



Geschäftsbericht 2022

«Leinen los und alle Kraft voraus!», das ist ein passendes Bild für das vergangene Jahr. Fünf neue Teammitglieder des Zentrums Selbsthilfe führen gemeinsam mit (und dank!) dem erfahrenen verbleibenden Teil des alten Teams die vielfältigen Aufgaben weiter.

«Leinen los!» Das ist auch das Motto des Selbsthilfe-Magazins, an dem wir übers Jahr gearbeitet haben. Die Redaktionsgruppe des Magazins besteht wie seit jeher aus Selbsthilfegruppen-Teilnehmenden. Dies widerspiegelt einen Grundsatz des Zentrums Selbsthilfe: Den Miteinbezug der Betroffenen auf Augenhöhe, denn sie sind Expert:innen in eigener Sache. Diese Werte leben wir weiterhin. Sei es zum Beispiel im Klinikteam, beim Ausgestaltungsprozess der geleiteten Gruppen oder – im erweiterten Sinne – bei der Zusammenarbeit mit Fachstellen.

Klinikteam – in der Klinik auf Augenhöhe.

Wenn Marlise aus ihrem Leben und über ihre Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen berichtet, herzlich und mit entwaffnender Ehrlichkeit, dann hängen die Zuhörenden an ihren Lippen. Wer diese Zuhörenden sind? Vorwiegend Patient:innen, aber auch Sozialarbeitende und Therapeut:innen.

Mit unserem Klinikteam, bestehend aus aktiven Teilnehmenden an der Selbsthilfe und einer beratenden Person aus dem Zentrum Selbsthilfe, suchen wir den Kontakt und die Zusammenarbeit mit Kliniken in der Region, bauen ihn auf und pflegen ihn. Durch das Teilen persönlicher Erfahrungen und Erfolgsgeschichten findet in den Kliniken ein Austausch auf Augenhöhe mit den Patient:innen statt. Selbsthilfegruppen präsentieren sich als Teil von Prävention und Nachsorge. Die Glaubwürdigkeit und die Identifikationsmöglichkeit steigen enorm.

Zukünftig soll das Klinikteam noch breiter aufgestellt werden. Wir freuen uns darauf, neue aktive Teilnehmende fürs Klinikteam wie auch weitere Institutionen für eine Zusammenarbeit zu gewinnen.

Geleitete Junge Selbsthilfe – mal in die Tiefe, mal in die Höhe.

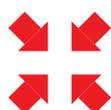
Häufig sitzt die Gruppe im klassischen Kreis und nimmt sich für alle Teilnehmenden viel Zeit. Man hört sich zu, fragt nach, erzählt

von eigenen Erfahrungen. Manchmal wiederum schlendern die Teilnehmenden gemeinsam durch die Herbstmessestände und lassen sich von einer Bahn in die Höhe tragen, dass es im Bauch kribbelt. Im heißen Sommer kommt es vor, dass wir es uns im schattigen Innenhof gemütlich machen. Es wird gelacht, weil während des UNO-Turniers ein ums andere Mal dieselbe Person gewinnt. Vielleicht hat jemand von einer Reise ein Gebäck mitgebracht, zum Zeichen, dass in der Abwesenheit an die Gruppe gedacht wurde.

Die Treffen der geleiteten Jungen Selbsthilfe verändern sich stetig. Zentral bei unserem Angebot ist, dass wir vom Zentrum Selbsthilfe gemeinsam mit den jungen Menschen die Ausrichtung bestimmen. Wir unterstützen sie bei dem, was sie miteinander austauschen, erleben und erlernen möchten.

Angehörigen-Selbsthilfe – zweifach abgestützt.

Seit fünf Jahren hat das Zentrum Selbsthilfe das Augenmerk verstärkt auf die Angehörigen-Selbsthilfe gelegt und arbeitet mit der Anlaufstelle für Angehörige psychisch erkrankter Menschen (Stiftung Rheinleben) zusammen. Wenn sich Angehörigen-Selbsthilfegruppen der Anlaufstelle anschließen, können sie von deren breitem Angebot profitieren: Die Kontaktpersonen der jeweiligen Selbsthilfegruppen haben dreimal pro Jahr Austauschtreffen, die Gruppen erhalten kostenlose Räumlichkeiten für die Treffen und können an Austauschrunden mit Fachpersonen aus der Klinik, Informations-Veranstaltungen, wie zum Beispiel «Rechte von Angehörigen», und Weiterbildungsangeboten teilnehmen. Eine durchwegs fruchtbare Kooperation, welche die Angehörigen-Gruppen psychisch erkrankter Menschen zusätzlich stärkt.



Zentrum Selbsthilfe

Finde andere. Finde dich.

Beratungsstelle Help Point

Beratungen	2022	2021	2020
Kanton BS	1168	1486	940
Kanton BL	432	512	346
Region NW-CH (SO und AG)	127	122	122
Total Beratungen	1727	2120	1408
Vermittlungen in Selbsthilfegruppen	1347	1695	1250
Triage in andere Institutionen	268	399	84

Die Anzahl der Beratungen – per Mail, am Telefon oder im persönlichen Gespräch – hat sich auf dem, durchaus hohen Niveau der Jahre vor Corona stabilisiert. Im Jahr 2021 war die Zahl höher, da wir dann die Teilnehmenden der geleiteten Gruppen coronabedingt vermehrt am Telefon begleiteten. Im langjährigen Trend zeigt sich zudem, dass die Anzahl Beratungen per Mail prozentual am stärksten wächst.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen	2022	2021	2020
Kanton BS	132	132	116
Kanton BL	49	43	52
Total Selbsthilfegruppen	181	175	168
Neu gegründete oder neu entdeckte Selbsthilfegruppen	18	13	10
Aufgelöste Selbsthilfegruppen	12	8	14
Beratungen bestehender Selbsthilfegruppen	8	13	11

Das Zentrum Selbsthilfe hat u.a. zu folgenden Themen Neugründungen begleitet: Soziale Ängste, Mittagstreff für Menschen mit Essproblemen, Kauflust/Kaufrust, einsame junge Menschen, Angst und Panik, Psychisch erkrankte Partner:innen (u45), Angehörige psychisch erkrankter Menschen (Eltern und Geschwister), Menschen aus narzisstischen Familien, Eltern von jungen Erwachsenen mit Anorexie/Bulimie.

Selbsthilfegruppen plus (geleitete Gruppen)

Selbsthilfegruppen plus	2022	2021	2020
Kanton BS	90	83	91
Kanton BL	24	22	27
Region NW-CH (SO und AG)	12	24	22
Total Teilnehmende	126	129	140

Bei den geleiteten Selbsthilfegruppen plus haben die Corona-Einschränkungen am stärksten auf die Teilnahme geschlagen. Bis anhin haben erst ca. 60 Prozent der Teilnehmenden den Weg zurückgefunden. Unsere Herausforderung besteht nun darin, neue Angebote anzubieten, die weitere Interessierte – jüngere Menschen oder Angehörige – ansprechen. Mit dem neuen Team sind wir auf dem Weg, dieses Ziel zu erreichen.

Selbsthilfefreundliche Spitäler – «es» geht voran.

Im Rahmen des nationalen Projektes «Selbsthilfefreundliche Spitäler» haben wir das Brustzentrum Bethesda Spital für das Projekt gewinnen und eine Kooperation auf Augenhöhe erwirken können. Durch die kompetente Umsetzung aller Vereinbarungen seitens des Spitals sind wir zuversichtlich, dass das Bethesda Spital als selbsthilfefreundliches Spital anerkannt und durch die Selbsthilfe Schweiz ausgezeichnet wird.

Weiter sind wir mit den UPK (Universitäre Psychiatrische Kliniken) im Gespräch und würden uns über eine weitere Kooperation mit dieser Klinik sehr freuen.

CURA – Begegnung und Schulterschluss.

In unmittelbarer Nähe zum Basler Claraspital wirkt das Begegnungszentrum CURA. CURA steht chronisch Erkrankten, deren Angehörigen und Interessierten offen. CURA unterstützt Betroffene mit einem breiten, niederschweligen Angebot, auch auf Walk-In Basis. Im Fokus steht dabei die Bewältigung ihrer schwierigen Situation, die Erhaltung oder Wiedergewinnung von Lebensqualität.

Nach einem Besuch bei uns im Zentrum Selbsthilfe hat CURA Mitarbeiterin Tina Gregor unser ganzes Team zu einem Gegen-treffen im Begegnungszentrum eingeladen. Wir sind herzlich empfangen worden. Der Austausch mit dem CURA Team war inspirierend, humorvoll und wertschätzend. Dabei haben wir gemeinsam Gedanken zu möglichen Kooperationen formuliert. Wir freuen uns sehr, im Jahr 2023 Schnittstellen zwischen CURA und dem Zentrum Selbsthilfe entwickeln zu können!

www.begegnungszentrum-cura.ch

Ausbau der SHG plus – Schreibwerkstatt.

Im 2023 möchten und müssen wir das Angebot der geleiteten Gruppen SHG plus weiter verbreitern. Wir spüren, dass der lösungsorientierte Ansatz solcher Gruppen auf breites Interesse stösst. Als erstes starten wir mit einer weiteren Gesprächsgruppe. Die Themen sind alltagsnah und können offen formuliert und mit Zielformulierungen ergänzt werden. Diese Gesprächsgruppen ermöglichen einen niederschweligen Zugang zu einem wachen, interessierten Kreis von Gleichgesinnten.

Bereits gestartet sind wir mit der Werbung für unsere neue «Schreibwerkstatt». In dieser moderierten Schreibgruppe sind alle willkommen, die Lust haben, ihr Leben oder ihre Fantasie schreibend zu erkunden. Wir freuen uns auf die ersten Treffen und hoffen auf literarische «Lust auf viel mehr».



Erkunde schreibend dein Leben und deine Fantasie. Teile deine Geschichten und erfahre Wertschätzung in der Gruppe.

Schreiben im Alltag wirkt stärkend und eröffnet neue Perspektiven auf persönliche Herausforderungen. Die Gruppe definiert gemeinsam, was sie braucht und wie die Treffen gestaltet werden. Deine Erzählung erhält Raum.

Jahresrechnung 2022

Bilanz 2022	31.12.2022	31.12.2022	31.12.2021	31.12.2021
	Aktiven	Passiven	Aktiven	Passiven
Flüssige Mittel	444'471		345'828	
Debitoren	1'106		0	
Kurzfristige Forderungen	8'469		1'240	
Aktive Rechnungsabgrenzungen	4'779		36'801	
Total Umlaufvermögen	458'825		383'870	
Genossenschaftsanteil Let Pack	100		100	
BKB-Mietspardepot	26'289		26'287	
Darlehen Stiftung Hinterhuus	170'000		170'000	
Mobilien und Einrichtungen	1		1	
Total Anlagevermögen	196'390		196'388	
Total Aktiven	655'215		580'258	
Kreditoren		8'088		0
Verbindlichkeiten		255'514		227'836
Passive Rechnungsabgrenzungen		41'700		38'672
Schlüsseldepot		720		600
Rückstellung Mitarbeiterlöhne		12'000		12'000
Total Fremdkapital		318'022		279'108
Eigenkapital		31'150		15'521
Reserve Löhne/Mieten		150'000		150'000
Reserve Leistungen		120'000		120'000
Vereinsergebnis		36'043		15'629
Total Eigenkapital		337'193		301'150
Total Passiven		655'215		580'258
Erfolgsrechnung 2022	2022	2022	2021	2021
	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
Mitgliederbeiträge		4'000		3'460
Spenden		33'494		29'330
Beitrag GGG		0		0
Subvention Basel-Stadt		321'400		321'400
Subvention Basel-Landschaft		150'000		150'000
Gemeinden		100		1'000
Dachorganisation Pro Infirmis		218'000		218'000
Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz		41'582		38'378
Projektgelder Selbsthilfe Schweiz		10'300		22'520
Einnahmen Dienstleistungen Gruppen		21'736		17'152
Übrige Einnahmen		9'768		9'690
Periodenfremder Ertrag		0		6'698
Finanzerfolg		3'882		3'977
Total Ertrag		814'261		821'605
Dienstleistungsaufwand	25'832		37'895	
Personalaufwand	572'904		587'582	
Raumaufwand	118'658		115'679	
Verwaltungsaufwand	342		1'989	
Mittelbeschaffung	28'342		30'072	
Übriger Vereinsaufwand	17'141		2'760	
Abschreibung, periodenfremder Aufwand	15'000		30'000	
Total Aufwand	778'219		805'976	
Vereinsergebnis	36'043		15'628	

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 2022

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

Firmen und Stiftungen

- Novartis Pharma AG
- Bretscher Söhne AG
- Basler Kantonalbank
- Stiftung Andrea Silvana Witzinger
- Vrenjo Stiftung
- Ernst und Herta Koller-Ritter Stiftung
- Eduard Aeberhardt-Stiftung

Gemeinden und Kirchgemeinden

- Röm. kath. Pfarramt Rheinfelden
- Evangelische Frauenkirche Liestal

Privatpersonen (ab CHF 100)

- Bolzern-Kunz B.
- Rudolf Kern
- Arlette Laffin
- Peter und Lajla Ammann-Larsen
- Albert Schärer-Hürlimann
- Lucie Zaugg-Leiser
- Francois Germanier
- Pia Graber-Thüring
- Dr. Remo Gysin

- Dr. Peter Schindler
- Guido Robert Büchi
- Dr. Guido Becker
- Robert Donatz
- Iris Duerig-Keller
- Verein Job Club
- Fritz Rechsteiner
- Baumeister, Beeler
- Thomas Schreier

Und alle hier namentlich nicht genannten Spenderinnen und Spender

Sponsoren Selbsthilfe Magazin Nr. 16

- Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK) Basel
- Schützen Rheinfelden AG
- Kantonsspital Baselland
- Tumorzentrum Universitätsspital Basel
- Psychiatrie Baselland
- Steudler Press AG
- Begegnungszentrum Cura
- Basler Kantonalbank
- Spitex Basel
- Klinik Sonnenhalde

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

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

Team

Francisca Schiess,
Geschäftsleitung
Nadja Bär, Sekretariat
Serge Kunz,
Teamleiter Beratung
Mirko Mieruch, Beratung
Alina Spörri, Beratung
Sandra Studer, Beratung
Boris Treyer, Beratung
Georg Egli,
SA in Ausbildung

Vorstand

Susann Ziegler, Präsidentin
Sabine Bichsel
Rosmarie Lötscher
Christine Pasquier
Pascal Pfister
Sabina Tirendi

Willkommen Serge – die neue Funktionsstelle «Fachleitung».



Das Zentrum Selbsthilfe Basel hat im Herbst das Beratungsteam mit der neu geschaffenen Funktionsstelle «Teamleitung» erweitert. Einerseits stellt diese Funktion das Bindeglied zwischen Geschäftsleitung und Beratungsteam dar, auf der anderen Seite ist sie für die fachliche Leitung des Beratungsteams verantwortlich. Als langjähriger Sozialpädagoge und systemischer Therapeut darf ich mich seit Oktober 2022 dieser Aufgabe annehmen.

Ein motiviertes und kompetentes Team von Beratenden unterstützt mich von Beginn an mit Rat und Tat in meinen Anliegen. Ich erlebe das Engagement im Team als hoch und den Umgang mit den Themen als sehr professionell. Und doch ist der abwechslungsreiche Alltag von viel Humor und menschlicher Kompetenz geprägt. Diese Komponenten haben meinen Einstiegsweg positiv geegnet, wir haben so schon viel gute Fahrt aufgenommen.

Im Zentrum unseres Denkens und Handelns steht der systemische Blickwinkel und die Haltung eines konsequenten Empowerments. Gemeinsam entwickeln wir so unser Verständnis für und die Haltung zur Selbsthilfe weiter, leiten davon Handlungskonzepte ab und stellen diese den Teilnehmenden zur Verfügung. Wir lassen dabei unser Fachwissen über Resilienz, Partizipation, Kommunikation und Gruppendynamik einfließen, reflektieren laufende Prozesse und Projekte regelmässig und bilden uns gezielt weiter.

So schaue ich mit dem Team in eine zuversichtliche, wertschätzende Zukunft und freue mich auf die weiteren Herausforderungen!

Serge Kunz

Jahresbericht 2022

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

Partner



pro infirmis

