



**JAHRESBERICHT  
2018**

**selbsthilfcenter.ch**  
Das Selbsthilfezentrum der Stiftung  
Pro offene Türen der Schweiz



# ZU DIESEM JAHRESBERICHT

Geschätzte Leserinnen und Leser

Schlagwörter wie Patientenorientierung und Gesundheitskompetenz werden aktuell in der Fachwelt intensiv diskutiert. Dabei fällt der Blick auch auf die Selbsthilfe als wichtigen Partner im Gesundheitssystem. Um mehr Patientenorientierung im Gesundheitswesen zu erreichen, ist eine kritische Gesundheitskompetenz nötig. Als Experten in eigener Sache vermögen Selbsthilfegruppenmitglieder wertvolle Impulse zu geben.

«Selbsthilfekompetenz fördert Gesundheitskompetenz.» fasst es Ursula Helms, Geschäftsführerin von NAKOS, der nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen in Deutschland, zusammen.

Aus Deutschland und Österreich kommt denn auch ein wichtiger Impuls für die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und dem Gesundheitswesen: Das Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen». Bereits im letzten Jahresbericht durften wir vom erfolgreichen Projektstart in der Region Zürich berichten. Wir freuen uns, dass wir inzwischen weitere Projektpartner dazugewinnen konnten. Lesen Sie dazu mehr im Bericht der Geschäftsleitung und in Aussagen von Projektpartnern und Selbsthilfegruppenmitgliedern. Ein Artikel von Sarah Wyss, Geschäftsführerin von Selbsthilfe Schweiz, ergänzt das Thema «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» aus nationaler Perspektive.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen, auch im Namen des gesamten Stiftungsrates,

**Dr. iur. Andrea F. G. Raschër**  
Stiftungsratspräsident

# BERICHT DER GESCHÄFTSLEITUNG

2018 konnten wir eine Steigerung der Anfragen um rund 10% gegenüber 2017 verzeichnen. Wir führen dies auf die verstärkte regionale Aufmerksamkeit auf die gemeinschaftliche Selbsthilfe zurück, welche möglicherweise auch ein Resultat unserer zwei laufenden Vernetzungs-Projekte ist.

## VERNETZUNG MIT GEMEINDEN UND GESUNDHEITSINSTITUTIONEN

Im Rahmen des Projekts «Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe im gesamten Kanton Zürich» konnten neue Kontakte zu Gemeinden in unserem Zuständigkeitsgebiet geknüpft und bisherige vertieft werden. Auf politischer Ebene wie auch bei Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen der betreffenden Gemeinden besteht grosses Interesse an der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und den Angeboten des Selbsthilfecenters.

Auch für das Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» konnten wir wei-



tere Projektpartner gewinnen: Das Universitätsspital Zürich und die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich sind 2018 ins Projekt eingestiegen. Die Massnahmen zur Erreichung der Selbsthilfefreundlichkeit wurden mit beiden Institutionen bereits erarbeitet und die Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarungen steht unmittelbar bevor. Wir

freuen uns auf die vertiefte Zusammenarbeit. Insbesondere freuen wir uns auch, dass das Sanatorium Kilchberg, mit welchem bereits seit Anfang 2018 eine verbindliche Kooperation besteht, 2019 die Auszeichnung «Selbsthilfefreundlich» erhalten wird. Dies nach der erfolgreichen Umsetzung der Massnahmen unter grossem Engagement der Mitarbeitenden der Klinik und der beteiligten Selbsthilfegruppen. Diese kooperieren im Rahmen einer sogenannten Resonanzgruppe, welche aus Delegierten unterschiedlicher Betroffenen- und Angehörigengruppen zusammengesetzt ist. In regelmässigen Sitzungen werden Massnahmen zur Selbsthilfefreundlichkeit aus der Betroffenen- und Angehörigenperspektive erarbeitet und deren Umsetzung in den Institutionen begleitet. Das Projekt birgt grosses Potential im Bereich der Förderung der Gesundheitskompetenz von Patientinnen und Patienten, der Patientenorientierung in den Institutionen und nicht zuletzt der Qualitätssicherung im Behandlungsprozess.

### QUALITÄTSSICHERUNG ALS TEIL EINER VERTRAUENSVOLLEN ZUSAMMENARBEIT

Qualitätssicherung ist auch in unserer täglichen Arbeit ein wichtiges Thema. Im vergangenen Jahr wurde das Selbsthilfecenter im Rahmen eines externen Audits durch Selbsthilfe Schweiz geprüft. Wir freuen uns, dass unsere Bestrebungen, die Qualität auf hohem Niveau zu halten, bestätigt wurden.



Eine hohe Qualität unserer Arbeit ist nicht zuletzt auch durch die enge und verbindliche Zusammenarbeit, wie sie das Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» vorsieht, gegenüber Fachpartnern und den Selbsthilfegruppen geschuldet.

Damit diese Leistungen möglich werden, engagieren sich viele Personen und Organisationen ideell und finanziell. Mein **HERZLICHER DANK** geht

- an die politischen Behörden der Stadt Zürich, des Kantons Zürich und einzelner Gemeinden in unserem Zuständigkeitsgebiet, welche durch ihre finanzielle Förderung unsere Arbeit erst möglich machen.
- an den Lotteriefonds, die Entscheidungsträger von Stiftungen und an unsere Spenderinnen und Spender, welche sich durch ihre finanziellen Beiträge zur Selbsthilfeförderung bekennen und ihr Vertrauen in unsere Tätigkeit ausdrücken.

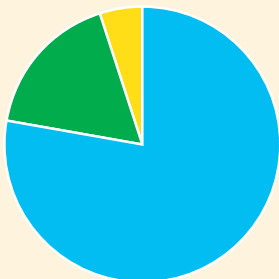
- an Selbsthilfe Schweiz für die nationale Koordination insbesondere des Projekts «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen».
- an die im Projekt beteiligten Institutionen und Selbsthilfegruppen sowie weitere Organisationen, welche sich durch eine engagierte Zusammenarbeit für die Selbsthilfeförderung einsetzen.
- an das Team des Selbsthilfecenters und den ehrenamtlich tätigen Stiftungsrat für die um- und weitsichtige sowie qualitativ hochstehende Arbeit.
- an alle Kontaktpersonen und Selbsthilfegruppenmitglieder, welche durch ihr Engagement für Gleichbetroffene einen durch nichts zu ersetzenden Beitrag zu deren Wohlbefinden leisten.

**Daniela Stefäno**  
Geschäftsleiterin

# DAS JAHR 2018 IN ZAHLEN

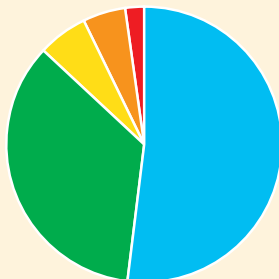
Im Selbsthilfecenter laufen die Fäden des rund 400 Zürcher Selbsthilfegruppen umfassenden Netzwerks zusammen. 2018 konnten wir in **2434 Anfragen** Selbsthilfeinteressierte beraten oder in eine Selbsthilfegruppe oder ein alternatives Unterstützungsangebot vermitteln.

## Leistungen



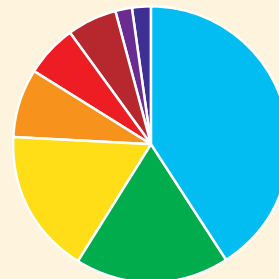
- Vermittlung an Selbsthilfegruppen (78%)
- Information/Beratung Thema Selbsthilfe (17%)
- Vermittlung an Fachstellen (5%)

## Kontakte nach Antragenden



- Betroffene weiblich (52%)
- Betroffene männlich (35%)
- Angehörige (6%)
- Fachpersonen (5%)
- Drittpersonen, Medien, Studierende (2%)

## Beratung und Information nach Thema



- Psychische Erkrankung (41%)
- Körperliche Erkrankung (18%)
- Soziale Themen/schwierige Lebenslagen (17%)
- Tod/Trauer (8%)
- Familie/Partnerschaft/Sexualität (6%)
- Sucht (6%)
- Behinderung körperlich und geistig (2%)
- Selbsthilfe allgemein (2%)

## Dienstleistungen für Gruppen

Das Selbsthilfecenter vernetzt jährlich zahlreiche Gleichbetroffene in neuen Selbsthilfegruppen. Mit begleiteter Starthilfe, Standortbestimmungen und Gruppenberatungen sowie mit Vernetzungsanlässen unterstützen wir die tragenden Netzwerke in der Gestaltung ihrer Gruppentreffen und in herausfordernden Gruppensituationen. Regelmässige Kontakte zu den Selbsthilfegruppen helfen uns, unsere Datenbank aktuell zu halten und die Bedürfnisse der ehrenamtlich engagierten Gruppenmitglieder rechtzeitig zu erkennen.

Anzahl neuer Gruppen	11
Gruppenberatung & begleitete Gruppentreffen	388
Kontakte mit Selbsthilfegruppen	1009
Registrierte Gruppen per 31.12.2018	411
<hr/>	
Offene Abende/Offene Treffen	5
Jahrestreffen der Selbsthilfegruppen	2

## Themen neuer Gruppen

AD(H)S Partnerinnen und Partner | AD(H)S Workshop-Gruppe | Depressionen Partnerinnen und Partner | Depressionen Psychiatrieerfahrene | Depressionen Treffpunkt | Kulturelle Identitätsfragen | Reizdarm | Training Achtsamkeit bei psychischen Erkrankungen | Trauer Erwachsene um ihre Eltern | Trauer um Partnerinnen und Partner | Trennung/Scheidung |

## Vernetzungen/Kleingruppen

Young Carers – jugendliche pflegende und betreuende Angehörige

## VERNETZUNGEN

Fachpersonen aus dem medizinischen, therapeutischen und sozialen Bereich sind wichtige Schlüsselpersonen in der Selbsthilfe. Dank ihrer Einschätzung, Empfehlung und Vermittlung finden Betroffene den Weg zum Selbsthilfecenter und in eine unterstützende Selbsthilfegruppe. Bei regelmässigen Vernetzungs- und Weiterbildungsanlässen pflegen wir daher den Kontakt zu praktizierenden und angehenden Fachpersonen.

Vernetzungstreffen mit Fachstellen	21
Weiterbildungen für Fachpersonen	7
Standaktionen an Fachtagungen	3
Mitwirkung in Arbeitsgruppen von Selbsthilfe Schweiz	2

# WO GEHT ES HIER ZUR SELBSTHILFEGRUPPE? KLINIKEN UND SPITÄLER WERDEN «SELBSTHILFEFREUNDLICH»

**Was in unseren Nachbarländern bereits verankert ist, wird nun auch in der Schweiz verstärkt: die Zusammenarbeit von Selbsthilfeszentren, Betroffenen, Angehörigen und Gesundheitsinstitutionen. Ziel ist eine Kooperation auf Augenhöhe. So können Selbsthilfegruppen zu einem Bestandteil des Behandlungspfades werden.**

Ob Spital, Rehaklinik oder Praxis: Medizinische Fachkräfte diagnostizieren und behandeln Erkrankungen und Beeinträchtigungen, kennen sie aber in der Regel nicht aus eigener Betroffenheit. Durch die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen profitieren Fachkräfte von dieser Erfahrungsexpertise. Betroffene tragen mit ihrem Wissen über die hinter einer Diagnose stehende Alltagsrealität zum patientenorientierten Handeln von Gesundheitseinrichtungen bei. Erste Kooperationen zwischen Kliniken, Spitälern und Selbsthilfeszentren gibt es auch in der Schweiz. Allerdings sehr punktuell und wenig systematisiert. Seit 2017 arbeiten Selbsthilfe Schweiz und mehrere Selbsthilfeszentren an einem systematischen Aufbau von solchen Kooperationen und stossen dabei auf reges Interesse der Gesundheitsinstitutionen.



## **STÄRKUNG DES SELBSTMANAGEMENTS UND DER PATIENTENORIENTIERUNG**

Im Kontext der Zunahme von chronischen Krankheiten, der weiten Verbreitung von Suchtproblemen und den stark steigenden Gesundheitskosten nimmt der Bedarf nach neuen Versorgungsmodellen zu. Eine Massnahme im Rahmen der «Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017 bis

2024» hat zum Ziel, das Selbstmanagement von chronisch kranken Personen und ihren Angehörigen zu stärken. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe wurde dabei vom Bundesamt für Gesundheit in den Referenzrahmen zur Förderung des Selbstmanagements aufgenommen. Die Methodik der Selbsthilfe entspricht aus vielen Gründen den Zielen der Selbstmanagement-Förderung. Aus Sicht der Selbsthilfe ist diese nicht als Ergänzung und Entlastung der Gesundheitsinstitutionen wichtig, sondern vor allem im Hinblick auf die Stärkung der Patientenorientierung. Das Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» von Selbsthilfe Schweiz reiht sich in diese Bestrebungen ein.

## **DAS PROJEKT**

Kernelement des Projekts ist das «Kooperationsdreieck», die Zusammenarbeit von Vertreterinnen und Vertretern des Selbsthilfeszentrums, von Selbsthilfegruppen und Gesundheitsinstitutionen. Auf Augenhöhe erarbeiten und beschliessen sie Massnahmen, die zu mehr Selbsthilfefreundlichkeit in der Gesundheitsinstitution führen sollen. Die Massnahmen orien-



tieren sich an sechs, bereits in Deutschland und Österreich erprobten Qualitätskriterien und betreffen einerseits die Sichtbarmachung von, sowie Information über Selbsthilfegruppen und andererseits den Erfahrungsaustausch oder die Partizipation der Selbsthilfegruppen. Im Zentrum des Projekts steht der Mehrwert für Patientinnen und Patienten und deren Angehörige. Sie erfahren durch das Projekt einen direkten Zugang zum Angebot der Selbsthilfe. Dies gilt für die Zeit während, vor allem aber auch nach einem Klinikaufenthalt. Die Kooperation bringt auch für die beteiligten Gesundheitsinstitutionen einen grossen Mehrwert. So wird ein Nachsorgeangebot sowohl für Betroffene wie auch deren Angehörige geschaffen. Die direkte Zusammenarbeit mit Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen gibt auch Hinweise zu einer bedarfsgerechten und effizienten Patientenversorgung. Sie ermöglicht deshalb nicht nur einen Kompetenzzuwachs für die beteiligten Gesundheitsinstitutionen, sondern kann auch die Fachpersonen entlasten. Zuletzt gilt es auch zu erwähnen, dass im Rahmen des Projekts Institutionen, die die Massnahmen umsetzen, als «selbst-

hilfefreundlich» ausgezeichnet werden. Der Auszeichnungsprozess ermöglicht eine einheitliche Evaluation, eine Qualitätssicherung und eine Sichtbarkeit des Engagements. Das Projekt ist 2017 in den Pilotregionen Basel, Luzern und Zürich gestartet worden. Bereits sind – von Universitätsspitalern über psychiatrische Kliniken bis hin zu Regionalspitalern – insgesamt zehn Gesundheitsinstitutionen beteiligt.

### **ERPROBTES ZUSAMMENSPIEL ZWISCHEN EHRENAMT UND ANGESTELLTEN**

In Deutschland treibt das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit die Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen seit 2009 voran. Auch in Österreich macht man damit gute Erfahrungen. Durch die gute Vernetzung der Selbsthilfebewegung über die nationalen Grenzen hinweg, kann auch das Schweizer Projekt von diesen Erfahrungen profitieren. Es zeigt sich, dass die Selbsthilfe ein grosses, bisher noch unzureichend ausgeschöpftes Potenzial an Erfahrungswissen und Betroffenenkompetenz bietet. Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen lassen dieses Know-how zum Woh-

le ihrer Patientinnen und Patienten unmittelbar in ihr ärztliches und pflegerisches Handeln einfließen und fördern aktiv den Kontakt zwischen Patientinnen und Patienten und der Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen sind nicht gewinnorientiert und bezahlen keine Honorare. Die Arbeit der teilnehmenden Betroffenen wird ehrenamtlich erbracht. Angestellte gibt es in den regionalen Selbsthilfezentren. Das Projekt wird momentan zum grössten Teil noch durch die Eigenleistung der Selbsthilfezentren getragen. Eine mittelfristige Finanzierung ist aber zwingend notwendig. Nur so kann das Projekt weitergeführt und ausgebaut werden – die Nachfrage und das Interesse sind auf jeden Fall da.

### **Sarah Wyss**

Geschäftsführerin Selbsthilfe Schweiz

Bei diesem Text handelt es sich um eine gekürzte Version eines Artikels aus der Zeitschrift SozialAktuell, Nr. 2\_Februar 2019. Der ungekürzte Artikel ist verfügbar unter [www.selbsthilfecenter.ch/medien](http://www.selbsthilfecenter.ch/medien)

# SELBSTHILFEFREUNDLICHE GESUNDHEITSSINSTITUTIONEN



«Unsere Patientinnen und Patienten sollten umfassend darüber informiert sein, welche ergänzenden Angebote ihnen während und nach der Behandlung bei uns zur Verfügung stehen. Es soll ihnen dadurch möglich sein, selbstverantwortlich auszuwählen, was ihnen entspricht. Unser Einstieg ins Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» ist aufgrund dessen ein logischer und konsequenter Schritt.»

**Prof. Dr. med. Michael Rufer**

*Chefarzt und stv. Klinikdirektor, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich*



«Wir sind überzeugt, dass Selbsthilfegruppen eine wertvolle Ergänzung zur Behandlung in unserer Klinik und ein wichtiger Bestandteil der Nachsorge nach dem Klinikaustritt sind. Das Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» unterstützt uns dabei, unsere Patienten und Patientinnen und deren Angehörige bestmöglich über die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu informieren. Auch für uns Fachpersonen ist die Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfezentrum und den Selbsthilfegruppen ein Gewinn.»

**Ramon Baumeler**, Stationsleiter und Selbsthilfebeauftragter Sanatorium Kilchberg



«Ich war über die Anschlusslösung, mich nach meinem Klinikaufenthalt einer Selbsthilfegruppe anzuschliessen, sehr dankbar. In der Selbsthilfegruppe lernte ich über meine aktuelle Situation und die Krankheit zu sprechen und mich über erste und nächste Schritte auszutauschen, um so im Alltag und im Berufsleben wieder Fuss zu fassen.»

**Cécile**, ehemalige Patientin einer psychiatrischen Klinik



«Ich habe in der Klinik eine Therapiegruppe besucht. Der Austausch mit anderen Patientinnen und Patienten hat mir sehr gutgetan. Nach dem Austritt war ich immer noch mit meiner Ärztin in Kontakt, vermisste aber den Austausch mit anderen Betroffenen. Ich habe dann von der Ärztin die Empfehlung bekommen, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Ich bin sehr froh, diesen Schritt gemacht zu haben. Mitzubekommen, wie andere im Alltag mit ihrer Krankheit umgehen, hilft mir, meinen eigenen Weg zu finden.»

**Markus**, ehemaliger Patient einer psychiatrischen Klinik

# ERFOLGSRECHNUNG 2018

	2018
Beitrag Kontrakt Sozialdepartement Stadt Zürich	150'000.00
Gebrauchslleihe Raumkosten (Stadt Zürich)	97'500.00
Beitrag Kanton Zürich	65'000.00
Beitrag Lotteriefonds Kanton Zürich	61'000.00
Beitrag BSV	61'337.00
Beiträge Gemeinden	1'000.00
<b>Erträge aus Geldern der öffentlichen Hand</b>	<b>435'837.00</b>
Spenden, Beiträge von Stiftungen und Kirchgemeinden	50'343.75
Beratungshonorare / Einnahmen von Gruppen	14'850.50
Ertrag Vermietung, Kaffee, Mineral, Übriges	54'263.30
<b>Total ERTRAG</b>	<b>555'294.55</b>
Löhne brutto	323'191.65
Sozialleistungen	53'953.30
Übriger Personalaufwand	1'056.00
Supervision, Weiterbildung, Fachliteratur	6'315.00
<b>Personalaufwand</b>	<b>384'515.95</b>
<b>Direkter Projektaufwand</b>	<b>882.35</b>
Raumaufwand (Portfoliomiete)	97'500.00
Reinigung	18'507.65
Unterhalt Einrichtung	2'281.00
Aufwand Kaffee, Mineral	2'094.85
<b>Miete und Unterhalt</b>	<b>120'383.50</b>
Büromaterial, Drucksachen, Mitgliedschaften, Sitzungsspesen	7'711.90
Porti, Telefon, Internet, IT-Unterhalt, Support	22'147.20
Buchhaltung, Revision, Rechtsberatung, Sachversicherungen, Stiftungsrat	13'037.40
<b>Büro- und Verwaltungsaufwand</b>	<b>42'896.50</b>
Öffentlichkeitsarbeit	6'627.22
Zuweisung Fonds	-
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b>	<b>6'627.22</b>
<b>Finanzergebnis</b>	<b>225.66</b>
<b>Total AUFWAND</b>	<b>555'531.18</b>
<b>Jahresgewinn/-verlust</b>	<b>-236.63</b>

# BILANZ DER STIFTUNG 2018

	31.12.2018	31.12.2017
Flüssige Mittel	531'114.41	564'527.99
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen	-	-
Übrige kurzfristige Forderungen	-	-
Aktive Rechnungsabgrenzungen	13'398.95	6'145.25
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>544'513.36</b>	<b>570'673.24</b>
<b>Total AKTIVEN</b>	<b>544'513.36</b>	<b>570'673.24</b>
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	18'628.80	-
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten (Schlüsseldepots)	6'595.00	5'970.00
Passive Rechnungsabgrenzungen	80'059.75	67'836.80
<b>Kurzfristiges Fremdkapital</b>	<b>105'283.55</b>	<b>73'806.80</b>
<b>Fonds (Eigenkapital)</b>	<b>339'350.00</b>	<b>396'750.00</b>
Frei verfügbares Stiftungsvermögen am 1.1.	100'116.44	100'376.14
Jahresgewinn/-verlust	-236.63	-259.70
<b>Frei verfügbares Eigenkapital</b>	<b>99'879.81</b>	<b>100'116.44</b>
<b>Total PASSIVEN</b>	<b>544'513.36</b>	<b>570'673.24</b>

Das Selbsthilfecenter bestätigt, dass die eingenommenen Gelder ausschliesslich für die Selbsthilfe und deren Förderung eingesetzt werden.

# SELBSTHILFE HILFT – AUCH DANK IHRER UNTERSTÜTZUNG!

**Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie vielseitige Tätigkeiten zur Förderung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen.**

Das Selbsthilfecenter ist eine gemeinnützige, breit abgestützte Institution, die sich aus Beiträgen der Stadt Zürich, des Kantons Zürich, von politischen Gemeinden, Kirchen, Bund, Stiftungen und Privatpersonen finanziert.

Die Selbsthilfe in Gruppen entspricht einem wachsenden Bedürfnis. Die Beiträge der öffentlichen Hand reichen jedoch bei weitem nicht aus, die Kosten zu decken. Darum sind wir auf Ihre Spende angewiesen. Helfen Sie mit, die Selbsthilfe im Grossraum Zürich zu fördern.

Ihre Spende erreicht uns mit beiliegendem Einzahlungsschein oder über: PC-Konto: 80-4235-2 oder IBAN CH55 0900 0000 8000 4235 2

Möchten Sie uns ein Legat zukommen lassen? Unsere Geschäftsleiterin Daniela Stefàno gibt Ihnen gerne Auskunft:

Telefon: 043 818 52 52

Mail: [daniela.stefano@selbsthilfecenter.ch](mailto:daniela.stefano@selbsthilfecenter.ch)

# WIR DANKEN

## ÖFFENTLICHE GELDGEBER

Sozialdepartement der Stadt Zürich  
Direktion für Soziales und Sicherheit des Kantons Zürich  
Selbsthilfe Schweiz, Beitrag BSV  
Lotteriefonds Kanton Zürich



**Stadt Zürich**  
Sozialdepartement



**Kanton Zürich**  
**Lotteriefonds**

## POLITISCHE GEMEINDEN

Gemeinde Wallisellen

## KIRCHLICHE INSTITUTIONEN (BEITRÄGE AB FR. 100.–)

Institut Ingenbohl, Brunnen  
Verband der Röm.-Katholischen Kirchgemeinden der Stadt Zürich  
Kath. Pfarramt Felix und Regula, Zürich  
Evang.-Ref. Kirchgemeinde Zürich  
Evang.-Ref. Kirchgemeinde Zumikon  
Evang.-Ref. Kirchgemeinde Meilen

## STIFTUNGEN UND ANDERE

MBF Foundation, Gamprin-Bendern  
Grütli Stiftung, Zürich  
Gesellschaft Humanitas, Zürich  
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich



**Kanton Zürich**  
**Gesundheitsdirektion**

**Prävention und**  
**Gesundheitsförderung**

Wir danken auch allen nicht genannten Spenderinnen und Spendern sowie allen Firmen und Stiftungen, welche unsere Arbeit 2018 mit finanziellen Beiträgen unterstützt haben.

# KURZPORTRÄT

## WER WIR SIND

Das Selbsthilfecenter ist die zuständige Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in der Stadt Zürich und umliegenden Regionen.

Getragen wird das Selbsthilfecenter von der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz. Diese ist konfessionslos und parteipolitisch unabhängig.

Kontraktpartner der Stiftung sind das Sozialdepartement der Stadt Zürich, das kantonale Sozialamt, der Lotteriefonds des Kantons Zürich und die nationale Koordinations- und Dienstleistungsstelle Selbsthilfe Schweiz (Beitrag Bundesamt für Sozialversicherungen BSV). Weitere Unterstützer sind politische Gemeinden, Kirchgemeinden, Stiftungen, Firmen sowie private Spenderinnen und Spender.

## INFORMATION UND VERMITTLUNG

Wir informieren und beraten direkt Betroffene, Angehörige und Fachpersonen zum Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen und vermitteln Kontakte zu rund 400 Gruppen. Wir pflegen dazu eine umfangreiche Datenbank mit Anga-

ben zu den aktiven Selbsthilfegruppen in der Stadt Zürich und umliegenden Regionen.

## AUFBAU UND BEGLEITUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Mit unserer Unterstützung werden jährlich zahlreiche neue Gruppen gegründet. Die Themenvielfalt der Gruppen ist gross und reicht von körperlichen oder psychischen Erkrankungen über Suchtprobleme bis zur Bewältigung von Schicksalsschlägen und kritischen Lebensereignissen. Herausfordernde Fragestellungen in bestehenden Selbsthilfegruppen werden auf Anfrage der Gruppen von unseren Fachberaterinnen punktuell begleitet. Das Ziel der Begleitungen ist es, die Gruppenmitglieder zu befähigen, die Treffen wieder selbstorganisiert durchzuführen.

## VERNETZUNG UND WEITERBILDUNG

Mehrmals pro Jahr bieten wir Mitgliedern aus den verschiedenen Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich an gruppenübergreifenden Treffen und Workshops auszutauschen und weiterzubilden. Dabei werden Methoden der Gruppenge-

staltung miteinander verglichen und neue Ideen für die Arbeit in der eigenen Gruppe entworfen.

## ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Regelmässig machen wir unsere Angebote einer breiten Öffentlichkeit bekannt, vernetzen uns mit Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen und engagieren uns in der Ausbildung angehender Fachpersonen.

## RAUMVERMIETUNG

Ein Grossteil der Selbsthilfegruppen trifft sich regelmässig in den Räumen des Selbsthilfencenters. Wir stellen Räumlichkeiten für die Gruppentreffen zur Verfügung und vermieten unsere Kurs- und Gruppenräume auch an kommerzielle Nutzer sowie an Non-Profit-Organisationen.



# DAS SELBSTHILFECENTER DER STIFTUNG PRO OFFENE TÜREN DER SCHWEIZ

## TEAM SELBSTHILFECENTER

### **Daniela Stefäno**

Sozialarbeiterin FH, Supervisorin FH,  
Geschäftsleiterin

### **Nadia Maurer**

Sozialarbeiterin FH, Stv. Geschäftsleiterin

### **Cornelia Ebnöther**

Sozialarbeiterin FH

### **Carmen Temperli**

Sozialarbeiterin i.A.

### **Michelle Guggenbühl**

Sozialarbeiterin i.A.

### **Theresa Widmer**

Fundraising, Administration

### **Amelia Ventura**

Lernende Büroassistentin EBA

## STIFTUNGSRAT

### **Andrea F. G. Raschër**

Präsident  
Dr. iur., Consultant

### **Andreas Daurü**

Vizepräsident, Ressort Fachwissen  
Dipl. Pflegefachmann HF, psychosozialer Berater

### **Franziska Brägger**

Ressort Personal  
Juristin

### **Jerry Dreifuss**

Ressort PR/Marketing  
lic. oec. HSG, CEO

### **Bettina Konetschnig**

Ressort Kommunikation  
Kommunikationsberaterin

### **Manuel Riederer**

Ressort Finanzen  
Eidg. dipl. Wirtschaftsjurist FH, Revisor

## PATRONATSKOMITEE

### **Jacqueline Badran**

lic. rer. publ., Nationalrätin SP, Zürich

### **Marc Bourgeois**

Kantonsrat FDP, Zürich

### **Josef Estermann**

alt Stadtpräsident, Zürich

### **Emanuel Hurwitz**

Dr. med., Psychiater, Zürich

### **Daniel Knecht**

Leiter Departement Musik, ZHdK

### **Adolf Muschg**

Prof. Dr. phil. Schriftsteller, Männedorf

### **Kathy Riklin**

Dr. sc. nat. Nationalrätin CVP, Zürich

### **Michael Rufer**

Prof. Dr. med., Stv. Klinikdirektor, Zürich

### **Andres Türler**

lic. iur. Alt-Stadtrat FDP, Zürich

### **Thomas Wagner**

Dr. med. et Dr. iur., Zürich

# RAUMVERMIETUNG

**Das Selbsthilfecenter verfügt in seinem ruhig gelegenen Haus über mehrere Räume unterschiedlicher Grösse. Die herrliche Lage inmitten des Klusparks bietet eine inspirierende Umgebung: Bei schönem Wetter ein paar Schritte im Park gehen, zum Sonne tanken in der Pause auf eine Parkbank sitzen, sich für die Gruppenarbeit unter den alten Parkbäumen einrichten.**

Das Selbsthilfecenter ist sehr zentral gelegen und gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar – innerhalb von zehn Minuten vom Bahnhof Stadelhofen und in fünfzehn Minuten vom Hauptbahnhof Zürich.

So unterschiedlich wie Ihre Ideen sind auch unsere Räume: Vom gemütlichen Dachgeschoss über Sitzungszimmer in verschiedenen Grössen bis zum Gymnastikraum mit Spiegelwand wählen Sie den passenden Rahmen zur Realisierung Ihres Anlasses. Jeder Raum ist mit Flipcharts

ausgestattet. Auf Wunsch können verschiedene Geräte wie Pinnwand, Beamer oder Leinwand dazu gemietet werden, auch WLAN ist im ganzen Haus verfügbar. Unser Angebot deckt vielseitige Bedürfnisse ab. Nutzen Sie die Möglichkeit, Seminare, Supervisionen oder Coachings durchzuführen, Tanz- oder Gymnastikkurse zu erteilen – das Selbsthilfecenter verfügt über die passenden Räumlichkeiten. Sie finden verschiedene Vermietungsmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe.



Fotos, detaillierte Informationen über alle Räume wie auch Preise und direkte Buchungsmöglichkeiten finden Sie unter [selbsthilfecenter.ch/raumvermietung](http://selbsthilfecenter.ch/raumvermietung). Dank unserem Online-Reservationsystem können Sie die Belegung der verschiedenen Räume jederzeit abrufen und Ihre Reservation erfassen. Für eine Besichtigung der Räume und bei weiteren Fragen kontaktieren Sie uns, wir sind gerne für Sie da.

**Sekretariat** Tel. 043 818 52 52

# IMPRESSUM

## IMPRESSUM

Herausgeberin:

Stiftung Pro offene Türen der Schweiz

Druck: Schneider Druck AG, 8032 Zürich

Fotos Seite 18: Thomas Entzeroth (entzeroth.ch)

Fotos Seite 4, 5, 8, 11: Selbsthilfe Schweiz

Fotos Seite 10: USZ, Sanatorium Kilchberg

Foto Seite 10/11: shutterstock

Auflage: 600 Ex.



**selbsthilfecenter.ch**  
Das Selbsthilfezentrum der Stiftung  
Pro offene Türen der Schweiz  
**Jupiterstrasse 42**  
**8032 Zürich**

**Tel: 043 288 88 88**  
**selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch**  
**www.selbsthilfecenter.ch**

Wir arbeiten nach den  
Qualitätsstandards von



**SELBSTHILFESCHWEIZ**  
**INFOENTRAIDESUISSE**  
**AUTOAUTOSVIZZERA**