3.2021 wurden alle Angebote eingestellt, so auch die geleiteten Gruppen. Auf Grund von Corona sank die Belegung auch im Vergleich zu 2020 erneut.

Zuversichtlich blicken wir ins neue Jahr. Mit einigen neuen Gesichtern und frischem Elan sind wir auf dem Weg, die Selbsthilfe in vielerlei Belangen weiter zu stärken. Die Pandemie hat auch bei uns ihre Spuren hinterlassen – wir haben zu tun. Etliche Gruppen haben an Teilnehmenden eingebüsst, es gilt nun, sie wieder robuster werden zu lassen. Nach dieser zweijährigen corona-bedingten Durststrecke wissen wir mehr denn je: Die gemeinschaftliche Selbsthilfe – von Angesicht zu Angesicht – bedarf weiterer Bekanntmachung. Sie stabilisiert. Und sie entfesselt manchmal ungeahnte positive Kräfte.

## Wie erfahren die Jungen von uns?

Die Pandemie hat den digitalen Austauschformen nochmals Schub verliehen. Und um mit der Zeit zu gehen, ist eine allgemeine Befassung mit Social-Media-Kanälen unumgänglich. Für uns insbesondere deswegen, da wir vermehrt auch jüngere Menschen zwischen zwanzig und vierzig Jahren erreichen möchten. Wir bleiben weiterhin dicht am Thema «Junge Selbsthilfe» dran und werden uns unter anderem damit auseinandersetzen, wie wir die Selbsthilfe mit ihrer Wirkungsmacht und eindrücklichen Themenvielfalt auch auf digitalem Weg bekannter und niederschwelliger machen können.

## Selbsthilfegruppen plus: hinein in die Ressourcen!

Die moderierten Gruppen sind nach wie vor geschätzter und einzigartiger Bestandteil des Zentrums Selbsthilfe. Altbewährte Methoden wie zum Beispiel in den Kreativgruppen, Gesprächsgruppen und in der Rollenspielgruppe dürfen im Laufe des Jahres um weitere inspirierende und ressourcenorientierte Angebote ergänzt werden. Das Team ist voller Gestaltungsenergie und freut sich auf die gemeinsame Entwicklung.

## Kunst und Kaffi

Wir sind optimistisch, dass wir auch dieses Jahr zweimal zu einem Café Selbsthilfe einladen können. Das treue Projektteam, bestehend aus freiwilligen Teilnehmenden verschiedener Selbsthilfegruppen, plant bereits. Und warum nicht Synergien nutzen? Wir haben Künstlerinnen und Künstler in den Kreativgruppen, die sich freuen, ihre Werke auszustellen. Wir haben Menschen, die bereit sind, ihre Erfahrung aus Selbsthilfegruppen mit interessierten Personen zu teilen. Im Frühsommer und im Herbst laden wir zum gemütlichen Beisammensein ein. Alte Hasen und neugierige Füchse sind gleichermaßen willkommen. Es ist eine gute Gelegenheit, einmal ganz unverbindlich an der Selbsthilfeworld zu schnuppern.

# Jahresrechnung 2021

<b>Bilanz 2021</b>	<b>31.12.2021</b>	<b>31.12.2021</b>	<b>31.12.2020</b>	<b>31.12.2020</b>
	<b>Aktiven</b>	<b>Passiven</b>	<b>Aktiven</b>	<b>Passiven</b>
Flüssige Mittel	345'828		356'018	
Verrechnungssteuer	0		0	
Kurzfristige Forderungen	1'240		789	
Aktive Rechnungsabgrenzungen	36'801		9'560	
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>383'870</b>		<b>366'367</b>	
Genossenschaftsanteil Let Pack	100		100	
BKB-Mietspardepot	26'287		0	
Darlehen Stiftung Hinterhuus	170'000		170'000	
Mobilien und Einrichtungen	1		1	
<b>Total Anlagevermögen</b>	<b>196'388</b>		<b>170'101</b>	
<b>Total Aktiven</b>	<b>580'258</b>		<b>536'468</b>	
Kreditoren		0		0
Verbindlichkeiten		227'836		197'065
Passive Rechnungsabgrenzungen		38'672		41'191
Schlüsseldepot		600		690
Rückstellungen Mitarbeiterlöhne		12'000		12'000
<b>Total Fremdkapital</b>		<b>279'108</b>		<b>250'947</b>
Eigenkapital		15'521		21'843
Reserve Löhne / Mieten		150'000		150'000
Reserve Leistungen		120'000		120'000
Vereinsergebnis		15'629		-6'321
<b>Total Eigenkapital</b>		<b>301'150</b>		<b>285'522</b>
<b>Total Passiven</b>		<b>580'258</b>		<b>536'468</b>
<b>Erfolgsrechnung 2021</b>	<b>2021</b>	<b>2021</b>	<b>2020</b>	<b>2020</b>
	<b>Aufwand</b>	<b>Ertrag</b>	<b>Aufwand</b>	<b>Ertrag</b>
Mitgliederbeiträge		3'460		3'340
Spenden		29'330		29'363
Beitrag GGG		0		0
Subvention Basel-Stadt		321'400		321'400
Subvention Basel-Landschaft		150'000		150'000
Gemeinden		1'000		2'000
Dachorganisation Pro Infirmis		218'000		219'284
Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz		38'378		38'378
Projektgelder Selbsthilfe Schweiz		22'520		0
Einnahmen Dienstleistungen Gruppen		17'152		22'858
Übrige Einnahmen		9'690		5'489
Periodenfremder Ertrag		6'698		0
Finanzerfolg		3'977		3'939
<b>Total Ertrag</b>		<b>821'605</b>		<b>796'051</b>
Dienstleistungsaufwand	37'895		23'813	
Personalaufwand	587'582		638'525	
Raumaufwand	115'679		92'643	
Verwaltungsaufwand	1'989		1'681	
Mittelbeschaffung	30'072		28'344	
Übriger Vereinsaufwand	2'760		2'366	
Abschreibung, periodenfremder Aufwand	30'000		15'000	
<b>Total Aufwand</b>	<b>805'976</b>		<b>802'373</b>	
<b>Vereinsergebnis</b>	<b>15'628</b>		<b>-6'322</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 2021

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

## Firmen und Stiftungen

- Bretscher Söhne AG
- Ernst und Herta Koller-Ritter Stiftung
- Multiplikator AG
- Steudler Press AG
- Stiftung Andrea Silvana Witzinger
- Straumann Treuhand AG
- Vrenjo-Stiftung

## Gemeinden und Kirchgemeinden

- Gemeinde Arlesheim
- Gemeinde Bottmingen
- Christkatholische Kirche Basel-Stadt

## Privatpersonen

- Baur André
- Benkler Niggi, Dr.
- Bieri Simon
- Bula Heinz
- Cahn Theodor, Dr. med.
- Erlacher Urs
- Flubacher Peter, Dr. med.

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

## Team

Francisca Schiess,  
Geschäftsleitung  
Nadja Bär, Sekretariat  
Reto Weibel, Buchhaltung  
Simon Handschin, Beratung  
Lea Martens, Beratung  
Edith Mösinger, Beratung  
Boris Treyer, Beratung  
Marc Ulrich, Beratung  
Vera Luna Ferrari,  
SA in Ausbildung

- Grass Georg
  - Gysin Remo
  - Strub Verena
  - Ulrich Jacqueline
  - Ziegler-Annem Susann
- Und alle hier namentlich nicht genannten Spenderinnen und Spender

## Sponsoren Selbsthilfe Magazin Nr. 15

- Basler Kantonalbank
- Bürgerspital Basel
- Industrielle Werke Basel IWB
- Kantonsspital Baselland
- Klinik Sonnenhalde AG
- Psychiatrie Baselland
- Schützen Rheinfelden AG
- Spitex Basel
- Steudler Press AG
- Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
- Universitätsspital Basel

## Vorstand

Linus Cavegn, Co-Präsident  
Susann Ziegler, Co-Präsidentin  
André Baur  
Sabine Bichsel  
Rosemarie Löttscher



**Zentrum Selbsthilfe**

Finde andere. Finde dich.

## Jahresbericht 2021

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  
Satz Multiplikator AG  
Druck Steudler Press AG

# 40 Jahre «Sp(i)rit» der Selbsthilfe

«Und? Lebt der ‚Spirit‘ der Selbsthilfe noch!?» Das fragt mich kürzlich, gewohnt schalkhaft, Vreni Vogelsanger. Sie hat das Zentrum Selbsthilfe vor 40 Jahren gegründet, zusammen mit Veronika Schwab (als Verein «Selbsthilfezentrum Hinterhuus»). Mit ersten Teilnehmenden haben sie damals das Hinterhaus eigenhändig renoviert – das erste Beispiel für Empowerment, im Sinne praktischer, aktiver Lebensgestaltung.

Darin zeigt sich unsere Haltung, dass nicht wir als Sozialarbeitende die Expertinnen und Experten sind, sondern die Teilnehmenden an der Selbsthilfe. Folgerichtig gestalten wir unsere Angebote nach deren Bedürfnissen. Standen in den ersten 20 «Hinterhuus»-Jahren alltagsnahe Angebote wie offene Kaffee-Treffpunkte im Vordergrund, lässt sich nun im «Zentrum Selbsthilfe», gerade bei den moderierten Selbsthilfegruppen plus, eher von zielorientierten Kursen sprechen. Und waren im Bereich der Selbsthilfegruppen zu Beginn die Themen Sucht und körperliche Erkrankungen zentral, bestehen jetzt viele Gruppen, ebenfalls für Angehörige, zu den Themen psychischer Beeinträchtigungen.



Ganz herzlich verabschieden wir uns von André Baur und Linus Cavegn. Beide haben sich über 20 Jahre ehrenamtlich im Vorstand des Vereins Zentrum Selbsthilfe mit viel Sachverstand und Energie engagiert. Ein grosses Merci an euch – machet's gut!

*Das Team des Zentrums Selbsthilfe*



Ob ein lockerer «Kaffee-Hogg», eine moderierte «Gesprächsgruppe» oder ein flexibles «online-meeting» – in jedem Fall gilt: «Die Selbsthilfe wirkt!» Nicht bloss als abstrakter Slogan. Sondern ganz konkret und direkt, in der Lebenswelt aller Menschen, die sich seit nunmehr 40 Jahren in der Selbsthilfe-Bewegung engagieren.

Somit darf ich der Gründerin antworten: «Ja, liebe Vreni: Wir haben noch ‚Sp(i)rit‘ im Tank!»

*Boris Treyer*

## Partner



pro infirmis

