



SELBSTHILFEZÜRICH

# Jahresbericht 2019



# Vorhang auf für einen neuen Auftritt

Nach einem erfolgreichen Berichtsjahr, in welchem wir erneut die Leistungsziele erreichen und teilweise übertreffen konnten, nutzen wir den Schwung des neuen Jahrzehnts, um gestalterisch neue Wege zu gehen. Darum lassen Sie uns an dieser Stelle für einmal nicht zurück, sondern in die Zukunft blicken: 2020 tritt das Selbsthilfecenter unter dem neuen Namen Selbsthilfe Zürich und mit neuem Logo auf. Das Logo symbolisiert unser Kerngeschäft und die Essenz der gemeinschaftlichen Selbsthilfe: Der gegenseitige Austausch unter Gleichbetroffenen. Wir schliessen uns mit Namen, Logo und Webauftritt dem Erscheinungsbild der nationalen Koordinations- und Dienstleistungsstelle Selbsthilfe Schweiz und anderen Selbsthilfezentren an. Die Verbundenheit wird dadurch deutlich und die gemeinschaftliche Selbsthilfe erhält schweizweit ein einheitliches Gesicht.

Uns zu verändern, neu zu erfinden und am Ball zu bleiben, war uns in den vergangenen Jahren wichtig und hat uns dahin geführt, wo wir heute stehen: Eine vielgenutzte und geschätzte Drehscheibe der Selbsthilfeförderung und eine angesehene Partnerin im Sozial- und Gesundheitswesen. In all dem Wandel gehört es aber auch zu unseren Grundsätzen, Bewährtes zu bewahren. So steht auch der neue Name, Selbsthilfe Zürich, für eine niederschwellige Anlaufstelle für Selbsthilfeinteressierte und Selbsthilfegruppen. Er steht für kompetente Information, Beratung und Vermittlung und für umsichtige, punktuelle Begleitung von Selbsthilfegruppen in ihrem autonomen Prozess.

Das Angebot an Selbsthilfegruppen ist so vielseitig und aktuell wie die Themen, die unsere Gesellschaft beschäftigen. Im vergangenen Jahr durften wir wieder einige Neugründungen begleiten und unser Angebot und die gemeinschaftliche Selbsthilfe an verschiedenen Veranstaltungen im Raum Zürich vorstellen. Von der «mental health awareness week» an der Universität Zürich bis zum «Zürcher Demenz Meet» konnten wir unterschiedliche Altersgruppen ansprechen und über die passenden Selbsthilfegruppen informieren.

Wir freuen uns, auch weiterhin mit Professionalität und Überzeugung zur Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Region Zürich beizutragen und danken Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung.

Ich dachte,  
nur mir geht  
es so.

Ja, das Gefühl  
kenne ich.



Hier fühle  
ich mich  
verstanden.

Ja, mit  
Gleichbetroffenen  
reden hilft.

## Selbsthilfe im Kanton Zürich auf Erfolgskurs

Selbsthilfe Zürich konnte dank zusätzlicher Finanzierung aus dem Lotteriefonds im Rahmen des Projekts «Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe im gesamten Kanton Zürich» in den Bezirken Horgen, Affoltern, Dietikon, Dielsdorf und Bülach für die Selbsthilfe aktiv werden. Vertreterinnen und Vertreter aus politischen Gremien und Institutionen vor Ort wurden für das Thema der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sensibilisiert und spezifische Bedürfnisse der jeweiligen Gemeinden und Institutio-



nen abgeklärt. Auf diese Weise konnte in einer Gemeinde eine Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Angehörige gemeinsam initiiert und umgesetzt werden.

Gemeinden, Kirchen und andere Akteure mit sozialen Aufgaben anerkennen die Wirkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und schätzen uns als Partnerorganisation in der Selbsthilfeförderung. Einige Gemeinden haben durch finanzielle Beiträge an Selbsthilfe Zürich in die gemeinschaftliche Selbsthilfe, als tragenden und bedeutenden Pfeiler in der Gesundheits- und Sozialvorsorge, investiert. Dafür danken wir herzlich!

## «Selbsthilfefreundlichkeit» ausgezeichnet

Im Juni 2019 erhielt das Sanatorium Kilchberg als erste psychiatrische Klinik der Schweiz die Auszeichnung «selbsthilfefreundlich» - dank zahlreichen im Vorfeld umgesetzten Massnahmen. Ganz in der Tradition des Sanatoriums Kilchberg stützte man sich dabei auf die bewährten Ansätze der Recovery-Orientierung und Peer-Begleitung. Wir freuen uns, dass nach und nach weitere Institutionen ins Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» eingestiegen sind (Universitätsspital Zürich, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich) oder Interesse an einem Einstieg zeigen. Sie ermöglichen damit ihren Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen den niederschweligen Zugang zu Selbsthilfegruppen als Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Behandlung und zur Stärkung der Gesundheitskompetenz.

## Zahlen und Fakten

2275 Stunden  
in Kontakt mit  
bestehenden Selbst-  
hilfegruppen und  
Begleitung von  
13 neuen Gruppen

**2590**  
bearbeitete  
Anfragen von  
Selbsthilfe-  
interessierten

Vermittelt in Selbst-  
hilfegruppen 75%,  
Information und  
Beratung 20% und  
vermittelt an  
Fachstellen 5%

**47 %**  
Anfragen zu psychischen  
Erkrankungen und  
Suchterkrankungen

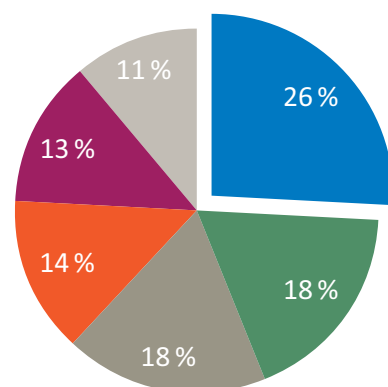
23 % Anfragen zu  
körperlichen Erkrankungen  
und Behinderungen und  
30 % zu psychosozialen  
Themen und herausfordernden  
Lebensereignissen

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



# Erfolgsrechnung 2019

	2019	2018
Beitrag Kontrakt Sozialdepartement Stadt Zürich	150'000.00	150'000.00
Gebrauchsleihe Raumkosten (Stadt Zürich)	97'500.00	97'500.00
Beitrag Kanton Zürich	65'000.00	65'000.00
Beitrag Lotteriefonds Kanton Zürich	60'000.00	61'000.00
Beitrag BSV	61'337.00	61'337.00
Beitrag Gemeinden	13'117.80	1'000.00
<b>Total Erträge aus Geldern der öffentlichen Hand</b>	<b>446'954.80</b>	<b>435'837.00</b>
Spenden, Beiträge von Stiftungen und Kirchgemeinden	42'429.65	50'343.75
Beratungshonorare / Einnahmen von Gruppen	21'976.50	14'850.50
Ertrag Vermietung	73'707.01	54'263.30
<b>Total ERTRAG</b>	<b>585'067.96</b>	<b>555'294.55</b>
Personalaufwand	404'840.80	384'515.95
Direkter Projektaufwand	–	882.35
Miete und Unterhalt	135'016.25	120'383.50
Büro- und Verwaltungsaufwand	35'642.17	42'896.50
Öffentlichkeitsarbeit und Projektaufwand	3'674.78	6'627.22
Zuweisung Fonds	–	–
Finanzergebnis	117.29	225.66
<b>Total AUFWAND</b>	<b>579'291.29</b>	<b>555'531.18</b>
<b>Jahresgewinn / Verlust</b>	<b>5'776.67</b>	<b>–236.63</b>



# Bilanz der Stiftung 2019

	31.12.19	31.12.18
Flüssige Mittel	515'402.35	531'114.41
Aktive Rechnungsabgrenzungen	11'451.55	13'398.95
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>526'853.90</b>	<b>544'513.36</b>
<b>Total AKTIVEN</b>	<b>526'853.90</b>	<b>544'513.36</b>
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistung	2'166.97	18'628.80
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten (Schlüsseldepots)	7'245.00	6'595.00
Passive Rechnungsabgrenzung	74'935.45	80'059.75
<b>Kurzfristiges Fremdkapital</b>	<b>84'347.42</b>	<b>105'283.55</b>
Fonds (Eigenkapital)	336'850.00	339'350.00
Frei verfügbares Stiftungsvermögen am 1.1.	99'879.81	100'116.44
Jahresgewinn / Verlust	5'776.67	–236.63
Frei verfügbares Eigenkapital	105'656.48	99'879.81
<b>Total PASSIVEN</b>	<b>526'853.90</b>	<b>544'513.36</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 30. April 2020

### Team Selbsthilfe Zürich

#### Daniela Stefàno

Sozialarbeiterin FH, Supervisorin FH,  
Geschäftsleiterin

#### Nadia Maurer

Sozialarbeiterin FH, Stv. Geschäftsleiterin

#### Cornelia Ebnöther

Sozialarbeiterin FH

#### Carmen Temperli

Sozialarbeiterin FH

#### Michelle Guggenbühl

Sozialarbeiterin i.A.

#### Theresa Widmer

Leitung Administration

### Stiftungsrat

#### Andrea F. G. Raschèr

Präsident  
Dr. iur., Consultant

#### Andreas Daurù

Vizepräsident, Ressort Fachwissen  
Dipl. Pflegefachmann HF, psychosozialer  
Berater

#### 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

#### 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 CVP, Zürich

#### Michael Rufer

Prof. Dr. med., Chefarzt und  
Stv. Klinikdirektor, 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
- Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

### Politische Gemeinden

- Stadt Adliswil
- Gemeinde Kilchberg
- Gemeinde Rüschlikon
- Gemeinde Schleinikon
- Stadt Schlieren
- Gemeinde Wallisellen
- Gemeinde Zollikon
- Gemeinde Zumikon

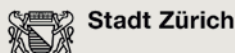
### Kirchliche Institutionen

- Ev.ref. Kirchgemeinde Bülach
- Ev.ref. Kirchgemeinde Küsnacht
- Ev.ref. Kirchgemeinde Rümlang
- Institut Ingenbohl, Brunnen
- Röm.-kath. Kirchgemeinde Rümlang
- Röm.-kath. Kirchgemeinde Bruder Klaus Zürich
- Röm.-kath. Pfarrei Guthirt Zürich
- Röm.-kath. Kirchgemeinden Stadt Zürich

### Stiftungen und Firmen

- MBF Foundation, Gamprin-Bendern
- Hans Konrad Rahn-Stiftung
- Gemeinnütziger Frauenverein Bülach
- Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung

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



**Selbsthilfe Zürich**  
**Das Selbsthilfezentrum der Stiftung**  
**Pro offene Türen der Schweiz**  
Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich

Tel: 043 288 88 88  
selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch  
[selbsthilfezuerich.ch](http://selbsthilfezuerich.ch)

### Impressum

Herausgeberin:  
Stiftung Pro offene Türen der Schweiz

Druck: Schneider Druck AG, 8032 Zürich  
Fotos: shutterstock, Selbsthilfe Schweiz  
Auflage: 600 Ex.  
Gestaltung: Mark Chapman, Nextforce