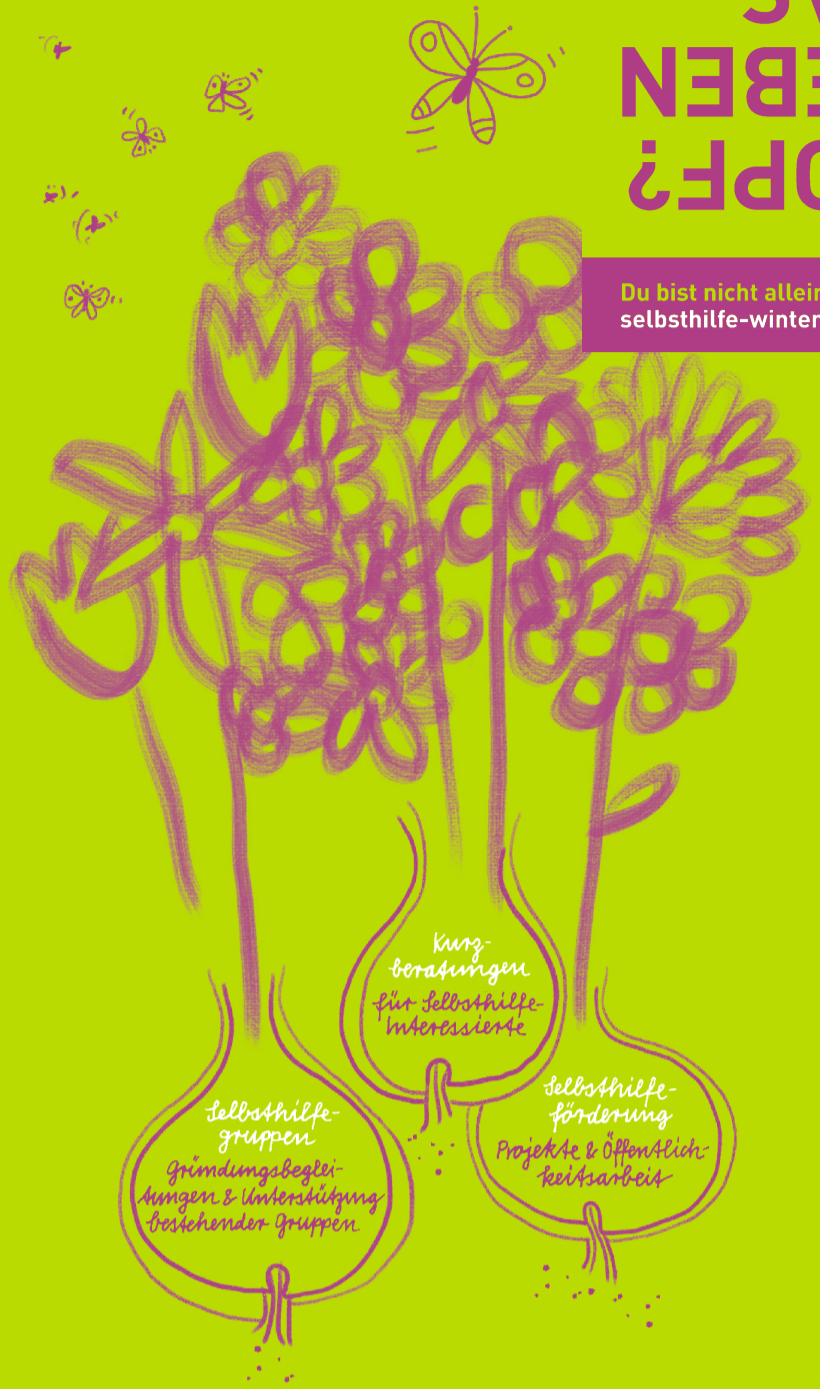


# KOPF? DAS LEBEN STEHT

Du bist nicht allein.  
selbsthilfe-winterthur.ch

## SelbsthilfeZentrum Region Winterthur Jahresbericht 2021



## Mitwirkende 2021

<b>Mitarbeiterinnen SelbsthilfeZentrum</b>
Claudine Frey,
<i>Leitung</i>
Rose Burri,
<i>Beratung</i>
Sonja Scholz (seit Januar 2021),
<i>Beratung</i>
Gabriela Eicher,
<i>Kauffrau</i>
<b>Vereinsvorstand</b>
Fritz Lehmann, Präsident,
<i>Kommandant Stadtpolizei Winterthur</i>
Marianne Ott, Vizepräsidentin,
<i>Rechtsanwältin</i>
Benno Ehrensperger,
<i>Eidg. Dipl. Finanzplaner FH</i>
Eva Kirchheim (seit Mai 2021),
<i>Journalistin</i>
Mona Schwager,
<i>Studiengangleiterin Hebammen ZHAW</i>
Susanne Stamm-Burger,
<i>Sozialbegleiterin, Gemeinderätin Schleithem</i>
Truls Toggenburger,
<i>Geschäftsführer</i>
<b>Vereinsmitglieder</b>
58 Vereinsmitglieder

<b>Patronatskomitee</b>
Toni Berthel,
<i>Psychiater in Winterthur</i>
Oskar Denzler,
<i>Dr. med.</i>
Jacqueline Fehr,
<i>Regierungsrätin Kanton Zürich</i>
Nicolas Galladé,
<i>Stadtrat Winterthur,</i>
<i>Vorsteher Departement Soziales</i>
Hugo Gehring,
<i>Pfarrer</i>
Maja Ingold,
<i>alt Nationalrätin, Stiftungsratsmitglied</i>
<i>Selbsthilfe Schweiz</i>
Walter Vogelsanger,
<i>Regierungsrat Kanton Schaffhausen,</i>
<i>Vorsteher Departement des Innern</i>
<b>Revisoren</b>
Heinz Juon
Erich Wohlwend

**Vereinsmitgliedschaft**  
Mit einer Vereinsmitgliedschaft unterstützen Sie das SelbsthilfeZentrum mit CHF 50.–, als Gönnermitglied mit CHF 100.– pro Jahr.

## Beiträge und Spenden 2021

Kantonales Sozialamt Zürich	45'000.00
Adele Koller-Knüsli-Stiftung,	
Winterthur	30'000.00
Hülfsgesellschaft Winterthur	25'000.00
Stadt Winterthur	20'000.00
Selbsthilfe Schweiz, Basel	
(Projektbeiträge)	18'750.00
Bundesamt für Sozialversicherungen	
	18'640.00
Carl Hüni-Stiftung, Winterthur	15'000.00
Gesundheitsamt Schaffhausen	15'000.00
Winterhilfe Zürich	8'000.00
Stiftung NAK-Humanitas, Zürich	5'000.00
Ch. und Dr. med. O. Denzler,	
Winterthur	2'000.00
Gilde-Köche Winterthur und	
Zürcher Weinland	1'700.00
Anna Maria u. Karl Kramer-Stiftung,	
Zürich	1'000.00
Johann Jacob Rieter-Stiftung,	
Winterthur	500.00
U. und T. Gomez, Buch am Irchel	500.00
D. Hofer, Ettenhausen	300.00
Ch. Wüethrich, Uster	300.00
R. Preisig, Winterthur	200.00
V. Hausherr, Winterthur	100.00
D. Künstner, Schaffhausen	100.00
S. Rüeger, Rudolfsingen	100.00
M. Scherrer, Winterthur	100.00
D. Wyss, Winterthur	100.00
Diverse Spenden	98.00
Gemeinde Altikon	100.00
Gemeinde Buch am Irchel	200.00
Gemeinde Dachsen	1'500.00
Gemeinde Flurlingen	400.00
Gemeinde Laufen-Uhwiesen	300.00
Gemeinde Marthalen	100.00
Gemeinde Pfungen	300.00
Gemeinde Schlatt	200.00
Gemeinde Seuzach	500.00
Gemeinde Thalheim an der Thur	100.00
Gemeinde Wiesendangen	500.00
Ref. Kirchgemeinde Buchthalen SH	92.00
Ref. Kirchgemeinde Steig SH	213.00
Ref. Kirchgemeinde Stammheim	320.00
Ref. Kirchgemeinde	
Winterthur-Stadt	1'739.85

Ref. Kirchgemeinde	
Winterthur-Veltheim	2'010.00
Ref. Kirchgemeinde	
Winterthur-Wülflingen	1'203.00
Ref. Kirchgemeinde Zell	878.50
Röm.-kath. Kirchgemeinde	
Pfungen-Neftenbach	1'000.00
Röm.-kath. Kirchgemeinde	
Winterthur	100.00
Verband der evang.-ref. Kirchgemeinden	
der Stadt Winterthur	20'000.00

<b>Gönnermitglieder</b>	
Dr. med. U. Aemisegger, W'thur	200.00
F. Altherr, Winterthur	100.00
M. und K. Baeschlin, Winterthur	100.00
M. Bänniger Weinsack, Winterthur	100.00
A. Bertet u. I. Kramer, Winterthur	100.00
Dr. med. T. Berthel u. B. Doll,	
Küsnacht	200.00
D. Dällenbach, Winterthur	100.00
Ch. u. Dr. med. O. Denzler,	
Winterthur	200.00
Th. Freyenmuth, Bülach	100.00
D. u. U. Hofer, Ettenhausen	200.00
V. Hollenstein, Winterthur	100.00
M. Ingold, Winterthur	100.00
U. Künsch, Winterthur	100.00
R. Kupper u. G. Aeschbach, Aadorf	100.00
Limberg Beratung GmbH, W'thur	100.00
Dr. med. Ch. Marti, Fehraltorf	500.00
N. Pintelon, Winterthur	100.00
A. Schachtler, Winterthur	100.00
M. Schlumpf, Winterthur	100.00
Th. Seemann, Winterthur	100.00
R. Snozzi, Pfäffikon	300.00
R. u. C. Wettstein, Hettlingen	100.00

**Wir bedanken uns herzlich für alle Beiträge und Spenden!**  
Spenden von Privatpersonen unter CHF 100.– werden nicht namentlich aufgeführt. Wenn Sie das SelbsthilfeZentrum und die Arbeit der Selbsthilfegruppen unterstützen möchten: Postkonto 84-58300-0 IBAN CH29 0900 0000 8405 8300 0

**SelbsthilfeZentrum Region Winterthur**  
Holderplatz 4, 8400 Winterthur  
Telefon 052 213 80 60  
info@selbsthilfe-winterthur.ch  
www.selbsthilfe-winterthur.ch  
www.selbsthilfe-schaffhausen.ch

«Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.»

Albert Einstein

Dieses Zitat verstehe ich als lebendige Interpretation des statutarischen Zweckes des SelbsthilfeZentrums Region Winterthur, der Selbsthilfe allgemein und insbesondere der Hilfe zur Selbsthilfe.

Selbsthilfe gibt die Kraft zur Überwindung von Schwierigkeiten und Krisen, was die Führung eines zufriedenen und selbstbestimmten Lebens ermöglichen soll.

In unserem Selbsthilfezentrum ist ein engagiertes und hoch professionelles Team tätig, das den Selbsthilfegruppen in der Region beratend und unterstützend zur Seite steht oder bei der Gründung von solchen hilft. Während sieben Jahren durfte ich als Mitglied des Vorstandes ganz nahe dabei sein. Die Arbeit im Vorstand und die Zusammenarbeit mit dem Team habe ich als grosse Bereicherung erfahren. Für die vielen Begegnungen und Gespräche während dieser Zeit des Zusammenwirkens danke ich allen Beteiligten sehr herzlich.

Beindruckt hat mich immer wieder, wie umsichtig und haushälterisch die zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel eingesetzt und verwendet werden. Und ebenso die Effizienz, die das Zentrum damit erzielt, von welcher die Gruppen profitieren können und letztlich unsere ganze Gesellschaft.

Ich wünsche dem SelbsthilfeZentrum Region Winterthur für die Zukunft alles Gute. Erhalte den «feinen Spirit» in der Institution, er ist ihr Gütesiegel.

**Auf Wiedersehen und weiterhin viel Erfolg!**

Benno Ehrensperger,  
Vorstandsmitglied 2015 – 2022



SELBSTHILFE SCHWEIZ  
INFOCENTRE SUISSE  
AUTORISOSVIZZERA

Nationale Koordinations- und  
Dienstleistungsstelle der regionalen  
Selbsthilfezentren in der Schweiz

## Jahresrechnung 2021

Bilanz		
Aktiven	2021	2020
Flüssige Mittel	260'057.93	308'005.20
Forderungen	1'675.00	3'302.50
Aktive Rechnungsabgrenzung	1'710.70	5'618.00
<b>Total Aktiven</b>	<b>263'443.63</b>	<b>316'925.70</b>
Passiven	2021	2020
Kreditoren	2'541.05	12'869.55
Passive Rechnungsabgrenzung	1'790.40	700.00
Fonds	42'473.88	58'673.88
Rückstellungen	115'000.00	104'000.00
Eigenkapital	101'638.30	140'682.27
<b>Total Passiven</b>	<b>263'443.63</b>	<b>316'925.70</b>
Erfolgsrechnung		
Betriebsaufwand	2021	2020
Personalaufwand	-229'326.64	-213'080.85
Raumaufwand	-39'038.50	-35'758.00
Büro- und Verwaltungsaufwand	-30'903.47	-20'612.80
Aufwand für Infrastruktur	-12'454.90	-6'368.10
Öffentlichkeitsarbeit / Projekte	-6'900.90	-18'960.65
<b>Total Betriebsaufwand</b>	<b>-318'624.41</b>	<b>-294'780.40</b>
Betriebsertrag	2021	2020
Gruppengründungen / Workshops / Honorare	5'786.00	5'820.00
Raumvermietungen an Selbsthilfegruppen	7'291.50	6'563.00
Raumvermietungen an Dritte	6'739.60	7'937.30
Vereinsbeitrag (Mitgliederbeiträge / Spenden)	4'280.00	4'035.00
Zinsertrag	38.99	35.44
<b>Total Betriebsertrag</b>	<b>24'136.09</b>	<b>24'390.74</b>
Betriebsdefizit	2021	2020
	<b>-294'488.32</b>	<b>-270'389.66</b>
Beiträge und Spenden	2021	2020
Stiftungen / Private / Firmen	108'848.00	88'065.00
Kirchgemeinden	27'556.35	30'003.20
Stadt Winterthur	20'000.00	20'000.00
Politische Gemeinden Region	4'200.00	8'150.00
Kanton Zürich	45'000.00	56'000.00
Lotteriefonds Kanton Zürich*	0.00	58'673.88
Kanton Schaffhausen	15'000.00	15'000.00
Bund (BSV)	18'640.00	18'640.00
<b>Total Beiträge und Spenden</b>	<b>239'244.35</b>	<b>294'532.08</b>
Fondseinlagen	2021	2020
	0.00	-58'673.88
Fondsentnahmen	2021	2020
	16'200.00	0.00
<b>Total Fondsveränderungen</b>	<b>16'200.00</b>	<b>-58'673.88</b>
Jahresergebnis	2021	2020
	<b>-39'043.97</b>	<b>-34'531.46</b>

\*zweckgebunden für Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen»  
Das SelbsthilfeZentrum Region Winterthur bestätigt, dass die eingenommenen Gelder ausschliesslich für die Selbsthilfe und deren Förderung eingesetzt werden.

## Neue Selbsthilfegruppen 2021

- Angst
- Binge Eating | Schaffhausen
- Bipolare Erkrankung
- Borderline Erkrankung
- Careleaver Meet Up, ehem. Heim- und Pflegekinder
- Demenz, Angehörige
- Depression
- Depression | Schaffhausen
- Endometriose
- Fehlgeburt in der frühen Schwangerschaft
- Freizeit- und Gesprächsgruppe Sunflower
- Häusliche Gewalt | Schaffhausen
- Lichen Sclerosus
- Mobbing überwinden | Schaffhausen
- Narzissmus, Partnerinnen mit Kindern
- Psoriasis
- Sehbeeinträchtigte u. blinde Menschen | Schaffhausen
- Sexuelle Übergriffe in der Kindheit
- Trotz Angst unterwegs | Wiesendangen
- Traumafolgestörungen
- Zwischenmenschliche Beziehungen gestalten

## Laufende Gründungsprozesse Ende 2021

Adoption, Eltern von erwachsenen Adoptierten | Älter werden: Lust oder Frust? | Angst und soziale Phobien, Video-SHG | Arthritis, Betroffene im Erwerbsalter | Asperger-Teenie, Eltern | Autismus/ Asperger-Spektrum | Borderline, Eltern | Demenz, Angehörige | Elektroempfindliche Menschen | Gewalt gegen Eltern, Betroffene | Inkontinenz | Jung und freiwillig verwaist | Lungenkrankheiten | Messie-Syndrom, Schaffhausen | Myotone Dystrophie | Nahrungsmittelallergien, Eltern und Betroffene | Pädophilie, Angehörige | Parental Alienation Syndrom, Eltern | Sexualisierte Gewalt von Vätern gegenüber ihren Töchtern | Somatisierungsstörungen | Teenagers support each other | Tourette-Syndrom, Eltern | Trans Menschen, Angehörige | Trauer um ein Kind, Kindstod | Verwitwet, wie weiter?

## Was tut das SelbsthilfeZentrum, damit Selbsthilfegruppen erblühen?

Es klingelt das Telefon, in der Mailbox plopt eine Nachricht auf, oder eine interessierte Person betritt das Entrée des SelbsthilfeZentrums. Der tägliche Kontakt mit Menschen, die den Austausch in einer Selbsthilfegruppe suchen, und mit Fachleuten, die Selbsthilfe weiterempfehlen möchten, ist ein lebendiges Arbeitsfeld, in welchem wir Mitarbeiterinnen viel Wert auf sorgfältige individuelle Beratungen legen.

Kennzahlen 2021:
1'806 Kurzberatungen
davon
535 Vermittlungen in Gruppen
1'354 Beratungen für Betroffene
294 Beratungen für Angehörige
130 Beratungen für Fachpersonen

Wenn es zu einem Thema noch keine Selbsthilfegruppe gibt, oder die bestehende Gruppe bereits voll ist, besprechen wir mit der interessierten Person eine Neugründung. Die/der Initiant\*in verfasst einen kurzen Text, aus dem ein Flyer entsteht. Nun geht die Information über die neue Gruppe an Fachpersonen, Kliniken und Institutionen, wird auf den Websites des SelbsthilfeZentrums und von Selbsthilfe Schweiz aufgeschaltet, wird an regionale Printmedien geschickt und auf Social Media verbreitet. Dann heisst es abwarten. Es kann bis zu einem Jahr dauern, bis sich genügend Interessierte gemeldet haben, und es gibt auch immer wieder Initiativen, welche irgendwann abgebrochen werden müssen, weil sie auf zu wenig Interesse stossen. Bei seltenen Themen vernetzen wir einzelne Menschen auch schweizweit.

## Projekte

### Selbsthilfeförderung Schaffhausen



Start: 2019

Ziel: Professionelle Förderung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen im Kanton Schaffhausen  
Meilensteine: Während des dreijährigen Pilotprojektes konnten über 500 Menschen beraten, 12 Selbsthilfegruppen gegründet und 5 bestehende Gruppen unterstützt werden.  
Ausblick: Die Selbsthilfeförderung in Schaffhausen wird dank einer Leistungsvereinbarung mit dem Kanton definitiv Aufgabe des SelbsthilfeZentrums Region Winterthur. Die Mitgliederversammlung 2022 wird über die vollständige Integration und den neuen Namen «Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen» befinden.

### Selbsthilfefreundliche Spitäler

Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern ist ein nationales Projekt, an dem sich das SelbsthilfeZentrum Region Winterthur bisher mit drei Kooperationen beteiligt. Durch die enge Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfezentren und Gesundheitsinstitutionen wird der Zugang zu Selbsthilfegruppen verbessert und kann das Erfahrungswissen der Betroffenen den Fachpersonen zugänglich gemacht werden.

### Selbsthilfefreundliche IPW



Start: 2018

Meilensteine: Mitglieder von sechs verschiedenen Selbsthilfegruppen, die IPW und das SelbsthilfeZentrum haben konkrete Massnahmen ausgearbeitet, um dieses Ziel zu erreichen. Am 1. September 2021 wurde die IPW als sechste Klinik in



Kennzahlen 2021:
21 Gruppengründungen
7 abgebrochene Gründungsinitiativen
8 Vernetzungen zu seltenen Themen

Selbstverständlich unterstützen wir auch Gruppen, die sich schon länger treffen, und bieten ihnen die Moderation einer Standortbestimmung an. Oft geht es dabei um Themen wie regelmässige Teilnahme, Gesprächsregeln, Gestaltung eines spannenden Austausches, Neuorientierung oder Auflösung der Gruppe.

Kennzahlen 2021:
8 Standortbestimmungen
13 Gruppenauflösungen

Selbsthilfeförderung heisst für uns auch, dass wir einerseits regionale oder nationale Projekte in der Region mitgestalten und anstossen. Eine Auswahl stellen wir in diesem Jahresbericht vor. Andererseits engagieren wir uns durch aktive Öffentlichkeitsarbeit nicht nur dafür, die gemeinschaftliche Selbsthilfe bekannt zu machen, sondern auch dafür, dass mit einem entstigmatisierenden Blick über Menschen mit psychischen Krankheiten, sozialen Herausforderungen oder körperlichen Einschränkungen berichtet wird.

Kennzahlen 2021:
2021 erschienen rund 20 längere Berichte über Selbsthilfe in den Medien der Regionen
Winterthur und Schaffhausen

Rose Burri,  
Beraterin SelbsthilfeZentrum

der Schweiz mit dem Label «selbsthilfefreundlich» ausgezeichnet.  
Ausblick: Eine Begleitgruppe evaluiert die Umsetzung der Massnahmen fortlaufend und entwickelt sie weiter. Eine Massnahme ist zum Beispiel der fünfmal jährlich stattfindende Infopunkt Selbsthilfe in der Klinik Schlosstal.

### Selbsthilfefreundliches Departement Geburtshilfe und Gynäkologie (DGG) des Kantonsspitals Winterthur



Start: 2021

Meilensteine: Massnahmenerarbeitung mit zwei Mitgliedern der Gruppen Fehlgeburt in der frühen Schwangerschaft und Inkontinenz. In einem «Themenmonat Selbsthilfe» wurden Pflegendende und ärztliche Mitarbeitende des DGG umfassend über Selbsthilfe informiert, um diese kompetent empfehlen zu können.  
Ausblick: Auszeichnung «selbsthilfefreundliches DGG» 2023.

### Selbsthilfefreundliche GEPS Winterthur (ambulante psychiatrische und psychosoziale Pflege)



Start: 2021

Meilensteine: Massnahmenerarbeitung mit zwei Mitgliedern der Gruppen Depression und Schizophrenie zur Optimierung des Informationsflusses und zur Erleichterung des Zugangs zu Selbsthilfegruppen für Interessierte.  
Ausblick: Selbsthilfe-Weiterbildung für das Team im Frühjahr 2022, Auszeichnung «selbsthilfefreundliche GEPS» 2023.

Weitere Informationen zum Projekt:  
[www.selbsthilfefreundlichkeit.ch](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.ch)