



Zentrum Selbsthilfe Geschäftsbericht 2020

«Erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt». Mit dieser Redensart lässt sich das vergangene Jahr kurz und knapp umschreiben. Denn wer hätte noch Anfang 2020 gedacht, dass ein äusserst fieses Virus die ganze (Selbsthilfe-)Welt auf den Kopf stellen würde? Der Fokus unserer Rückschau auf das Jahr 2020 gilt dennoch nicht dem Virus an sich, sondern all den Lichtblicken und Herausforderungen, die wir trotz allem erleben und meistern durften.

Bunt gemischt. Ein neues Team am Start.

Per Ende Februar hat sich Stephanie Nabholz von uns verabschiedet, um sich neuen Herausforderungen zu stellen. Auch Thomas Näther, Michèle Stöbler, Pia Graber und Martina Heuer haben aus ganz unterschiedlichen Motiven heraus einen neuen Weg eingeschlagen. Unseren ehemaligen Teammitgliedern danken wir von Herzen für ihren grossen Einsatz und wünschen ihnen alles Gute für die Zukunft.

Neu zu uns gestossen sind Marc Ulrich, Simon Handschin sowie Vera Luna Ferrari als Studierende. Unser Beratungsteam besteht nun (erstmalig) aus drei Männern und drei Frauen. Eine bunte, organische und lebendige Mischung!

Vielfältig neu. Schon einmal von Prokrastination gehört?

Kennen tun es wohl die meisten von uns: anstehende Aufgaben oder Tätigkeiten immer wieder aufschieben, bis dieses Verhalten als störend oder gar blockierend erlebt wird.

Prokrastination ist nur eines der spannenden Themen, zu welchen sich im letzten Jahre Betroffene bei uns gemeldet haben mit dem Wunsch, eine neue Gruppe zu initiieren. So haben wir neben dieser Starthilfe auch Selbsthilfegruppen zu den Themen «Narzissmus», «Autismus-Spektrum», «Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen» oder «Hochsensibilität» bei der Gründung unterstützt und Menschen mit Essproblemen bei der Etablierung eines Mittagstreffs begleitet.

Erfrischend jung. Junge Selbsthilfe im Fokus.

Vermeehrt auch für junge Menschen spezifische Angebote zu schaffen, ist ein gesamtschweizerischer Fokus in der Selbsthilfe. Wir in Basel haben dazu eine neue, moderierte Selbsthilfegruppe

ins Leben gerufen. Unsere eigens dafür kreierten Postkarten mit den Titeln: «Fade verlore?» und «Gnusch im Läbe?» haben wir breit gestreut. Wir hoffen, viele junge Menschen anzusprechen und zu motivieren, unser Angebot zu nutzen (siehe auch Seite 4).

Kompetent gesund. Das Spitalprojekt auf Erfolgskurs.

Seit April 2020 darf sich auch die Psychiatrie Baselland (PBL) mit der Auszeichnung «Gesundheitsfreundliche Spitäler» schmücken. Dies freut uns sehr! Die PBL ist nach dem Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) die zweite Gesundheitsinstitution in der Region, welche die Selbsthilfe als wichtige Ergänzung zur medizinischen und psychologischen Betreuung in ihren Betrieb mit einbezieht.

Erfreulich: Ende Jahr hat die Gesundheitsförderung Schweiz die Finanzierung des gesamtschweizerischen Projekts für die nächsten vier Jahre gesichert und damit die Weiterführung des anfänglichen Pilotprojekts ermöglicht.

Methodisch frisch. Mut zur Vielfalt.

Was wir im Ausblick des letzten Geschäftsberichtes zum Thema der Methodenvielfalt schon anskizziert haben, versuchen wir seither mit kreativen Ideen umzusetzen. Um neue spielerische, kommunikative und dynamische Impulse in der Arbeit mit Gruppen zu erhalten, haben wir Gerhard Friedl von der «Effectory» für eine Weiterbildung gewinnen können. Das ganze Team hat von seinen vielen frischen «Zutaten» profitiert und fühlt sich inspiriert, eine würzige und gehaltvolle Methodenvielfalt in unsere tägliche Arbeit einfließen zu lassen. Auf ein lebendiges 2021!

Karin Greub

Beratungsstelle Help Point

| Beratungen | 2020 | 2019 | 2018 |
|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Kanton BS | 940 | 959 | 1053 |
| Kanton BL | 346 | 383 | 476 |
| Region NW-CH (SO und AG) | 122 | 153 | 343 |
| Total Beratungen | 1408 | 1495 | 1872 |
| Vermittlungen in Selbsthilfegruppen | 1250 | 1069 | 1041 |
| Triage in andere Institutionen | 84 | 158 | 264 |

Während des ersten Lockdowns bauten wir unsere telefonische Erreichbarkeit stark aus. Wir führten täglich Beratungen per Telefon durch und gewährleisteten somit den persönlichen Kontakt. Auch die Beratungen via Mail blieben ein wichtiger Bestandteil unseres Angebotes und wurden rege genutzt. Ab Mitte Jahr fanden auch wieder persönliche Beratungen vor Ort statt.

Selbsthilfegruppen

| Selbsthilfegruppen | 2020 | 2019 | 2018 |
|--|------------|------------|------------|
| Kanton BS | 116 | 123 | 122 |
| Kanton BL | 52 | 49 | 53 |
| Total Selbsthilfegruppen | 168 | 172 | 175 |
| Neu gegründete oder neu entdeckte Selbsthilfegruppen | 10 | 20 | 16 |
| Aufgelöste Selbsthilfegruppen | 14 | 23 | 10 |
| Beratungen bestehender Selbsthilfegruppen | 11 | 21 | 9 |

Das Zentrum Selbsthilfe begleitete zu folgenden Themen Neugründungen: Erwachsene Kinder von Alkoholikern bzw. aus dysfunktionalen Familien, Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern, Prokrastination, Essstörungen Mittagstreff, Menschen aus narzisstischen Familien, Angehörige psychisch erkrankter Menschen, Selbsthilfegruppe für Eltern schulpflichtiger Kinder im Autismus Spektrum, Hochsensibilität.

Aufgrund der Coronasituation konnten kaum Beratungen in den Gruppen durchgeführt werden. Deswegen wurden in diesem Jahr viele Beratungen von bestehenden Selbsthilfegruppen via Telefon abgehalten. Diese sind statistisch nicht separat erfasst.

Selbsthilfegruppen plus (geleitete Gruppen)

| Selbsthilfegruppen plus | 2020 | 2019 | 2018 |
|---------------------------|------------|------------|------------|
| Kanton BS | 91 | 136 | 135 |
| Kanton BL | 27 | 64 | 68 |
| Region NW-CH (SO und AG) | 22 | 18 | 31 |
| Total Teilnehmende | 140 | 218 | 234 |

Während des 12-wöchigen Lockdowns wurden alle Angebote eingestellt, so auch die geleiteten Gruppen. Danach waren, auch auf Grund der grossen Verunsicherung, die Präsenz resp. die Anmeldungen für die Gruppen sehr zurückhaltend. Oft waren die Zyklen nur zur Hälfte belegt.

Selbsthilfe wirkt...

...daran besteht kein Zweifel. Die Selbsthilfe leidet aber auch, namentlich seit Ausbruch der Pandemie; physische Treffen von Gruppen waren und sind weiter erschwert. Und diese Treffen sind gerade jetzt so wichtig! Dass die Selbsthilfe, zumindest teilweise, auch virtuell funktioniert, hat uns überrascht und gefreut. Das Thema wird uns sicherlich noch länger begleiten.

Für uns als frisch zusammengewachsenes Team gilt es also weiter, beweglich zu bleiben und neue, angepasste Antworten auf die Instabilität dieser Zeit zu finden.

Zurück in die Zukunft

Für das neue Jahr haben wir uns zum Ziel gesetzt, die Selbsthilfegruppen der Region Basel bei ihrem Neustart «zurück in die Zukunft» noch stärker zu unterstützen. Dies tun wir, indem wir den persönlichen Austausch mit den Kontaktpersonen forcieren und ihnen regelmässig anbieten, ein Standortgespräch durchzuführen. Wo steht die Gruppe? Was umtreibt die Teilnehmenden? Wir bieten ihnen an, an einem Gruppentreffen teilzunehmen, zu horchen, zu unterstützen, zu lernen, weiterzukommen.

Im Jahr 2021 gilt es also, der Selbsthilfe wieder mehr und konkreten Boden zu geben. Wir erwarten auch eine Zunahme an Neugründungen, speziell im Bereich psychischer Themen.

Gleichzeitig möchten wir die Öffentlichkeitsarbeit verstärken, um den Gedanken der Selbsthilfe weiter bekannt zu machen. Ein gutes Beispiel dazu ist das bereits etablierte Projekt «Selbsthilfe-freundliche Gesundheitsinstitutionen» – und natürlich unsere aktuelle Kampagne «Junge Selbsthilfe».

Die Selbsthilfe wird jünger

Die Situation mit der Pandemie hat akzentuierter denn je gezeigt, dass es gerade für junge Menschen wenige Angebote gibt, sich mit den Herausforderungen und Schwierigkeiten des täglichen Lebens auseinanderzusetzen. Gemeinsam mit der Selbsthilfe Schweiz legen und verstärken wir deshalb unseren Fokus auf das Selbsthilfeangebot für junge Menschen ab 18 Jahren.

Mit Zuversicht

Direkt Betroffene sind die wahren Expertinnen und Experten zu den vielfältigen gesundheitlichen Fragestellungen. Sie vermitteln den Kerngedanken der Selbsthilfe – den Austausch auf Augenhöhe – am wirksamsten. Etwa an unserem «Café Selbsthilfe», in unserem «Klinikteam» oder auch im «Selbsthilfe Magazin». Von diesem freiwilligen Engagement der Teilnehmenden lebt die Selbsthilfe-Bewegung – und bleibt lebendig.

Ja, die Selbsthilfe wirkt – weiter!

Boris Treyer/Franziska Schiess

Jahresrechnung 2020

| Bilanz 2020 | 31.12.2020 | 31.12.2020 | 31.12.2019 | 31.12.2019 |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | Aktiven | Passiven | Aktiven | Passiven |
| Flüssige Mittel | 356'018 | | 351'033 | |
| Verrechnungssteuer | 0 | | 300 | |
| Kurzfristige Forderungen | 789 | | 2'923 | |
| Aktive Rechnungsabgrenzungen | 9'560 | | 12'877 | |
| Total Umlaufvermögen | 366'367 | | 367'133 | |
| Genossenschaftsanteil Let Pack | 100 | | 100 | |
| Darlehen Stiftung Hinterhuus | 170'000 | | 170'000 | |
| Mobilien und Einrichtungen | 1 | | 1 | |
| Total Anlagevermögen | 170'101 | | 170'101 | |
| Total Aktiven | 536'468 | | 537'234 | |
| Kreditoren | | 0 | | 0 |
| Verbindlichkeiten | | 197'065 | | 199'226 |
| Passive Rechnungsabgrenzungen | | 41'191 | | 33'415 |
| Schlüsseldepot | | 690 | | 750 |
| Rückstellungen Mitarbeiterlöhne | | 12'000 | | 12'000 |
| Total Fremdkapital | | 250'947 | | 245'391 |
| Eigenkapital | | 21'843 | | 30'707 |
| Reserve Löhne / Mieten | | 150'000 | | 150'000 |
| Reserve Leistungen | | 120'000 | | 120'000 |
| Vereinsergebnis | | -6'321 | | -8'864 |
| Total Eigenkapital | | 285'522 | | 291'843 |
| Total Passiven | | 536'468 | | 537'234 |
| Erfolgsrechnung 2020 | 2020 | 2020 | 2019 | 2019 |
| | Aufwand | Ertrag | Aufwand | Ertrag |
| Mitgliederbeiträge | | 3'340 | | 4'420 |
| Spenden | | 29'363 | | 37'659 |
| Beitrag GGG | | 0 | | 9'220 |
| Subvention Basel-Stadt | | 321'400 | | 321'400 |
| Subvention Basel-Landschaft | | 150'000 | | 150'000 |
| Gemeinden | | 2'000 | | 2'100 |
| Dachorganisation Pro Infirmis | | 219'284 | | 203'000 |
| Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz | | 38'378 | | 32'661 |
| Projektgelder Selbsthilfe Schweiz | | 0 | | 0 |
| Einnahmen Dienstleistungen Gruppen | | 22'858 | | 31'514 |
| Übrige Einnahmen | | 5'489 | | 5'587 |
| Finanzerfolg | | 3'939 | | 3'959 |
| Total Ertrag | | 796'051 | | 801'520 |
| Dienstleistungsaufwand | 23'813 | | 28'005 | |
| Personalaufwand | 638'525 | | 646'457 | |
| Raumaufwand | 92'643 | | 98'998 | |
| Verwaltungsaufwand | 1'681 | | 2'781 | |
| Mittelbeschaffung | 28'344 | | 30'785 | |
| Übriger Vereinsaufwand | 2'366 | | 3'358 | |
| Abschreibung, periodenfremder Aufwand | 15'000 | | 0 | |
| Total Aufwand | 802'373 | | 810'384 | |
| Vereinsergebnis | -6'322 | | -8'864 | |

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 2020

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

Firmen und Stiftungen

- Dr. Schaub Ernst und Herta Koller-Ritter Stiftung
- Multiplikator AG
- Steudler Press AG
- Straumann Treuhand AG
- Vrenjo-Stiftung

Gemeinden und Kirchgemeinden

- Gemeinde Arlesheim
- Gemeinde Bottmingen
- Gemeinde Oberwil

Privatpersonen

- Aarab Donia
- Baur André
- Brändle Fritz und Irene
- Bula Heinz
- Cahn Theodor, Dr. med.
- Flubacher Peter, Dr. med.
- Frossard Jacqueline
- Furrer Hermann
- Greuter Samir
- Preiswerk Jacqueline

- Rösli Bernhard Peter
 - Ulrich Jacqueline
 - Weber-Stadelmann Walter
 - Weissheimer Friedrich
 - Ziegler-Annun Susann
- 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
- Universitäre Psychiatrische Kliniken
- Universitätsspital Basel
- Weleda AG

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

Neu: Junge Selbsthilfe – sich mit Gleichaltrigen austauschen

Das Klischee ist so alt wie die Selbsthilfebewegung: Selbsthilfegruppen sind Sammelurien älterer Menschen, die Probleme haben. Wie lassen sich derartige Vorurteile abbauen? haben wir uns vor einem Jahr gefragt.

Und eine moderierte Selbsthilfegruppe für junge Menschen ins Leben gerufen.

Im Januar 2021 hat das erste Treffen stattgefunden. Es hat eine herausfordernde Bandbreite von Motiven offengelegt. Der Austausch geschieht dabei nicht starr im Stuhlkreis, wir ergründen und bearbeiten die Themenwelten über einen vielfältigen Methodenmix, über spielerische oder kreative Kanäle und bearbeiten sie dann im Zeichen der Selbsthilfe. So entstehen abwechslungsreiche Abende, die mal humorvoll, mal ernsthaft sind, aber stets den Nährboden für Unterstützung und Lernen bereiten.

«Monster besiegt man nicht alleine.» Wir freuen uns auf ein junges 2021!

Marc Ulrich



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

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

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

Geschäftsbericht 2020 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



 Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

