

Jahresbericht 2014



SELBSTHILFESCHWEIZ

Neuer Schwung in der Selbsthilfebewegung

Der Auftakt zu wichtigen Zukunftsprojekten ist gelungen.

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe zielt nicht darauf, das Angebot von Versorgungsleistungen zu verstärken, sondern stellt die Stärkung der eigenen Ressourcen von Betroffenen in den Mittelpunkt. In intensiven und konstruktiven Gesprächen mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) konnten wir dieses bis zu einem gewissen Grad für unsere Sichtweise gewinnen und die Verhandlungen für die nächste Vier-Jahres-Vertragsperiode erfolgreich abschliessen. Dabei wurde die Selbsthilfebewegung darauf verpflichtet, «die Leistungen aufeinander abzustimmen und die Synergien bestmöglich zu nutzen».

Es freut uns, dass wir durch die nationalen Projekte «Partnerschaften» und «Tables Rondes» unsere Zusammenarbeit mit den Gesundheitsligen und Selbsthilfeorganisationen, insbesondere auch mit der lateinischen Schweiz, verstärken und die betreffenden Foren auf unserer nieder-

schwelligem Selbsthilfesuchplattform integrieren konnten. Positiv werten wir auch, dass verschiedene Selbsthilfezentren (Basel, Luzern, Bern und Neuchâtel) neu die gemeinsame Internetplattform nutzen.

Zukunftsweisend ist auch die Lancierung eines mit der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit und der Universität Lausanne geplanten Forschungsprojekts zur Wirksamkeit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Obwohl dies für uns eine grosse finanzielle Herausforderung darstellt, messen wir dieser Grundlagenarbeit für unsere Bewegung einen hohen Stellenwert bei. Gut angelaufen sind zudem die Vorbereitungen für einen grossen «nationalen Tag der gemeinschaftlichen Selbsthilfe», von welchem wir uns eine starke Wirkung in der Öffentlichkeit versprechen.



Lukas Schmid

An dieser Stelle möchte ich Ihnen, welche die Selbsthilfebewegung immer wieder unterstützen, herzlich danken. Ebenso möchte ich den Mitarbeitenden der regionalen Selbsthilfezentren, die sich aktiv in Kommissionen und Projekten engagieren, der Geschäftsführerin und den Mitarbeitenden der Geschäftsstelle, den regionalen Trägerschaften, unseren Partnern und auch allen Mitgliedern des Stiftungsrats meinen Dank aussprechen. Sie haben alle zusammen durch ihren unermüdlichen Einsatz und eine beeindruckende Zusammenarbeit die Selbsthilfebewegung weiter gestärkt. *Lukas Schmid, Stiftungspräsident*

Vom Patienten zum kompetenten Betroffenen

Damit Patientinnen und Patienten die häufig von ihnen geforderte Eigenverantwortung übernehmen können, muss ihnen zuerst die nötige Anerkennung gegeben werden.

Der Duden definiert die Patientin als Person, die «von einem Arzt, einer Ärztin oder einem Angehörigen anderer Heilberufe Dienstleistungen in Anspruch nimmt» Patient wird man also nicht, wenn man erkrankt, sondern erst, wenn man sich in Behandlung begibt.

In den letzten Jahrzehnten fand ein Paradigmenwechsel statt: Heute wird den Patienten zugestanden zu entscheiden, ob sie eine Behandlung in Anspruch nehmen wollen und wenn ja, welche. Für die Patientin geht es darum, eigene Ressourcen zur Krankheits- und Alltagsbewältigung zu mobilisieren. Und damit letztlich die Rolle der Patientin hinter sich zu lassen.

Wer die mehrseitig geforderte Selbstverantwortung für seine eigene Erkrankung ernst nimmt, kann einen eigenen Weg finden, mit seiner gesundheitlichen Be-

lastung umzugehen. Jedoch decken sich Tempo und eigene Vorstellungen nicht unbedingt mit den Plänen der Fachleute.

Hier ist ein Umdenken gefordert: Denn der Weg einer erkrankten Person verläuft nicht nur an den typischen Patienten-Haltestellen wie Arztpraxis oder Spital entlang. Der Weg fängt normalerweise vor dem ersten Arztbesuch an und hört nicht mit der Entlassung aus der Klinik auf. Deshalb sprechen wir von Selbsthilfe Schweiz auch nicht von Patienten, sondern von Betroffenen.

Wir sind der Ansicht, dass Patienten Gesundheitskompetenz nicht ausschliesslich erlangen, in dem man den Ärztinnen und Pflegekräften aufmerksam zuhört. Wir ermuntern Betroffene, sich selbst zu informieren, sich auszutauschen und sich Alltagstipps und Unterstützung von gleichbetroffenen

Personen zu holen. Selbsthilfegruppen setzen genau hier an: Menschen, die von einem bestimmten gesundheitlichen oder sozialen Problem betroffen sind, tun sich zusammen. Selbsthilfegruppenteilnehmende sind mehr als nur Patienten. Sie sind Menschen, die sich an der Bewältigung ihrer Krankheit oder Behinderung aktiv beteiligen. Das hat Auswirkungen auf ihr Selbstverständnis in der Patientenrolle. Betroffene werden dank gemeinschaftlicher Selbsthilfe zu Experten ihrer Erkrankung und folglich zu kompetenteren Patientinnen.

Trotz diesen positiven Effekten fällt gemeinschaftliche Selbsthilfe im Schweizer Gesundheitswesen vielfach durchs Raster. Um das Wohl der Betroffenen von chronischen Krankheiten und Behinderungen auch in den weiteren Lebensphasen zu erhalten, braucht es jedoch eine offizielle Anerkennung und Förderung der Selbsthilfe.

Carmen Rahm, Geschäftsleiterin



DANK DER SELBSTHILFEGRUPPE FÜHLE ICH MICH MIT MEINEM LEIDEN NICHT MEHR ALLEINE.

Kurt Spalinger-Röes,
Selbsthilfegruppe
Trigeminusneuralgie



AUSTAUSCH UND ZUSAMMENSEIN MIT GLEICHBETROFFENEN SIND WERTVOLL UND ZUGLEICH EINE BEREICHERUNG

Sonja Bobst
Mitglied einer Selbsthilfegruppe



Der Selbsthilfe ein Gesicht geben

Die besten Botschafter für den Gedanken der Selbsthilfe sind diejenigen, die ihn leben.

Wer weiss, dass das Gesagte den geschützten Raum nicht verlässt, fasst leichter den Mut, seine Gefühle zu teilen und baut Vertrauen zur Gruppe auf. Die Möglichkeit der Anonymität ist für die gemeinschaftliche Selbsthilfe also ein hohes Gut.

Und doch ist es wichtig, dass es unter den Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen Personen gibt, die gezielt mit ihrem Anliegen an die Öffentlichkeit gehen. Die Selbsthilfebewegung braucht Menschen, die als Botschafter den Grundgedanken der

Selbsthilfe vertreten. Selbsthilfe Schweiz und die Selbsthilfezentren fördern dies gezielt, aber mit Bedacht.

So haben beispielsweise die Selbsthilfezentren in Solothurn und Winterthur anlässlich ihrer Jubiläen Porträts von Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen ausgestellt. In Burgdorf, Basel, Zürich oder Ingenbohl/SZ präsentierten sich Selbsthilfegruppen auf Messen respektive an eigenen Veranstaltungen.

Wir freuen uns über dieses Engagement und haben vor, 2016 mit einem «nationalen Tag der gemeinschaftlichen Selbsthilfe» ein Gefäss zu schaffen, das die Selbsthilfe und die Personen dahinter für die breite Bevölkerung erlebbar macht. Die Planungen dafür laufen bereits auf Hochtouren.

Sebastian Gibis, Kommunikationsbeauftragter

Lernen, mit der Krankheit umzugehen

Gespräch mit Joëlle Mazot vom Verein Association Passeport Équilibre für Menschen mit bipolaren Störungen und deren Angehörige

Als mein Freund wegen dieser Krankheit ins Spital eingewiesen wurde, habe ich Hilfe gesucht, um zu verstehen, mein Leiden mit anderen zu teilen, Lösungen zu finden... Es gab keine spezielle Hilfseinrichtung für diese Krankheit, abgesehen von Psychiatern. Gemeinsam mit meinem Freund und einer anderen Angehörigen eines Betroffenen habe ich diesen Verein gegründet. Das Forum Vie Associative und Bénévolat Vaud - Info-Entraide Vaud haben uns in Organisations- und Kommunikationsfragen beraten. Wir haben Flyer in Arztpraxen, psychiatrischen Kliniken, Warenhäusern ausgelegt...

Wie sind Ihre Erfahrungen seit der Gründung des Vereins Association Passeport Équilibre?

Die Gruppe von Betroffenen kommt zweimal im Monat zusammen, die Gruppe der pfle-

genden Angehörigen weniger oft. 70 Patienten und 40 Angehörige haben an den Treffen teilgenommen. Manche sind sehr treu, andere kommen seltener, vor allem, wenn es ihnen schlechter geht. Wir versenden einen Newsletter und wir haben eine Homepage. Am Kantonalen Tag der Pflegenden Angehörigen konnten wir ein Video vorführen.

In den beiden Gruppen kann man lernen, wie man mit dieser unberechenbaren Krankheit umgehen soll. Manche Betroffene verstärken die Bindungen zu ihrer Familie oder es gelingt ihnen, ihre Medikamente regelmässiger zu nehmen.

UNSER LEIDEN, UNSER LACHEN, UNSERE PROBLEME UND UNSERE LÖSUNGEN TEILEN.

Joëlle Mazot,
Association Passeport Equilibre



Welche Botschaft möchten Sie übermitteln?

Als pflegender Angehöriger eines Patienten – vor allem mit dieser Art von Störung – trägt man eine enorme Verantwortung, auf die man sich voll und ganz einlassen muss. Durch die regelmässige Teilnahme an Treffen von Angehörigen erhält man eine gewisse Hilfe, man unterstützt jedoch auch die anderen mehr, als wenn man nur sporadisch kommt. Diese Beziehungen helfen uns, unser Leid, unser Lachen, unsere Probleme und natürlich auch unsere Lösungen zu teilen.

Selbsthilfe bei einer Tasse Kaffee

Menschen, die am Thema Selbsthilfe interessiert sind, können sich einmal pro Monat unkompliziert und im gemütlichen Rahmen bei einer Tasse Kaffee austauschen, informieren und kennenlernen. Das Pilotprojekt der Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden ist im Oktober 2014 erfolgreich angelaufen.

Dass die Suche nach einer Selbsthilfegruppe mit einer Hemmschwelle verbunden ist, stellen die Mitarbeitenden des Selbsthilfezentrums von Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden schon seit Längerem fest. Sich für eine Beratung anzumelden, fällt in einer schwierigen Lebenssituation nicht leicht. Ebenfalls zeigt sich, dass bei den aktiven Selbsthilfegruppen ein immer grösseres Interesse besteht, sich untereinander zu vernetzen und auszutauschen.

Aus diesen Bedürfnissen heraus ist die Idee des Selbsthilfecafés entstanden. Das Angebot richtet sich sowohl an Menschen mit Gruppenerfahrung als auch an all jene, die sich über Selbsthilfegruppen informieren möchten, sei es aus konkreter

Betroffenheit oder aus allgemeinem Interesse. Das Selbsthilfecafé bietet Raum für Begegnung und Gespräche. Das Bistro des Quartierzentrums MaiHof, in dem auch das Selbsthilfezentrum eingebettet ist, erweist sich mit seiner Infrastruktur als idealer Standort.

Da die Bedürfnisse der unterschiedlichen Cafésbesucher und -besucherinnen stark variieren, verlangt das neue Angebot von den Mitarbeitenden des Selbsthilfezentrums viel Flexibilität und Improvisationsvermögen. Von Mal zu Mal ist die Gastgeberin entweder als Beraterin, Impulsgeberin, Vernetzerin oder eher stille



WEITERE
INFORMATIONEN
FINDEN SIE UNTER
WWW.SELBSTHILFELUZERN.CH

ZuhörerIn gefragt. Dieser Spagat ist herausfordernd und gleichzeitig motivierend, bringt er den Grundgedanken des Selbsthilfecafés doch deutlich auf den Punkt: Das Selbsthilfecafé in Luzern soll ganz bewusst ein niederschwelliger und offener Ort sein, an dem alle sehr herzlich willkommen sind!

Isabel Portmann,

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden

«Die Anonymität war für mich wichtig, um mich mitteilen zu können»

Interview mit Mario Schumann, Vorstand und Administrator von Depri.ch.

Als Mario Schumann vor rund zehn Jahren in einer Suchmaschine nach «Depression» suchte, um sich über seine Erkrankung zu informieren, landete er auf Depri.ch und blieb. Im Onlineforum fand er einen Raum, in dem er sich öffnen und austauschen konnte. Als Vorstand und Administrator von Depri.ch trägt er nun selbst dazu bei, dass auch andere Betroffene von diesem Angebot profitieren können.

Herr Schumann, warum haben Sie den Austausch im Internet gesucht und nicht über eine Selbsthilfegruppe?

Um ehrlich zu sein, habe ich an eine Selbsthilfegruppe damals gar nicht gedacht. Ich weiss auch nicht, ob ich zu jener Zeit überhaupt dazu bereit gewesen wäre, mich in einer Selbsthilfegruppe zu öffnen. Die Anonymität, die mir Depri.ch bot, war für mich wichtig, um mich mitteilen zu können.

Im Gegensatz zu einer Selbsthilfegruppe sieht man sich in einem Forum nicht, agiert hinter einem Pseudonym und kommuniziert schriftlich statt mündlich. Welche Auswirkungen hat dies?

Persönliche Beziehungen können in einem Forum schneller zustande kommen, da gewisse Barrieren und Ängste wegfallen. Die Beziehungen können im Umkehrschluss auch schneller wieder beendet werden. Es ist gewissermassen ein sehr flexibles Experimentierfeld. Was jedoch nicht heisst, dass dort keine Tiefe entstehen kann.

Bleibt es beim virtuellen Austausch oder treffen sich die Forumsglieder auch physisch?

Man kann sich treffen, wenn man will. Zum einen gibt es Forumstreffen, wo sich mehrere Nutzerinnen und Nutzer zusammen verabreden. Zum anderen kann man andere Forennutzer über private Nachricht-

PERSÖNLICHE
BEZIEHUNGEN KÖNNEN IN
EINEM FORUM SCHNELLER
ZUSTANDE KOMMEN.

ten anschreiben und Treffen vereinbaren. So sind schon einige Freund- und sogar Partnerschaften entstanden.

Wie stehen Sie zur klassischen gemeinschaftlichen Selbsthilfe?

Ich persönlich war zwar noch nie in einer klassischen Selbsthilfegruppe, halte sie aber für eine notwendige Form. Selbsthilfe im virtuellen Raum und die klassischen Selbsthilfegruppen sind für mich zwei verschiedene Dimensionen der gleichen Grundidee. Der persönliche Kontakt zu anderen Menschen kann jedoch nicht durch Onlinebeziehungen ersetzt werden.

Die Chancen der Selbsthilfe im Gesundheitswesen

Interview mit Barbara Wyss Flück, Kantonsrätin der Grünen Solothurn.

Wie können Spitäler und Institutionen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe am besten kooperieren? Wie können Synergien geschaffen werden? Mit diesen Fragen setzte sich Barbara Wyss, langjährige Leiterin der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn, in ihrer Masterthesis zum MAS-Studium in Gesundheitsförderung und Prävention auseinander.

Ist Ihrer Einschätzung nach Selbsthilfe in Spitälern überhaupt ein Thema?

Kaum, und das hat mich sehr überrascht. Oftmals fehlt profundes Hintergrundwissen. Nur wenige einschlägige Gruppen sind bekannt, und auch das Bild der handelnden Personen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ist leider medial verzerrt. Zumindest für Solothurn kann ich sagen, dass in keinem der hiesigen Spitäler Selbsthilfe

bisher einen grossen Stellenwert eingenommen hat respektive einnimmt.

Was muss getan werden, damit die Selbsthilfe bei Gesundheitsfachleuten stärker ins Bewusstsein rückt?

Die Verankerung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Ausbildung im Gesundheitswesen erscheint mir sehr wertvoll. In Solothurn gelingt dies teilweise, doch es gibt auch in diesem Bereich noch viel Verbesserungspotenzial. Zudem finde ich wichtig, dass die Spitäler die Angebote der gemeinschaftlichen Selbsthilfe kennen und merken, welche Kraft in dieser Bewegung steckt. Da sind Selbsthilfe Schweiz und die regionalen Selbsthilfezentren in der Pflicht; gerade regionale Leuchtturmprojekte können eine wegweisende Rolle einnehmen.



Barbara Wyss Flück

Wie stehen Sie in diesem Zusammenhang zu Zertifizierungen?

In Deutschland wird das ja mit dem Label <Selbsthilfefreundliches Krankenhaus> bereits praktiziert. Auch wenn Labels im Moment sehr angesagt sind, bin ich mir nicht sicher, ob die Selbsthilfe den Spitälern ein genug grosses Gegenüber ist. Da stellt sich die Situation in Deutschland schon allein aufgrund der unterschiedlichen gesetzlichen Verankerung ganz anders dar. Schlussendlich ist es wichtig, dass ein Spital oder eine Klinik die gemeinschaftliche Selbsthilfe lebt. Dafür ist nicht das Label entscheidend, sondern die Einstellung.

Mit seiner Nachbarschaft vernetzt

Die <Social Streets> in Italien bringen die Selbsthilfe in die eigene Strasse.

In einem kleinen Dorf kennen die Einwohner einander und sind in ein soziales Geflecht eingebunden. In grossen Städten verhält es sich anders: Wer am anderen Ende der Strasse wohnt, ist meist ein Fremder. Der Anonymität der Stadt kann man unbestritten positive Seiten abgewinnen, doch auch die Gefahr der sozialen Isolation wächst.

Die in Italien entstandenen <Social Streets> versuchen, diese Isolation aufzubrechen und die Nachbarn einander näherzubringen. Ihr Ziel ist, dass sich Menschen, die in der gleichen Strasse wohnen, gegenseitig helfen, zusammen aktiv werden und sich austauschen. Die Jüngeren übernehmen den Einkauf für die Älteren, Gemüse wird zusammen angebaut, Kindersitze werden einander ausgeliehen: Mögliche Hilfestellungen gibt es viele, wichtig ist nur, dass ausschliesslich soziale Ziele verfolgt werden.

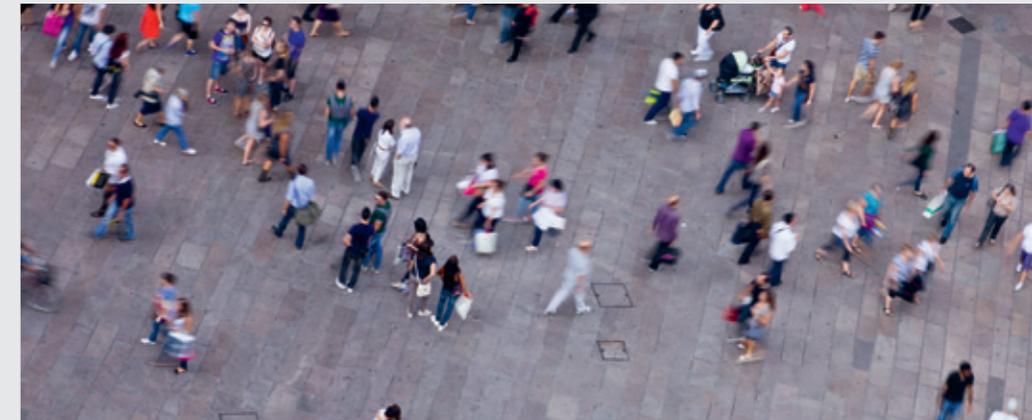
Die Zentrale der <Social Streets> bildet Facebook. In geschlossenen Gruppen vernetzen

sich die Nachbarn. Um auf diese Gruppe aufmerksam zu machen, verteilen die Initianten Flugblätter in der Strasse. Grundsätzlich steht das Projekt jedem offen. Wie das geht, kann man auf www.socialstreet.it nachlesen.

Im Gegensatz zur herkömmlichen Selbsthilfegruppe ist das verbindende Element bei den <Social Streets> nicht eine gemeinsame Erkrankung oder Belastung, sondern die geografische Nähe. Man kann das Modell

also nicht eins zu eins auf die Selbsthilfebewegung in der Schweiz übertragen. Und doch zeigt das italienische Projekt einen Weg, wie aus virtuellen Kontakten relativ einfach konkrete Hilfestellungen entstehen können. Leider steckt der Teufel hier wieder einmal im Detail: Der Datenschutz bei Facebook ist ungenügend, und das Netzwerk daher nicht uneingeschränkt zu empfehlen. Das Prinzip der <Social Streets> verdient dennoch ein grosses Lob.

Sebastian Gibis



Gemeinsam mehr Selbsthilfe erreichen

Die von Selbsthilfe Schweiz initiierte Arbeitsgruppe «Nationale Partnerschaften Gemeinschaftliche Selbsthilfe» hat eine Strategie konzipiert, um gezielt die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Organisationen mit Selbsthilfebezug zu fördern.



Mittels einer Onlineumfrage, an der über achtzig Selbsthilfeorganisationen teilgenommen haben, identifizierten die Mitglieder der Arbeitsgruppe zentrale Handlungsbereiche für die Akteure im Selbsthilfebereich. Die Ergebnisse weisen einen strategischen Weg, wie die gemeinschaftliche Selbsthilfe besser verankert werden kann.

Die Strategie formuliert einen Vier-Punkte-Plan:

1. Schaffen eines gemeinsamen Verständnisses von und eine gemeinsame Haltung zu Selbsthilfe.
2. Förderung der Vernetzung und des Austauschs untereinander, um die möglichen Synergien besser zu nutzen.
3. Politische Verankerung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Konkret soll sie bei der Umsetzung der Prioritäten von «Gesundheit 2020» auf die Agenda gesetzt werden.
4. Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im Internet. Ziel ist, dass die bestehenden Angebote auf den Websites der beteiligten Organisationen zugänglich gemacht und untereinander verlinkt werden.

Am 12. November 2015 bietet die nationale Tagung «Selbsthilfe – eine effiziente Ergänzung zur Gesundheits- und Sozialversorgung» in Luzern den Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen und Fachleuten aus den Bereichen Gesundheit und Soziales ein Forum für Gespräche und gegenseitige Bedürfnisklärung. Unter dem Motto «Synergien nutzen – Kompetenzen fördern – Tatkraft stärken» werden Erkenntnisse aus der Forschung sowie der Verankerung in einem Spitalbetrieb vorgestellt und Inputs zum Potenzial der Selbsthilfe gegeben. Erfahrungsberichte zeigen, wie Selbsthilfe von Betroffenen erlebt wird, und Workshops ermöglichen eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Selbsthilfe.

Carmen Rahm

Unsere Strategie im virtuellen Raum

Um online vorwärtszukommen, müssen wir uns auf unsere Stärken zurückbesinnen.

Abgrenzen, vergleichen, gegenüberstellen: Spricht man von der Selbsthilfe im virtuellen Raum, ist die Versuchung gross, sie in Relation zur traditionellen Selbsthilfe in Gruppen zu setzen. Die Vor- und Nachteile der beiden Formen werden aufgezählt und gegeneinander aufgewogen. Klar, Emojis können das Lachen einer Person nicht ersetzen, aber ist das denn so wichtig?

Um bei der Selbsthilfe im virtuellen Raum voranzukommen, muss man von traditionellen Denkmustern wegkommen. Und konstatieren, dass virtuelle Selbsthilfe für sehr viele Betroffene und Angehörige ein wichtiger Faktor ist, um mit ihrer Belastung besser leben zu lernen. Für uns von Selbsthilfe Schweiz stellte sich daher die Frage, welche Rolle wir bezüglich der Selbsthilfe im virtuellen Raum einnehmen wollen und können.

Wir haben uns dazu entschieden, die Kernaufgaben unserer Organisation auch im Netz zu übernehmen. Das heisst, wir möchten einerseits Betroffenen und deren Angehörigen, die auf der Suche nach Selbsthilfe sind, neu auch Onlineangebote vermitteln. Daher haben wir diese in unsere Suche unter www.selbsthilfesuisse.ch integriert. Wichtig ist uns dabei, dass die Angebote unsere strengen Qualitätskriterien erfüllen. Besonderes Augenmerk haben wir darauf gelegt, dass der Datenschutz gewährleistet wird.

Andererseits dehnen wir unsere Beratung zukünftig auch auf die virtuelle Selbsthilfe aus. Unser Anliegen ist es, Betroffene auf diesem Weg fachkundig zu unterstützen. Erste konkrete Erfahrungen in der Selbsthilfe im virtuellen Raum machen derzeit übrigens zwei Mitarbeitende von Selbst-



hilfe BE. Fabienne Hostettler und Adrienne Scheurer-Villet moderieren Selbsthilfenchats auf Safe Zone (www.safezone.ch), einer Beratungs- und Selbsthilfeplattform zum Thema Sucht. Ein vielversprechender Anfang ist also gemacht.

Sebastian Gibis

Arbeitsgruppe «Nationale Partnerschaften Gemeinschaftliche Selbsthilfe»:

pro mente sana
Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

selbsthilfecenter.ch
Das Selbsthilfezentrum der Stiftung Pro Offene Türen der Schweiz

Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Selbsthilfe
Luzern Obwalden Nidwalden

SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOCENTRE SUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA

info
drog

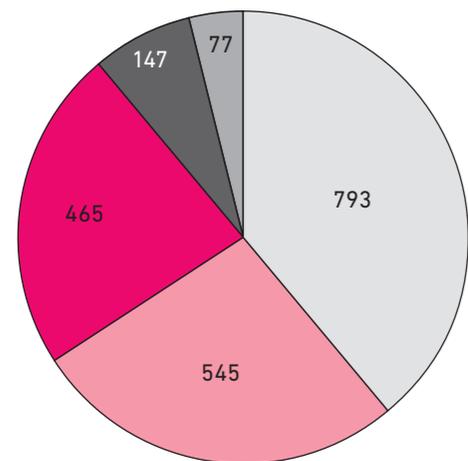
LUNGENLIGA SCHWEIZ
LIGUE PULMONAIRE SUISSE
LEGA POLMONARI SVIZZERA
LIA PULMONARA SVIZRA

krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
legg svizzera contro il cancro

Selbsthilfegruppen in der Schweiz

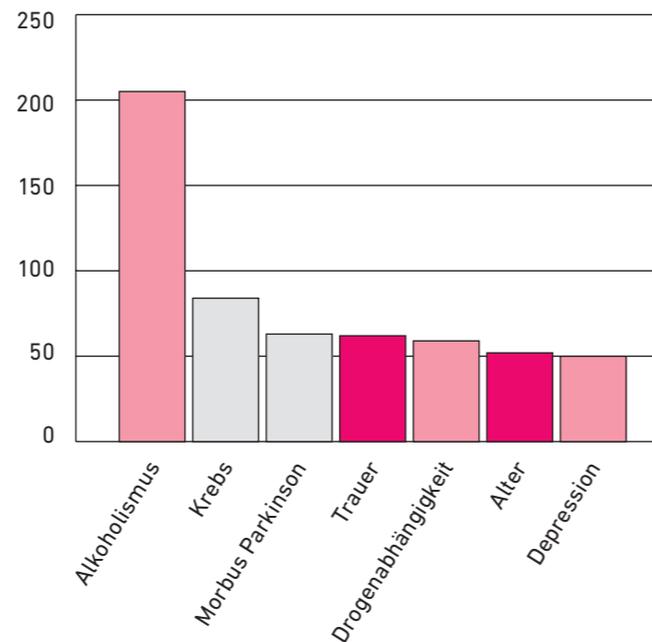
In über zweitausend Selbsthilfegruppen und über dreihundert fachgeleiteten Gruppen unterstützen sich Betroffene und Angehörige gegenseitig.

Themeneinteilung der gemeldeten Selbsthilfegruppen (ohne fachgeleitete Gruppen)



- Selbsthilfegruppen zu somatischen Themen
- Selbsthilfegruppen zu psychischen Themen
- Selbsthilfegruppen zu sozialen Themen
- Selbsthilfegruppen im Aufbau
- Vernetzung Betroffener seltener Themen

Beispiele der Anzahl von Selbsthilfegruppen in somatischen, psychischen und sozialen Bereichen



Regionale Selbsthilfezentren/Vertragspartner

Die regionalen Drehscheiben für Anliegen rund um die Selbsthilfeförderung.

- **SelbsthilfeZentrum Aargau*** Aarau, Tel. 056 203 00 20, info@selbsthilfezentrum-ag.ch, www.selbsthilfezentrum-ag.ch
- **Zentrum Selbsthilfe*** Basel, Tel. 061 689 90 90, mail@zentrumselbsthilfe.ch, www.zentrumselbsthilfe.ch
- **Selbsthilfe BE*** Bern, Thun, Burgdorf, Biel, Tel. 0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch, www.selbsthilfe-be.ch
- **Selbsthilfe Graubünden*** Chur, Tel. 081 353 65 15, kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch, www.selbsthilfegraubuenden.ch
- **Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden*** Luzern, Tel. 041 210 34 44, mail@selbsthilfeluzern.ch, www.selbsthilfeluzern.ch
- **Info-Entraide Jura, Caritas Jura*** Delémont, Tel. 032 423 55 40, caritas.jura@caritas-jura.ch, www.caritas-jura.ch
- **Info-Entraide Neuchâtel*** Neuchâtel, Tel. 032 724 06 41, info@infoentraideneuchatel.ch, www.infoentraideneuchatel.ch
- **Kontaktstelle Selbsthilfe, Schwyz*** Lachen, Tel. 055 451 27 17, selbsthilfe@spd.ch, www.selbsthilfeschwyz.ch
- **Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Solothurn*** Solothurn, Tel. 062 296 93 91, info@selbsthilfesolothurn.ch, www.selbsthilfesolothurn.ch
- **Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, St. Gallen/Appenzell*** St. Gallen, Tel. 071 222 22 63, selbsthilfe@fzsg.ch, www.selbsthilfe-gruppen.ch
- **Selbsthilfe Thurgau*** Weinfelden, Tel. 071 620 10 00, info@selbsthilfe-tg.ch, www.selbsthilfe-tg.ch
- **Auto-Aiuto Ticino*** Lugano, Tel. 091 970 20 11, info@autoaiuto.ch, www.auto-aiuto.ch
- **Info-Entraide Vaud – Bénévolat-Vaud*** Lausanne, Tel. 021 313 24 00, info@benevolat-vaud.ch, www.benevolat-vaud.ch/info-entraide-vaud
- **SelbsthilfeZentrum Region Winterthur*** Winterthur, Tel. 052 213 80 60, info@selbsthilfe-winterthur.ch, www.selbsthilfe-winterthur.ch
- **Kontaktstelle Selbsthilfe, Zug*** Zug, Tel. 041 725 26 15, selbsthilfe@eff-zett.ch, www.eff-zett.ch/fachstellen/kontaktstelle-selbsthilfe
- **Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland*** Uster, Tel. 044 941 71 00, info@selbsthilfezentrum-zo.ch, www.selbsthilfezentrum-zo.ch
- **selbsthilfecenter.ch*** Zürich, Tel. 043 288 88 88, selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch, www.selbsthilfecenter.ch

* vertraglich an Qualitätsnormen der Stiftung Selbsthilfe Schweiz gebunden

Finanzrapport 2014

ERFOLGSRECHNUNG 2014

ERTRAG	CHF
Spenden	50 306
BSV	147 700*
Kantone	76 339
Vertragsleistungen	25 849
Diverse Erträge	7 922
	308 116
AUFWAND	CHF
Personalaufwand	211 977
Raumaufwand	22 228
Sachaufwand	46 379
Verwaltungsaufwand	30 994
	311 578

* Ein zusätzlicher BSV-Beitrag von CHF 25 700 ist in den Fonds eingebettet.

BILANZ 2014

AKTIVEN	CHF
Umlaufvermögen	344 912
Anlagevermögen	1 800
	346 712
PASSIVEN	CHF
Fremdkapital	16 898
Rückstellungen	269 141
Stiftungskapital	75 000
Aufwandüberschuss	-14 327
	346 712

Die genauen Finanzzahlen sowie Erklärungen zu Rückstellungen und Fonds sind auf unserer Website publiziert.

Der Einsatz der Stiftung Selbsthilfe Schweiz und der regionalen Selbsthilfezentren ist dank der Unterstützung verschiedenster Akteure möglich.

Der Leistungsvertrag der Stiftung Selbsthilfe Schweiz mit dem Bund ermöglicht die finanzielle Unterstützung der nationalen und regionalen Selbsthilfe. Dank der Gelder des BSV, der zusätzlichen Beiträge der kantonalen Regierungsstellen,

verschiedener Stiftungen und einzelner Personen kann die Stiftung Selbsthilfe Schweiz ihre Funktion als Förderin der Selbsthilfe wahrnehmen. Wir danken allen ganz herzlich für ihr Vertrauen und ihr Engagement.

Zusammen mit dem Bund (Invalidenversicherung) unterstützten im Jahr 2014 folgende Institutionen und Kantone sowie mehrere Privatpersonen die Stiftung Selbsthilfe Schweiz grosszügig:

- Carl und Elise Elsener-Gut Stiftung
- Eidgenössische Technische Hochschule (ETH) Zürich
- Kirchgemeinde Zollikofen
- Fondation Claude & Giuliana
- Lotteriefonds Kanton Nidwalden
- Lotteriefonds Kanton Schwyz
- Lotteriefonds Kanton Zug
- Loterie Romande
- GIST-Gruppe Schweiz
- Helfer und Schlüter-Stiftung
- Kirchgemeinde Lyss
- Krebsliga Schweiz
- MBF Foundation
- Migros-Genossenschafts-Bund (MGB)
- Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz
- Anonyme Stiftung
- Mehrere Privatpersonen

Kantone:

Aargau, Appenzell Ausserrhoden, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Genf, Glarus, Graubünden, Jura, Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, Tessin, Thurgau, Uri, Zug

Helfen Sie uns, unseren erfolgreichen Weg fortzusetzen!

Selbsthilfe Schweiz setzt sich im Jahr 2015 zum Ziel, die Bedeutung und Entwicklung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe empirisch zu erforschen, die Synergien nutzende Zusammenarbeit mit den gesundheitspolitischen Playern zu stärken, sowie einen «nationalen Tag der gemeinschaftlichen Selbsthilfe» aufzubauen. Damit wir diese Ziele erreichen, sind wir dringend auf Spenden angewiesen.

Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie uns mit einer allgemeinen Spende, mit Spenden anstatt Blumen im Todesfall oder mit einem Legat berücksichtigen. Werden Sie

Mitglied unseres Gönnerkreises, dessen Mitglieder uns jährlich wiederkehrend mit einem Beitrag unterstützen.



PC 40-380894-0

IBAN: CH04 0900 0000 4038 0894 0



V.l.n.r. oben: Bettina Häfeli (Projektbeauftragte), Philippe Lehmann (Stiftungsrat), Carmen Rahm (Geschäftsleiterin), Anna Sax (Stiftungsrätin), Lukas Schmid (Stiftungspräsident), Thomas Burri (Delegierter der Selbsthilfezentren ab Sommer 2014) **V.l.n.r. unten:** Patrick Dürig (Delegierter der Selbsthilfezentren bis März 2015), Maja Schaub (Stiftungsrätin), Kristin Metzner (Delegierte der Selbsthilfezentren bis März 2014), Franz Wyss (Stiftungsrat), Lena Rérat (Stiftungsrätin), Sebastian Gibis (Kommunikationsbeauftragter bis März 2015)
Nicht auf dem Bild: Janitha Reetz (Buchhaltung), Roland Obrifor (Informatik), Pia Ortain (Sekretariatshilfe)



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA

Impressum:

Herausgeberin: Selbsthilfe Schweiz
 Gestaltung: Q Kommunikation & Grafik
 Text/Redaktion: Selbsthilfe Schweiz
 Fotos: Pino Covino und iStockphoto
 Korrektur: Manuela Seiler
 Druck: Druckerei Dietrich AG
 Auflage: 650 Ex. Deutsch, 150 Ex. Französisch