



SELBSTHILFEZÜRICH

Jahresbericht 2021



Tätigkeitsbericht

Selbsthilfe Zürich

Die Nachfrage an gemeinschaftlicher Selbsthilfe nahm im Jahr 2021 deutlich zu. Es zeigte sich, dass der Bedarf nach gegenseitiger Unterstützung bei Angehörigen stark angestiegen ist. Die Nachfrage dieser Anspruchsgruppe verdoppelte sich im Vergleich zum Vorjahr. Durch die Gründungsbegleitung neuer Selbsthilfegruppen für Angehörige gelang es uns, zeitnah zu reagieren. Selbsthilfe Zürich bleibt weiterhin am Puls von gesellschaftlichen Prozessen und ist in der Lage, flexibel auf unterschiedliche Bedürfnisse einzugehen und neue Entwicklungen zu berücksichtigen.

Während soziale Kontakte durch Corona-Massnahmen auch in diesem Berichtsjahr eingeschränkt wurden, erliess der Bundesrat Anfang des Jahres eine Ausnahmeregelung für die Treffen von Selbsthilfegruppen.

**Auch als
Angehörige bin ich
betroffen.**



**Hier hatte ich
den Mut, mich
zu öffnen.**



Die gesellschaftliche Bedeutung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zeichnet sich immer deutlicher ab. Darum ist es uns auch ein Anliegen, uns gemeinsam mit Gesundheitsinstitutionen im Rahmen des Projektes «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler» dafür einzusetzen, dass unser Angebot in der Bevölkerung noch bekannter wird und dass interessierte Personen zu uns finden.

Mit der Erhöhung der Beiträge und der Erneuerung des Leistungsvertrages im November 2021 haben sich die politischen Instanzen der Stadt Zürich klar für die Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ausgesprochen. Ebenso haben finanzielle Beiträge von Bund, Kanton und Gemeinden sowie Spenden von Stiftungen, Kirchen und Privatpersonen im vergangenen Jahr dafür gesorgt, dass wir die Selbsthilfeförderung weiter ausbauen konnten.

Der Stiftungsrat und das Team freuen sich sehr über die Anerkennung und Unterstützung der Leistungen von Selbsthilfe Zürich und setzen sich auch in Zukunft mit Professionalität und Überzeugung zur Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Region Zürich ein.

Angehörigen-Selbsthilfe

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist aus unserem Gesundheitssystem nicht mehr wegzudenken. Sie ergänzt auf wirksame Weise die professionelle Arbeit von Therapeutinnen und Therapeuten. Betroffene finden in Selbsthilfegruppen Rat und Unterstützung, teilen ihre Erfahrungen und finden gemeinsam Lösungen. Doch es sind nicht nur die Betroffenen selber, die Hilfe benötigen. Wenn in der Familie jemand psychisch erkrankt, wirkt sich das auch auf die Angehörigen aus – auf Eltern, Partnerinnen und Partner, Geschwister oder andere Nahestehende. Auch sie müssen mit der neuen Situation und den damit verbundenen Belastungen umgehen lernen. Die Bewältigung des Alltags fordert sie und es kostet viel Kraft, solche Situationen durchzustehen, ohne die eigene Gesundheit zu gefährden. Selbsthilfegruppen bieten auch Angehörigen die Möglichkeit der Entlastung durch Gespräche mit Menschen in gleicher Lebenslage.

Das Gefühl, verstanden zu werden

Betroffene Angehörige stossen in ihrem Umfeld oft auf Unverständnis und hören auch mal Aussagen wie: «Wieso tust du dir das an? Weshalb trennst du dich nicht?». Das Thema ist schambesetzt und Angehörige fühlen sich oft alleine, hilflos und überfordert mit der Situation. Genau deshalb erleben sie die Selbsthilfegruppe als grosse Unterstützung. Mit anderen Angehörigen können sie über Themen sprechen, die diese nachvollziehen können, da sie Ähnliches erleben. Hier haben sie das Gefühl, verstanden zu werden.

Auf dem Weg zu mehr Selbstfürsorge

Verzweiflung, Trauer, Hilflosigkeit, Wut und Ohnmacht: Selbsthilfegruppen bilden einen geschützten Rahmen, in dem verschiedenste Gefühle und Gedanken willkommen und respektiert sind, da sie von allen Teilnehmenden geteilt werden.



Der herausfordernden Lebenssituation eine Stimme geben und sich ihrer bewusst werden, sind erste Schritte auf dem Weg zu mehr Selbstfürsorge. Mit der verständnisvollen Begleitung anderer Angehöriger gelingt es, aus der Handlungsunfähigkeit heraus und in die Rolle der Akteurin, des Akteurs zu kommen und sich auch wieder um sich selber und die eigenen Bedürfnisse zu kümmern.

Gegenseitige Inspiration

Betroffene Angehörige erleben oft Situationen, in denen sie nicht mehr weiterwissen und an sich selbst zweifeln. Da kann es sehr unterstützend sein, Menschen kennenzulernen, denen es ähnlich geht. Häufige Rückmeldungen nach dem Besuch eines Treffens sind: «Ich bekam durch die Selbsthilfegruppe das Gefühl, nicht alleine zu sein. Zuvor war ich oft sehr verloren in meiner Situation und niemand wusste davon. In der Gruppe unterstützen und inspirieren wir uns zu neuen Wegen und Ansätzen, die wir manchmal vor lauter Erschöpfung selber nicht mehr gesehen hätten.»

Der Text zu Angehörigen-Selbsthilfegruppen erschien erstmals in PUNKTUELL, dem Mitarbeitenden-Magazin der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

Zahlen und Fakten

2111 Kontakt- und
Beratungstunden mit
bestehenden Selbst-
hilfegruppen und
Begleitung von
11 neuen Gruppen

2730
bearbeitete
Anfragen von
Selbsthilfe-
interessierten

77% der anfragenden
Personen in Selbst-
hilfegruppen vermit-
telt, 16% informiert
und beraten, 7% an
Fachstellen vermittelt

50%
der Anfragen betrafen
psychische Erkrankungen
und Suchterkrankungen

27% Anfragen zu körper-
lichen Erkrankungen und
Behinderungen und
23% zu psychosozialen
Themen und herausfordern-
den Lebensereignissen

419 registrierte Selbsthilfegruppen in der
Stadt Zürich und umliegenden Regionen

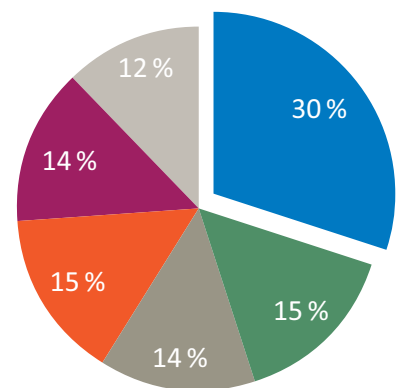


Erfolgsrechnung 2021

	2021	2020
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	85'000.00
Beitrag Lotteriefonds Kanton Zürich und Projektfonds	154'000.00	90'000.00
Beitrag BSV	59'182.00	59'182.00
Beitrag Gemeinden	13'600.00	14'200.00
Total Erträge aus Geldern der öffentlichen Hand	539'282.00	495'882.00
Spenden, Beiträge von Stiftungen und Kirchgemeinden	38'537.11	62'329.65
Beratungshonorare / Einnahmen von Gruppen	18'741.03	14'822.51
Ertrag Vermietung	52'635.57	54'665.89
Total ERTRAG	649'195.71	627'700.05
Personalaufwand	456'785.15	416'639.20
Miete und Unterhalt	121'647.89	126'986.95
Büro- und Verwaltungsaufwand	36'941.72	47'240.66
Öffentlichkeitsarbeit und Projektaufwand	5'834.84	13'569.30
Zuweisung Fonds	20'000.00	20'000.00
Finanzergebnis	368.22	155.56
Total AUFWAND	641'577.82	624'591.67
Jahresgewinn / Verlust	7'617.89	3'108.38

Bilanz der Stiftung 2021

	2021	2020
Flüssige Mittel	436'615.37	570'768.24
Aktive Rechnungsabgrenzungen	6'691.65	2'036.75
Total Umlaufvermögen	443'307.02	572'804.99
Total AKTIVEN	443'307.02	572'804.99
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistung	10'712.49	3'644.40
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten (Schlüsseldepots)	6'050.00	6'400.00
Passive Rechnungsabgrenzung	37'473.35	79'807.30
Kurzfristiges Fremdkapital	54'235.84	89'851.70
Fonds (Eigenkapital)	272'688.43	374'188.43
Frei verfügbares Stiftungsvermögen am 1.1.	108'764.86	105'656.48
Jahresgewinn / Verlust	7'617.89	3'108.38
Frei verfügbares Eigenkapital	116'382.75	108'764.86
Total PASSIVEN	443'307.02	572'804.99



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 eingesehen werden.

Selbsthilfe Zürich

Stiftung Pro offene Türen der Schweiz

Stand 1. Mai 2022

Team Selbsthilfe Zürich

Daniela Stefàno

Geschäftsleiterin
Sozialarbeiterin FH, Supervisorin FH

Nadia Maurer

Stv. Geschäftsleiterin
Sozialarbeiterin FH, Supervisorin

Michelle Guggenbühl

Sozialarbeiterin FH

Isabelle Stierli

Sozialarbeiterin FH

Anja Weber

Sozialarbeiterin FH

Valeria Russo

Sozialarbeiterin in Ausbildung

Anouschka Schraner

kfm. Praktikantin

Stiftungsrat

Andrea F. G. Raschèr

Präsident
Dr. iur., Consultant

Andreas Daurù

Vizepräsident, Ressort Fachwissen
Dipl. Pflegefachmann HF, Kantonsrat SP

Franziska Brägger

Ressort Personal

Juristin

Bettina Konetschnig

Ressort Kommunikation
Kommunikationsberaterin

Manuel A. Riederer

Ressort Finanzen

Eidg. dipl. Wirtschaftsjurist FH, Revisor

Patronatskomitee

Reto Agosti

Dr. med., Neurologe & Kopfschmerz-Spezialist, Kopfwehzentrum Hirslanden, Zollikon

Jacqueline Badran

lic. rer. publ., Nationalrätin SP, Zürich

Irene Bopp

Dr. med., Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin FMH. spez. Geriatrie, MediX, Zürich

Marc Bourgeois

Kantonsrat FDP, Zürich

Josef Estermann

Alt-Stadtpräsident, Zürich

Michael Grotzer

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

Daniel Knecht

Leiter PreCollege, ZHdK, Zürich

Kathy Riklin

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

Michael Rufer

Prof. Dr. med., Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Klinik Zugersee

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

- Stadt Adliswil
- Gemeinde Dänikon
- Gemeinde Kilchberg
- Gemeinde Küsnacht
- Gemeinde Rüschlikon
- Gemeinde Zollikon

Kirchliche Institutionen

- Röm.-kath. Pfarramt Hausen am Albis
- Ev.ref. Kirchgemeinde Meilen
- Röm.-kath. Kirchgemeinde Rümlang
- Ev.ref. Kirchgemeinde Rüschlikon
- Röm.-kath. Kirchgemeinde Bruder Klaus Zürich
- Röm.-kath. Kirchgemeinde St. Martin Zürich

Stiftungen und Organisationen

- MBF Foundation, Triesen FL
- Verein Leben mit Corona, Erlenbach ZH

Wir danken auch allen nicht genannten Spenderinnen und Spendern sowie Firmen und Stiftungen, welche unsere Arbeit finanziell 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

selbsthilfezuerich.ch

Impressum

Herausgeberin:

Stiftung Pro offene Türen der Schweiz

Druck: Schneider Druck AG, 8032 Zürich

Fotos: shutterstock

Auflage: 600 Ex.

Gestaltung: Nextforce, Zürich