



SELBSTHILFEZÜRICH

# Jahresbericht 2020



# Tätigkeitsbericht

## Selbsthilfe Zürich

**Als im Frühling 2020 die Covid-19-Pandemie das Leben auf den Kopf stellte, konnte Selbsthilfe Zürich nachweisen, wie wertvoll gemeinschaftliche Selbsthilfe ist. Innovativ und zeitnah reagierte die Beratungsstelle auf die herausfordernde Situation und entwickelte neue Angebote – ein zukunftsfähiger Ansatz mit Potential.**

Das Corona-Virus hat unsere Gesellschaft tief erschüttert. Nicht nur die körperliche Gesundheit war gefährdet, sondern auch die psychische. Einsamkeit, Isolation und Angst sind Themen, die seither vermehrt in Beratungen angesprochen werden. Selbsthilfe Zürich hat schnell und flexibel reagiert und bereits zwei Wochen nach dem ersten Lockdown zwei Video-Selbsthilfegruppen gegründet. Eine dieser Gruppen richtete sich an Angehörige psychisch kranker Menschen, die andere an Menschen, die unter Einsamkeit und Angst litten.

Selbsthilfe Zürich war während der Covid-19-Pandemie als Anlauf- und Koordinationsstelle für die Selbsthilfegruppen von besonderer Bedeutung. Die Unterstützung reichte von der Beratung bei der Umstellung auf Videokonferenzen, über die Schulung der Moderierenden bis hin zu Abklärungen mit der Sicherheits- und Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich. Obwohl die Arbeit in Selbsthilfegruppen teilweise massiv eingeschränkt wurde, konnten sieben neue Gruppen in ihrem Gründungsprozess begleitet werden. In Zusammenarbeit mit engagierten Vereinen konnten unter anderem eine Selbsthilfegruppe für junge Demenzbetroffene sowie die schweizweit erste Selbsthilfegruppe für Betroffene von Corona-Langzeitfolgen aufgebaut werden.

## Finanzierung und Projekte

Dass Selbsthilfe Zürich wesentlich zur verbesserten Gesundheit vieler Menschen beiträgt, wird von Bund, Kanton und Gemeinden anerkannt, welche unsere Tätigkeiten entsprechend unterstützen. Auch die Spenden von Stiftungen, kirchlichen Institutionen und Privaten, die wir im vergangenen Jahr erhalten haben, zeigen uns, dass unsere Arbeit in weiten Kreisen geschätzt wird. Dafür danken wir herzlich!

2021 wird uns die Corona-Pandemie weiterhin beschäftigen. Unser Angebot werden wir den Rahmenbedingungen laufend anpassen. So können wir erneut zahlreichen Menschen in dieser herausfordernden Zeit eine Perspektive bieten.

Der Austausch gibt mir Kraft.



# Selbsthilfegruppen online – Es funktioniert!

Trotz allem  
miteinander  
verbunden.

**Kaum eine Selbsthilfegruppe hatte vor der Corona-Pandemie daran gedacht, sich online zu treffen. Dann stellten jedoch zahlreiche Gruppen notgedrungen auf Video-Meetings um und stellten fest: Es kann sogar Vorteile mit sich bringen.**

Für einige war es das sprichwörtlich einzige Tor zur Welt, als bedingt durch den Lockdown im Frühling 2020 die ersten Selbsthilfegruppen online gingen. Es wurde trotz der harten Massnahmen möglich, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen und der Vereinsamung zu entrinnen. Viele Menschen wurden durch die behördlich verordneten Einschränkungen ihrer ohnehin schon spärlichen Kontakte beraubt. Risikopatientinnen und -patienten beschränkten diese von sich aus auf ein Minimum. Ängste stellten sich ein oder verstärkten sich. Doch per Laptop, Tablet und Handy, von Wohnzimmern und Balkonen aus, spannte sich ein Netz der Hoffnung und Unterstützung.

Manch ein Gruppenmitglied erwarb durch die Teilnahme an den Video-Treffen neue Kompetenzen, und anfängliche Skepsis wich dem Stolz, es technisch geschafft zu haben, sich ins Meeting einzuloggen. Eher scheuen Personen gelang es durch die physische Distanz besser, sich zu öffnen. Und es machte sich die Überzeugung breit, dass ein persönlicher und wirkungsvoller Austausch auch online möglich ist.



Überraschend  
persönlich.

Da Video-Treffen strukturiert moderiert werden müssen, laufen sie geordnet und von den Redeanteilen her ausgeglichen ab. Das wird von vielen als angenehm empfunden. Auch dass den Gruppenmitgliedern selbst bei eingeschränkter Mobilität die Teilnahme möglich ist, macht die Video-Treffen über die Corona-Pandemie hinaus zu einer attraktiven Alternative.



*«Ich war sehr skeptisch, als es hiess, dass wir Corona bedingt keine physischen Treffen mehr durchführen können und auf Video-Treffen umstellen müssen. Ich bin nicht mehr die Jüngste und hatte so etwas zuvor noch nie gemacht. Zu meiner grossen Überraschung liefen die Video-Treffen sehr gut. Mein Fazit: Bevor man sich in seine vier Wände verkriecht, ist eine Video-Konferenz als Alternative wertvoll.»*

*Mitglied einer Selbsthilfegruppe*

# Zahlen und Fakten

2064 Kontaktstunden mit Selbsthilfegruppen zur Beratung in der Corona-Situation und Umstellung auf Video-Selbsthilfe

**2172**  
bearbeitete  
Anfragen von  
Selbsthilfe-  
interessierten

83% der anfragenden Personen in Selbsthilfegruppen vermittelt, 12% informiert und beraten, 5% an Fachstellen vermittelt

**49%**  
der Anfragen betrafen  
psychische Erkrankungen  
und Suchterkrankungen

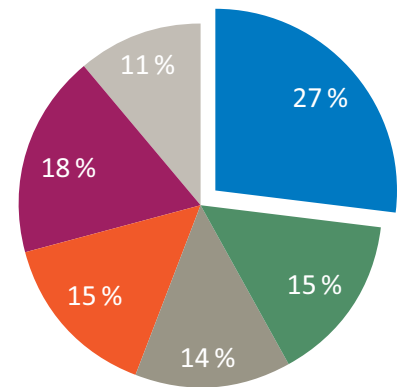
26% Anfragen zu körperlichen Erkrankungen und Behinderungen, 25% zu psychosozialen Themen und herausfordernden Lebensereignissen

**423** registrierte Selbsthilfegruppen in der Stadt Zürich und umliegenden Regionen



# Erfolgsrechnung 2020

	2020	2019
Beitrag Kontrakt Sozialdepartement Stadt Zürich	150'000.00	150'000.00
Gebrauchsleihe Raumkosten (Stadt Zürich)	97'500.00	97'500.00
Beitrag Kanton Zürich	85'000.00	65'000.00
Beitrag Lotteriefonds Kanton Zürich	90'000.00	60'000.00
Beitrag BSV	59'182.00	61'337.00
Beitrag Gemeinden	14'200.00	13'117.80
<b>Total Erträge aus Geldern der öffentlichen Hand</b>	<b>495'882.00</b>	<b>446'954.80</b>
Spenden, Beiträge von Stiftungen und Kirchgemeinden	62'329.65	42'429.65
Beratungshonorare / Einnahmen von Gruppen	14'822.51	21'976.50
Ertrag Vermietung	54'665.89	73'707.01
<b>Total ERTRAG</b>	<b>627'700.05</b>	<b>585'067.96</b>
Personalaufwand	416'639.20	404'840.80
Direkter Projektaufwand	–	–
Miete und Unterhalt	126'986.95	135'016.25
Büro- und Verwaltungsaufwand	47'240.66	35'642.17
Öffentlichkeitsarbeit und Projektaufwand	13'569.30	3'674.78
Zuweisung Fonds	20'000.00	–
Finanzergebnis	155.56	117.29
<b>Total AUFWAND</b>	<b>624'591.67</b>	<b>579'291.29</b>
<b>Jahresgewinn / Verlust</b>	<b>3'108.38</b>	<b>5'776.67</b>



# Bilanz der Stiftung 2020

	31.12.20	31.12.19
Flüssige Mittel	570'768.24	515'402.35
Aktive Rechnungsabgrenzungen	2'036.75	11'451.55
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>572'804.99</b>	<b>526'853.90</b>
<b>Total AKTIVEN</b>	<b>572'804.99</b>	<b>526'853.90</b>
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistung	3'644.40	2'166.97
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten (Schlüsseldepots)	6'400.00	7'245.00
Passive Rechnungsabgrenzung	79'807.30	74'935.45
<b>Kurzfristiges Fremdkapital</b>	<b>89'851.70</b>	<b>84'347.42</b>
<b>Fonds (Eigenkapital)</b>	<b>374'188.43</b>	<b>336'850.00</b>
Frei verfügbares Stiftungsvermögen am 1.1.	105'656.48	99'879.81
Jahresgewinn / Verlust	3'108.38	5'776.67
<b>Frei verfügbares Eigenkapital</b>	<b>108'764.86</b>	<b>105'656.48</b>
<b>Total PASSIVEN</b>	<b>572'804.99</b>	<b>526'853.90</b>

## Tätigkeitsanalyse

- Beratungs- und Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppen
- Beratung von Selbsthilfeinteressierten
- Startbegleitung für neue Selbsthilfegruppen
- Vernetzung mit Fachpersonen und Sensibilisierung einer breiten Öffentlichkeit
- Führung der Stiftung und der Beratungsstelle, Administration
- Raumvermietung und -bewirtschaftung

Selbsthilfe Zürich bestätigt, dass die eingenommenen Gelder ausschliesslich für gemeinschaftliche Selbsthilfe und deren Förderung eingesetzt werden. Der Revisionsbericht kann unter [www.selbsthilfezuerich.ch](http://www.selbsthilfezuerich.ch) eingesehen werden.

# Selbsthilfe Zürich

## Stiftung Pro offene Türen der Schweiz

Stand 1. Mai 2021

### Team Selbsthilfe Zürich

#### Daniela Stefàno

Geschäftsleiterin  
Sozialarbeiterin FH, Supervisorin FH

#### Nadia Maurer

Stv. Geschäftsleiterin  
Sozialarbeiterin FH, Supervisorin

#### Theresa Widmer

Leitung Administration

#### Michelle Guggenbühl

Sozialarbeiterin FH

#### Isabelle Stierli

Sozialarbeiterin FH

#### Anja Weber

Sozialarbeiterin FH

#### Vanessa Reiling

Sozialarbeiterin in Ausbildung

#### Denise Freeman

kfm. Praktikantin

### Stiftungsrat

#### Andrea F. G. Raschèr

Präsident  
Dr. iur., Consultant

#### Andreas Daurù

Vizepräsident, Ressort Fachwissen  
Dipl. Pflegefachmann HF

#### Franziska Brägger

Ressort Personal  
Juristin

#### 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

#### Michael Grotzer

Prof. Dr. med., Ärztlicher Direktor,  
Universitäts-Kinderspital, Zürich

#### Emanuel Hurwitz

Dr. med., Psychiater, Zürich

#### Daniel Knecht

Leiter PreCollege, Departement Musik, ZHdK

#### Adolf Muschg

Prof. Dr. phil., Schriftsteller, Männedorf

#### Kathy Riklin

Dr. sc. nat., ehem. Nationalrätin, Zürich

#### Michael Rufer

Prof. Dr. med., Chefarzt und  
Stv. Klinikdirektor, PUK, Zürich

#### Andres Türler

lic. iur. Alt-Stadtrat, Zürich

#### Thomas Wagner

Dr. med. et Dr. iur., Zürich

## Wir danken

### Öffentliche Geldgeber

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

### Politische Gemeinden

- Gemeinde Birmensdorf
- Gemeinde Kilchberg
- Gemeinde Küsnacht
- Gemeinde Rüschlikon
- Stadt Schlieren
- Gemeinde Wallisellen
- Gemeinde Zollikon

### Kirchliche Institutionen

- Ev.ref. Kirchgemeinde Bülach
- Ev.ref. Kirchgemeinde Meilen
- Ev.ref. Kirchgemeinde Wädenswil
- Institut Ingenbohl, Brunnen
- Röm.-kath. Kirchgemeinde Bruder Klaus Zürich

### Stiftungen und Firmen

- MBF Foundation, Triesen FL
- Dr. Stephan à Porta-Stiftung, Zürich
- Stiftung Sonnweid, Wetzikon
- Verein Freunde Demenz Zürich, Zürich

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

Ihre Spende erreicht uns über PC-Konto:  
80-4235-2 oder  
IBAN CH55 0900 0000 8000 4235 2  
Selbsthilfe Zürich  
Stiftung Pro offene Türen der Schweiz  
Jupiterstrasse 42  
8032 Zürich



Stadt Zürich



Kanton Zürich  
Lotteriefonds



SELBSTHILFEZÜRICH

### Selbsthilfe Zürich

#### Das Selbsthilfezentrum der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz

Jupiterstrasse 42  
8032 Zürich

Tel: 043 818 52 52  
info@selbsthilfezuerich.ch  
www.selbsthilfezuerich.ch

### Impressum

Herausgeberin:  
Stiftung Pro offene Türen der Schweiz  
Druck: Schneider Druck AG, 8032 Zürich  
Fotos: shutterstock  
Auflage: 600 Ex.  
Der Text über Video-Selbsthilfegruppen  
erschien erstmals in PUNKTUELL, dem  
Mitarbeitenden-Magazin der PUK