

Mitwirkende 2022

Mitarbeiterinnen

Claudine Frey | Sozialarbeiterin FH | Beratung Selbsthilfe und Geschäftsleitung
Rose Burri | Sozialbegleiterin FA | Beratung Selbsthilfe
Sonja Scholz | Erwachsenenbildnerin | Beratung Selbsthilfe
Gabriela Eicher | Kauffrau | Administration und Buchhaltung

Vereinsvorstand per 31.12.2022

Truls Toggenburger | Geschäftsführer | Präsident
Marianne Ott | Rechtsanwältin | Vizepräsidentin
Eva Kirchheim | Journalistin
Mona Schwager | Studiengangleiterin Hebammen ZHAW
Hansjörg Gehrig | Ökonom | ab 5.2022

Revisoren

Heinz Juon
Erich Wohlwend

Vorstandsmitglieder bis 5.2022

Fritz Lehmann | Kommandant Stadtpolizei Winterthur | Präsident
Benno Ehrensperger | Eidg. Dipl. Finanzplaner FH
Susanne Stamm-Burger | Sozialbegleiterin | Gemeinderätin Schleitheim

Patronatskomitee

Toni Berthel | Psychiater in Winterthur
Dr. med. Oskar Denzler | Arzt
Jacqueline Fehr | Regierungsrätin Kanton Zürich
Nicolas Galladé | Stadtrat Winterthur, Vorsteher Departement Soziales
Hugo Gehring | Pfarrer
Maja Ingold | alt Nationalrätin
Walter Vogelsanger | Regierungsrat Kanton Schaffhausen, Vorsteher Departement des Innern

Beiträge und Spenden 2022

Kantonales Sozialamt Zürich	45'000	Ch. u. Dr. med. O. Denzler,	
Adele Koller-Knüsli-Stiftung, Winterthur	30'000	Winterthur	1'900
Gesundheitsamt Schaffhausen	26'500	Kyburg-Loge Nr. 14, Odd-Fellows,	
Hilfsgesellschaft Winterthur	25'000	Winterthur	1'200
Bundesamt für Sozialversicherungen	21'644	Landbote am Albanifest, Winterthur	996
Stadt Winterthur	20'000	U. und T. Gomez, Buch am Irchel	500
Carl Hüni-Stiftung, Winterthur	18'000	Winterhilfe Zürich	360
Selbsthilfe Schweiz, Basel (Projektbeiträge)	10'500	Frauennetz Winterthur	300
AG für billige Wohnhäuser, Winterthur	10'000	T. Bearth, Winterthur	100
D. und U. Hofer, Ettenhausen	10'000	K. Breitenstein, Winterthur	100
Prävention und Gesundheitsförderung des Kt. Zürich	8'000	Diverse Spenden	100
Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung, Zürich	2'000	Spenden von Privaten unter CHF 100	
Johann Jacob Rieter-Stiftung, Winterthur	2'000	werden nicht namentlich aufgeführt.	

Kirchen

Ref. Kirchgemeinden	
- St. Johann-Münster, Schaffhausen	452
- Stammheim	119
- Winterthur-Mattenbach	500
- Winterthur-Stadt	1'500
- Winterthur-Töss	1'700
- Winterthur-Veltheim	1'000
- Winterthur-Wülflingen	1'227
- Zell	800
Verband der evang.-ref. Kirchgemeinden der Stadt Winterthur	20'000
Röm.-kath. Kirchgemeinden	
- St. Pirminius, Pfungen	2'000
- Winterthur	2'000

Gemeinden

Gemeinde Altikon	100
Gemeinde Dachsen	400
Gemeinde Dietlikon	400
Gemeinde Flurlingen	400
Gemeinde Gächlingen	50
Gemeinde Laufen-Uhwiesen	300
Gemeinde Marthalen	100
Gemeinde Seuzach	500
Gemeinde Thalheim a. d. Thur	100
Gemeinde Volken	200
Gemeinde Wiesendangen	500

Gönnermitglieder

Dr. med. U. Aemisegger, Winterthur	200
F. Altherr, Winterthur	100
M. und K. Baeschlin, Winterthur	100
M. Bänninger Weinsack, Winterthur	100
A. Bertet u. I. Kramer, Winterthur	100
Dr. med. T. Berthel u. B. Doll, Künsnacht	200
Ch. u. Dr. med. O. Denzler, Winterthur	200
B. Ehrensperger, Kloten	200
A. Gehret Germann, Schaffhausen	100
D. u. U. Hofer, Ettenhausen	300
M. Ingold, Winterthur	100
U. Künsch, Winterthur	100
R. Kupper u. G. Aeschbach, Aadorf	100
Limberg Beratung GmbH, Winterthur	100
Dr. med. Ch. Marti, Fehraltorf	500
N. Pintelon, Winterthur	100
A. Schachtler, Winterthur	100
M. Schlumpf, Winterthur	100
R. Snozzi, Pfäffikon	100
C. Wettstein, Hettlingen	100

Vereinsmitgliedschaft

Mit einer Mitgliedschaft zeigen Sie sich solidarisch mit der Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und tragen dazu bei, dass wir die nötigen Rahmenbedingungen für gelingende Selbsthilfe schaffen können.

Jahresbeitrag CHF 50

Gönner*innen mind. CHF 100

Wir bedanken uns herzlich für alle Beiträge und Spenden!

Insgesamt 57 Vereinsmitglieder

Jahresbericht 2022

Thema:

Fragen rund um die Förderung von Selbsthilfegruppen, die Sie sich vielleicht auch schon gestellt haben.



SELBSTHILFE WINTERTHUR SCHAFFHAUSEN

Warum braucht es professionelle Förderung für Selbsthilfegruppen?

In Selbsthilfegruppen unterstützen sich Menschen mit einem gleichen Thema gegenseitig. Das ist ein einfaches und wirksames Modell. Aber es ist nicht selbstverständlich, dass es gut funktioniert und verlangt von den Mitgliedern mehr Engagement als die Teilnahme an einem Kurs. Unsere Aufgabe ist es, neue Gruppen zu Beginn mit Methoden zu unterstützen, damit jedes Gruppenmitglied selbstverantwortlich und seinen Möglichkeiten entsprechend zum guten Gelingen beitragen kann. Wir vermitteln Interessierten den Kontakt zu Selbsthilfegruppen und gewährleisten so die Anonymität der Teilnehmenden. Wir coachen bei Bedarf bestehende Gruppen und schaffen mit unseren Gruppenräumen optimale Bedingungen für die Treffen.

Wofür braucht es Öffentlichkeitsarbeit?

Viele Menschen wissen nicht, dass es zu so vielen Themen Selbsthilfegruppen gibt. Es ist nicht unser Ziel, ein Bedürfnis zu schaffen, wo keines ist. Alle Selbsthilfegruppen kommen auf Initiative von Betroffenen/Angehörigen zustande. Mit unserer Öffentlichkeitsarbeit in Medien, gegenüber Fachpersonen und für die breite Öffentlichkeit stellen wir sicher, dass das Angebot bekannt ist und Interessierte den Zugang zu Selbsthilfegruppen finden.

Wie entlasten Selbsthilfegruppen das Gesundheits- und Sozialwesen?

Selbsthilfegruppenmitglieder sind nachweislich „gesundheitskompetenter“. Sie nehmen Fachhilfe gezielter in Anspruch. Das heisst konkret, dass sie deutlich weniger ärztliche oder therapeutische Konsultationen benötigen. Die gegenseitige Unterstützung stabilisiert und hat damit auch eine präventive Wirkung. In akuten Krisensituationen sind Selbsthilfegruppen nicht die richtige Wahl. Wenn es aber um die Alltagsbewältigung mit herausfordernden Lebensumständen geht, stellen sie ein Angebot dar, das nicht nur Betroffene sondern auch ihr Umfeld und letztlich das Gesundheits- und Sozialwesen entlastet.

Lässt sich diese Entlastung beziffern?

Jährlich kommen in der Schweiz rund 43'000 Menschen in Selbsthilfegruppen zusammen und leisten etwa 1 Million Stunden Freiwilligenarbeit. Diese Zahlen veranschaulichen den volkswirtschaftlichen Nutzen der Selbsthilfegruppen sehr deutlich.

Was ist ein selbsthilfefreundliches Spital?

In einem selbsthilfefreundlichen Spital beraten Fachkräfte die Patient*innen kompetent zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, und Angehörige wie Betroffene haben leichten Zugang zu allen Informationen rund um Selbsthilfe. Bei unseren Kooperationspartner*innen (Integrierte Psychiatrie Winterthur Zürcher Unterland, Frauenklinik des Kantonsospitals, GEPS Psychiatriespitex) heisst das zum Beispiel, dass Gruppen-Flyer gut sichtbar aufliegen und gezielt abgegeben werden, dass Selbsthilfegruppen sich regelmässig in der Klinik vorstellen, dass der Austausch zwischen Fachpersonen und spezifischen Gruppen gewährleistet ist und dass das Erfahrungswissen der Betroffenen in die Institutionen zurückfliesst.

Professionelle Unterstützung

Öffentlichkeitsarbeit

Entlastung des Gesundheitswesens

Finanzieller Nutzen

Selbsthilfefreundliche Spitäler

Das sagt ein Gruppenmitglied

«Nach dem Gruppentreffen weiss ich einfach wieder, dass ich es schaffen werde!»



Jahresrechnung

Bilanz

Aktiven	2022	2021
Flüssige Mittel	256'465.51	260'057.93
Forderungen	2'887.00	1'675.00
Aktive Rechnungsabgrenzung	2'095.25	1'710.70
Total Aktiven	261'447.76	263'443.63

Passiven	2022	2021
Kreditoren	968.05	2'541.05
Passive Rechnungsabgrenzung	5'000.00	1'790.40
Fonds Selbsthilfefreundliche Spitäler	31'673.88	42'473.88
Rückstellungen	125'000.00	115'000.00
Eigenkapital	98'805.83	101'638.30
Total Passiven	261'447.76	263'443.63

Erfolgsrechnung

Betriebsaufwand	2022	2021
Personalaufwand	- 225'164.40	- 229'326.64
Raumaufwand	- 36'683.15	- 39'038.50
Büro- und Verwaltungsaufwand	- 26'078.88	- 30'903.47
Aufwand für Infrastruktur	- 13'923.16	- 12'454.90
Öffentlichkeitsarbeit / Projekte	- 10'035.30	- 6'900.90
Total Betriebsaufwand	- 311'884.89	- 318'624.41

Betriebsertrag	2022	2021
Gruppengründungen / Workshops / Honorare	7'050.00	5'786.00
Raumvermietungen an Selbsthilfegruppen	10'741.30	7'291.50
Raumvermietungen an Dritte	7'695.50	6'739.60
Vereinsbeitrag (Mitgliederbeiträge / Spenden)	4'200.00	4'280.00
Zinsertrag	18.91	38.99
Total Betriebsertrag	29'705.71	24'136.09

Betriebsdefizit	-282'179.18	-294'488.32
------------------------	--------------------	--------------------

Beiträge und Spenden	2022	2021
Stiftungen / Private / Firmen	113'055.96	108'848.00
Kirchgemeinden	31'296.75	27'556.35
Stadt Winterthur	20'000.00	20'000.00
Politische Gemeinden Region	3'050.00	4'200.00
Kanton Zürich	53'000.00	45'000.00
Kanton Schaffhausen	26'500.00	15'000.00
Bund (BSV)	21'644.00	18'640.00
Total Beiträge und Spenden	268'546.71	239'244.35

Fondseinlagen	0.00	0.00
Fondsentnahmen	10'800.00	16'200.00
Fondsveränderungen	10'800.00	16'200.00

Jahresergebnis	-2'832.47	-39'043.97
-----------------------	------------------	-------------------

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen bestätigt, dass die eingenommenen Gelder ausschliesslich für die Selbsthilfe und deren Förderung eingesetzt werden.

Wir informieren zu allen Themen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Fragen Sie uns an für Workshops und massgeschneiderte Schulungsmodulare für Ihre Institution.

Telefon 052 213 80 60
info@selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch
www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch

Spenden Sie jetzt

Wenn Sie *Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen* und die Arbeit der Selbsthilfegruppen unterstützen möchten, finden Sie hier die Zahlungsverbindung:

Postkonto 84-58300-0

IBAN CH29 0900 0000 8405 8300 0

➔ QR Code für Ihre ZahlungsApp



Selbsthilfeförderung regional

Warum gibt es drei Selbsthilfezentren im Kanton Zürich und die Selbsthilfeförderung im Kanton Schaffhausen?

Die regionale Verankerung ist wichtig. Viele Selbsthilfegruppenmitglieder sind aus körperlichen, psychischen oder finanziellen Gründen darauf angewiesen, dass die Reisewege kurz sind. Die Nähe und die persönlichen Kontakte sind oft wichtiger als die Anonymität. Und die drei Selbsthilfezentren arbeiten eng zusammen: Wir weisen Interessierte immer auf die Möglichkeit hin, sich einer Gruppe in einem anderen Zentrum anzuschliessen.

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen ist in den letzten vier Jahren von 115 auf 170 Stellenprozente gewachsen. Was sind die Gründe?

Der schrittweise Ausbau unserer Stelle wurde insbesondere nötig, weil die Nachfrage und die Anzahl Gruppengründungen zugenommen haben. Das hat eine Reihe von Gründen: Erstens: Selbsthilfe ist heute bekannter und wird von Fachpersonen gezielt empfohlen. Zweitens: Die Lebensdauer der Gruppen ist kürzer geworden, was zu mehr Neugründungen führt. Drittens: Selbsthilfegruppen nehmen oft neue gesellschaftliche Themen auf, für welche es noch keine anderen Unterstützungsangebote gibt. Und schliesslich erleben wir häufiger Gruppen, die wir in der Gründungsphase länger begleiten müssen, weil mehr Menschen sich in einer instabilen Lebensphase für eine Selbsthilfegruppe anmelden. Darüber hinaus ist auch unser Aufgabenbereich gewachsen: Seit 2019 fördern wir Selbsthilfe zusätzlich im Kanton Schaffhausen, und ebenfalls seit 2019 arbeiten wir mit einer wachsenden Zahl von Spitälern im Projekt «Selbsthilfefreundlichkeit» zusammen.

Welches sind die aktuellen Herausforderungen für Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen?

Die mittelfristige finanzielle Sicherung ist nicht einfach: Wir bieten Selbsthilfegruppen optimale Rahmenbedingungen für ihr Gelingen. Das erfordert im Grunde genommen nicht viel – und doch ist es nötig, damit Selbsthilfe gelingt. Dass wir dieses Angebot nicht kostentragend gestalten können, liegt auf der Hand: Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe muss niederschwellig und kostengünstig sein – man darf nicht vergessen, in Selbsthilfegruppen leisten Menschen freiwillige Unterstützungsarbeit! Wir brauchen deshalb für unsere Arbeit weitere Gönnerinnen und Gönner – Private, Stiftungen, die öffentliche Hand –, damit wir unser Angebot aufrechterhalten können.

Und: Wir werden in Zukunft immer gezielter Prioritäten setzen müssen, damit wir die grosse Menge an Anfragen, Aufgaben und Anforderungen weiterhin bewältigen können.

Das kann Selbsthilfe bedeuten:

«Die Selbsthilfegruppe ist meine wichtigste Kraftquelle.»

Neue Selbsthilfegruppen in Winterthur und Schaffhausen

ADHS (2 Gruppen) | Adoptiveltern (Video-SHG) | Älter werden | Angst und soziale Phobien (Video-SHG) | Autismus | Autismus/Asperger-Spektrum, Eltern | Betrogen | Borderline, Angehörige | Borderline, Betroffene | Depression | Messies/Pathologisches Horten (SH) | Nahrungsmittelallergien, Eltern und Betroffene | Narzisstische Menschen, Angehörige | Parental Alienation Syndrom, Eltern | Sexueller Missbrauch in der Kindheit | Trauer um ein Kind | Verwitwet

Laufende Gründungsprozesse Ende 2022

Adoption, Eltern von erwachsenen Adoptierten | Alkoholabhängigkeit, Angehörige (SH) | Autismus/Asperger-Spektrum | Depressionen und Ängste, junge Betroffene bis 25 | Depressionen, betroffene Eltern | Elektrofeinfühlig Menschen | Wunsch nach Gemeinschaft (SH) | Inkontinenz | Introvertiert | Jung und freiwillig verwaist | Lungenkrankheiten | Nesthocker, Mütter | Pädophilie, Angehörige | Psoriasis Schwangerschaftsabbruch | Sexuell missbrauchte Kinder, Angehörige | Tourette-Syndrom, Angehörige | Transmenschen, Angehörige | Trauer um ein Kind, Eltern (SH) | Vater und Mann sein heute