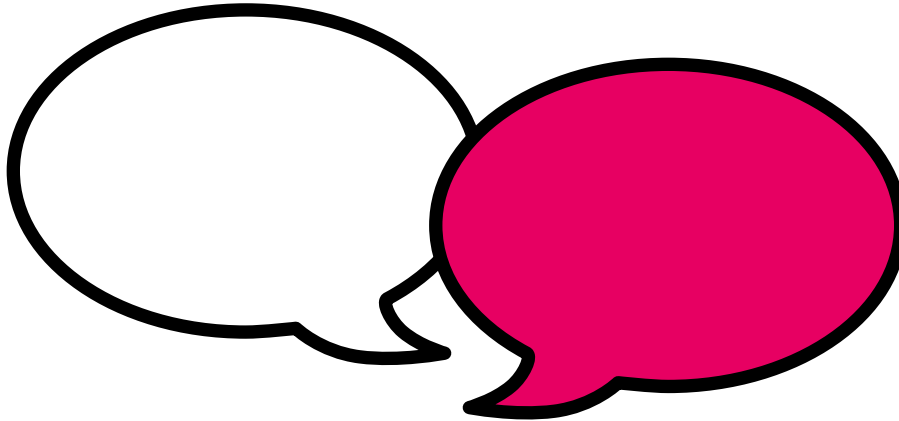


Jahresbericht 2021



SELBSTHILFESCHWEIZ



Selbsthilfefreundlichkeit

Grusswort von Maja Ingold, alt Nationalrätin

Was erfahren wir im Internet auf www.selbsthilfefreundlichkeit.ch? Selbsthilfefreundlichkeit sei die «Kooperation zwischen Spitälern, Selbsthilfezentren und Selbsthilfegruppen». So definiert die Website das überaus erfolgreiche Projekt der Selbsthilfe Schweiz, in dessen Rahmen nun Klinik um Klinik die begehrte Auszeichnung erhält.

Aber Selbsthilfefreundlichkeit ist nicht nur eine Auszeichnung für Spitäler. Selbsthilfefreundlich wird unsere Gesellschaft, wenn sie diese Kultur pflegt. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe, die wir in den regionalen Selbsthilfezentren quer durch die Schweiz, über Röschti- und andere Gräben hinweg aufbauen und weiterentwickeln, will ein integraler Teil unserer Gesundheitsversorgung sein, und noch viel mehr: Sie

will Betroffene mit ihren Angehörigen zu Expertinnen und Experten ihrer Erkrankungen machen, sodass sie sich gegenseitig unterstützen können und trotz Krankheit und Problemen eine hohe Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe finden. Selbsthilfefreundlichkeit ist das gesellschaftliche Rezept gegen Einsamkeit und Ausgrenzung.

Wird auch unsere Gesellschaft die Auszeichnung gewinnen?

Maja Ingold

WIRD AUCH
UNSERE GESELLSCHAFT
DIE AUSZEICHNUNG
'SELBSTHILFEFREUNDLICH'
GEWINNEN?



*Maja Ingold,
Mitglied des Stiftungsrates*

Selbstverantwortung und Solidarität

Rückblick der Geschäftsführerin Sarah Wyss



Sarah Wyss, Geschäftsführerin

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe lebt von «Selbstverantwortung und Solidarität».

Diese zwei Begrifflichkeiten gewannen auch im zweiten Pandemie-Jahr 2021 an Bedeutung. Die Herausforderungen in der Gesellschaft sind gross, das spürten wir auch in der Selbsthilfeförderung. So

haben wir die Aktion Corona verlängert und weiter ausgebaut (Seiten 8–9), um die Menschen bestmöglich in der Selbsthilfe zu unterstützen.

In den letzten sechs Jahren stieg die Anzahl der Selbsthilfegruppen um 14%, die Anzahl Beratungen durch die regionalen Selbsthilfezentren nahmen im gleichen Zeitraum um 51% zu. Dieses Wachstum bewältigten wir mit einem kleinen Budget.

Noch immer fehlt eine rechtliche Verankerung für eine angemessene Anerkennung und bessere Finanzierung der Selbsthilfeförderung. Immerhin fand die Selbsthilfe Eingang in den Referenzrahmen «Selbstmanagement» des Bundesamtes für Gesundheit.

Um die Zugangshürden für die Selbsthilfe abzubauen, konnten wir das Grossprojekt «selbsthilfefreundliche Spitäler» nach der Pilotphase offiziell starten (Seiten 6–7).

Weitere Projekte rund um das Thema Selbsthilfe konnten fortgeführt werden (Seiten 11–12). Der Tag der Selbsthilfe fand 2021 am 21. Mai pandemiebedingt digital statt (Seite 10).

Das Jahr war aber auch geprägt von personellen Veränderungen. Die langjährige Projektmitarbeiterin Bettina Haefeli verliess auf Ende 2021 die Stiftung und auch mich zieht es nach sechs Jahren Geschäftsführung beruflich weiter. Ich bin überzeugt, dass Patricia Ciarrettino-Carvalho, Elena Konstantinidis und Florian Christ die Selbsthilfeförderung weiterhin in guten Händen sind, meinem Nachfolger Lukas Zemp wünsche ich in seiner Funktion nur das Beste.

Ich danke allen Stiftungsratsmitgliedern und Mitarbeitenden für deren grosses Engagement, allen Partnern und insbesondere den Mitarbeitenden der regionalen Selbsthilfezentren für die tolle Zusammenarbeit.

Sarah Wyss



Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler

«Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen sind ein Teil des Ganzen geworden», schrieb uns ein Spital, das 2021 als «selbsthilfefreundlich» ausgezeichnet wurde.

GEMEINSAM
SELBSTHILFE FÖRDERN
IM KOOPERATIONSDREIECK
– UND DAS GANZ OHNE
NEBENWIRKUNGEN.



Elena Konstantinidis,
Projektleitung national

An zwanzig Standorten arbeiteten im Jahr 2021 Spitäler, Patienten und Patientinnen und Angehörige aus Selbsthilfegruppen, sowie Fachpersonen der regionalen Selbsthilfezentren zusammen, um die gemeinsame Vision umzusetzen: Selbsthilfegruppen als selbstverständlichen Teil des Angebots während und nach einem Spitalaufenthalt zu etablieren. Das gemeinsam mit Fachleuten und Betroffenen entwickelte Vorgehen dafür sieht so aus:

In einem «Kooperationsdreieck», bestehend aus Vertretern und Vertreterinnen der Selbsthilfegruppen, Mitarbeitenden des Spitals und des regionalen Selbsthilfezentrums, wird gemeinsam ein



Massnahmenplan entwickelt und umgesetzt, um die Qualitätskriterien des «selbsthilfefreundlichen Spitals» zu erreichen. Dadurch erfahren mehr Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen von der Unterstützung in Selbsthilfegruppen, was wiederum auch das Gesundheitssystem entlastet.

Seit Anfang 2021 kann dieses Modell nun dank der Zusammenarbeit mit der Projektförderung «Prévention in der Gesundheitsversorgung PGV» von Gesundheitsförderung Schweiz in der ganzen Schweiz ausgerollt werden.

Wie sieht das Modell in der Praxis aus? Einige Beispiele:

- Bei der Psychiatrie Baselland ist eine betroffene Person aus einer Selbsthilfegruppe konstant im Qualitätsteam vertreten.
- Bei den psychiatrischen Diensten der Spitäler Solothurn wurde von Klinik und Selbsthilfegruppen gemeinsam ein Fahrdienst installiert, der Patienten den Besuch von Gruppentreffen ermöglicht.
- Beim Tumorzentrum des Unispitals Basel berichten Betroffene und Angehörige aus den Selbsthilfegruppen regelmässig an Patienten-Informationsveranstaltungen über Ihre Erfahrungen mit der Erkrankung, der Behandlung im Spital, und über die Vorteile von Selbsthilfegruppen.
- Bei der integrierten Psychiatrie Winterthur werden vier Mal jährlich alle an der Behandlung Beteiligten per Infobrief über neue Selbsthilfegruppen aufmerksam gemacht.

- Im Universitären Kinderspital beider Basel wurde eine attraktive Info-Wand neu gestaltet, auf der stets die aktuellen Flyer über Selbsthilfegruppen vorhanden sind.
- Beim Spital Thun STS wurde das Pflegeteam Onkologie durch das Selbsthilfezentrum direkt zum Thema Selbsthilfe geschult.

Unser Ziel ist es, bis 2024 achtzig Spitäler für das Projekt zu involvieren, die «selbsthilfefreundlich» bzw. auf dem Weg dahin sind. Die Covid-Pandemie und die daraus resultierende Belastung des Gesundheitswesens stellt eine grosse Herausforderung für das Projekt dar. Wir sind jedoch zuversichtlich, mit weiteren Massnahmen und zusätzlichem Effort unsere Ziele zu erreichen.

Elena Konstantinidis



Mehr Informationen zum
Projekt finden Sie unter:
www.selbsthilfefreundlichkeit.ch



Abschluss und Neubeginn

Der Aufbau von Selbsthilfegruppen per Video war ein wichtiger Schritt in der Weiterentwicklung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Im Juli 2021 hat Selbsthilfe Schweiz den Schlussbericht zur Selbsthilfeförderung während der Corona-Pandemie vorgelegt. Dieser Meilenstein bedeutete für mich, die seit anfangs April 2020 in der Arbeitsgruppe «virtuelle Selbsthilfe» mitwirkte, den Abschluss einer intensiven und lehrreichen Zeit. Einen Neubeginn markiert der Zeitpunkt für mich deshalb, weil die Umstände der Pandemie uns nach wie vor begleiten und die erarbeiteten digitalen Lösungen für Selbsthilfegruppen-Treffen daher weiterhin von Bedeutung sind; aber auch deshalb, weil die digitalen Errungenschaften uns Fachpersonen in den Selbsthilfezentren und die Selbsthilfegruppen in eine neue Zukunft führen. Denn mit den Video-Selbsthilfegruppentreffen durften wir ein neues

Format kennenlernen, welches die Treffen vor Ort ideal ergänzt.

Selbsthilfe bleibt online

Es gibt zahlreiche Gründe, die in Selbsthilfegruppen zum Entscheid führen, die Gruppentreffen online oder abwechselnd online und vor Ort abzuhalten. Zu den meistgenannten gehört, dass auch mobilitätseingeschränkte Personen oder solche mit langer Anreise teilnehmen können. Gerade bei seltenen Erkrankungen und Themen sind diese Argumente von Relevanz. Pflegende und betreuende Angehörige schätzen die zeitliche und örtliche Flexibilität durch die Möglichkeit, von zu Hause aus an Treffen teilzunehmen.

Nicht mehr allein mit meinen Fragen

Um die Selbsthilfegruppen zur Durchführung von Video-Treffen zu befähigen, durfte ich mehrere Video-Workshops für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen durchführen. Die Workshop-Teilnehmenden tauschten sich über Vor- und Nachteile dieses Formats aus, befassten sich mit der Auswahl des geeigneten Videokonferenz-Tools, setzten sich mit spezifischen Anforderungen an die Gruppenmoderation

auseinander und diskutierten Aspekte des Datenschutzes. Obwohl vielen die Technik noch nicht vertraut war, erwiesen sich die Teilnehmenden als äusserst kreativ darin, ihre gewohnten Treffen in ein neues Format zu übertragen.

Wir machen weiter

Der Austausch in diesen Video-Workshops wurde von den Teilnehmenden sehr geschätzt. Sie fühlten sich nicht mehr allein mit ihren Fragen zur Organisation und

Gestaltung von Gruppentreffen – auch in Bezug auf Treffen vor Ort. Selbsthilfe Zürich wird daher zukünftig regelmässig Video-Austauschworkshops anbieten. Die zeitliche und örtliche Flexibilität wird auch von uns Fachpersonen geschätzt und es ist uns auf diese Weise möglich, mehrere Workshops pro Jahr anzubieten. Somit passen sich nicht nur die Formate der Treffen den veränderten Bedürfnissen der Selbsthilfegruppen-Teilnehmenden an, auch die Selbsthilfeförderung geht neue Wege.

Nadia Maurer

MIT DEN VIDEO-SELBSTHILFGRUPPENTREFFEN DURFTEN WIR EIN NEUES FORMAT KENNENLERNEN, WELCHES DIE TREFFEN VOR ORT IDEAL ERGÄNZT.

*Nadia Maurer, Sozialarbeiterin FH
Stv. Geschäftsleiterin, Selbsthilfe Zürich*



Selbsthilfe – vielfältig, kreativ und digital

Neue Medien für den «Tag der Selbsthilfe»

Zum sechsten Mal wurde am 21. Mai 2021 der «Tag der Selbsthilfe» begangen. Früh zeichnete sich ab, dass die Durchführung im Zeichen der Pandemie stehen und die Durchführung von Begegnungsanlässen erschwert sein würde. Selbsthilfe Schweiz entschied daher zum ersten Mal, den Tag als Online-Kampagne zu gestalten. Das Motto lautete: Selbsthilfe – vielfältig, kreativ und digital! Die Selbsthilfegruppen aus der ganzen Schweiz waren eingeladen, sich in einem kurzen Video selbst zu porträtieren. Zusammen mit Beiträgen der Selbsthilfezentren und von nationalen Partnern der Selbsthilfe, entstanden 45 Videos. Diese wurden im Verlauf des ganzen Tages auf Social Media veröffentlicht. Die Videos sind nach wie vor zugänglich auf bit.ly/video_TdSH_JEA_21

In der Westschweiz z.B. ist in Zusammenarbeit mit den Zentren und Antennen von Waadt, Neuenburg und Jura ein professionelles, dynamisches Video mit Aussagen von jungen Erwachsenen entstanden. Diese Freiwilligen sind Mitglieder von Selbsthilfegruppen zu den Themen «Junge Mütter», «Bipolare Störung», «Hypersensibilität» und «LGBT+».

Das Zentrum im Tessin wiederum präsentierte uns mehrere fesselnde Videos zu Themen wie «Emotionale Abhängigkeit» oder «Autismus».



Aus der Deutschschweiz beeindruckten unter anderem viele authentische, persönliche Statements von Betroffenen dazu, was Ihnen die Selbsthilfe bedeutet.

Wir sind stolz auf die Bereicherung, die dieser Tag darstellte, und auf die Sichtbarkeit, die den Zentren und Selbsthilfegruppen verliehen werden konnte!

Elena Konstantinidis und Patricia Ciarretto, Projektleiterinnen



Junge Selbsthilfe

Die Selbsthilfe ist auch bei 18–35jährigen vermehrt gefragt.

Aus unserer 2017 erstellten Studie zur Gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz wissen wir, dass das Durchschnittsalter in den Selbsthilfegruppen bei über 50 Jahren liegt. Trotzdem gibt es zahlreiche junge Erwachsene, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren und davon profitieren. Etliche Themen der Selbsthilfegruppen betreffen jüngere Personen aufgrund ihrer biographischen Situation in anderer Art als dies bei älteren Personen der Fall ist. Andere fühlen sich wohler in einer Gruppe, die eher aus Jüngeren besteht. Wieder andere junge Erwachsene nehmen selbstverständlich an altersmässig gemischten Gruppen teil.

Selbsthilfe Schweiz möchte jüngere Erwachsene gerne verstärkt erreichen. Dazu erarbeitete eine Arbeitsgruppe 2020–21 diverse Massnahmen. Diese reichten von



einer internen fachlichen Empfehlung bis hin zum Kontakt mit Ausbildungsstätten.

Durch junge Lernende wurde ein neues grafisches Element entwickelt, mit dem zukünftig spezifisch auf die «Junge Selbsthilfe» aufmerksam gemacht werden kann. Auf unserer Website werden seither unter «Junge Selbsthilfe» quartalsweise neue junge Gruppen oder junge Erwachsene

aus der Selbsthilfe porträtiert. Auch im Rahmen des «Tag der Selbsthilfe» entstanden diverse Video-Selbstporträts der jungen Gruppen (siehe Seite 10).

Eine Fachtagung zu diesem Thema in Zusammenarbeit mit unseren Partnerorganisationen wurde aufgrund der COVID-Pandemie um ein Jahr verschoben und ist für den Herbst 2022 in Vorbereitung.

Selbsthilfe und Migration

In Zusammenarbeit mit der Fachorganisation Femmes-Tische entwickelte Selbsthilfe Schweiz eine Möglichkeit, Selbsthilfe auch der Migrationsbevölkerung näher zu bringen.

Femmes-Tische sind Gesprächsrunden, die im privaten oder halböffentlichen Rahmen stattfinden. Die Teilnehmerinnen diskutieren in ihrer eigenen Sprache Alltagsfragen, geben Erfahrungen weiter und erhalten Informationen. Eine Gastgeberin oder Moderatorin lädt Frauen ein - oft aus ihrem Bekanntenkreis. Sie führt mit einem «Moderationsset» (z.B. Texte, Bilder, Filmclip) in das jeweilige Thema ein und moderiert die Diskussion. Femmes-Tische Schweiz (www.femmes-tische.ch) stellt die Moderationssets zur Verfügung und führt Schulungen für diese freiwillig tätigen Moderatorinnen durch.

Ab 2019 – 2021 wurde ein Moderationsset zum Thema Gesundheitskompetenz, inkl. Informationen zur Selbsthilfe, entwickelt und je im Kanton Neuenburg und Thurgau

erprobt. Nun kann es in der ganzen Schweiz eingesetzt werden.

Ein Einblick in die Umsetzung im Kanton Neuenburg:

Die Antenne Info-Entraide Neuchâtel setzte das Pilotprojekt in Partnerschaft mit dem Roten Kreuz Neuenburg (CRN) um. Die Mitarbeitenden entwickelten den Ablauf für die Schulung der Moderatorinnen und leiteten diese mit. Die Ziele dafür wurden entlang von drei Achsen formuliert: Sensibilisierung, Empowerment und Verantwortung. Acht Moderatorinnen des CRN wurden geschult und gestalteten anschliessend sechs Gruppendiskussionen basierend auf diesen Zielen. Insgesamt tauschten sich 37 Personen mit Hilfe des Moderationssets aus.

Eine weitere spezifische Ausbildung für

IN ZUSAMMENARBEIT
MIT PARTNERN ERREICHEN
WIR AUCH MIGRANTINNEN
UND MIGRANTEN.



Vanessa Wirth,
Projektmitarbeiterin Antenne Neuchâtel

die Moderation von Treffen wurde im Auftrag des Bildungs-, Begegnungs- und Austauschentrums für Immigrantinnen und Schweizerinnen (RECIF) entwickelt und angeboten. Auf der Grundlage des vom RECIF ermittelten Bedarfs, den ehrenamtlichen Moderatorinnen des Zentrums eine Hilfestellung an die Hand zu geben, führte Info-Entraide Neuchâtel eine Schulung durch, die auf die Struktur der Treffen, Moderationstechniken und den Umgang mit Emotionen fokussierte.

Elena Konstantinidis, Vanessa Wirth

Regionale Selbsthilfezentren/Vertragspartner

Die regionalen Drehscheiben für Anliegen rund um die Selbsthilfeförderung

Selbsthilfezentrum Aargau* Aarau, Tel. 056 203 00 20, info@selbsthilfezentrum-ag.ch, www.selbsthilfezentrum-ag.ch

Zentrum Selbsthilfe Basel* Basel, Tel. 061 689 90 90, mail@zentrumselbsthilfe.ch, www.zentrumselbsthilfe.ch

Selbsthilfe BE* Bern, Thun, Burgdorf, Biel Tel. 0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch, www.selbsthilfe-be.ch

Selbsthilfe Graubünden* Chur, Tel. 081 353 65 15, kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch, www.selbsthilfegraubuenden.ch

Info-Entraide Suisse, Antenne Jura** Delémont, Tel. 076 549 26 06, jura@infoentraidesuisse.ch

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden* Luzern, Tel. 041 210 34 44, mail@selbsthilfeluzern.ch, www.selbsthilfeluzern.ch

Info-Entraide Suisse, Antenne Neuchâtel** Neuchâtel, Tel. 032 724 06 00, info@infoentraideneuchatel.ch, www.infoentraideneuchatel.ch

Selbsthilfe Schaffhausen* Winterthur, Tel. 052 213 80 60, info@selbsthilfe-schaffhausen.ch, www.selbsthilfe-schaffhausen.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe Schwyz* Goldau, Tel. 041 859 17 27, selbsthilfe@triaplus.ch, www.selbsthilfeschwyz.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn* Solothurn, Tel. 062 296 93 91, info@selbsthilfesolothurn.ch, www.selbsthilfesolothurn.ch

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen St. Gallen und Appenzell* St. Gallen, Tel. 071 222 22 63, selbsthilfe@fzsg.ch, www.selbsthilfe-gruppen.ch

Selbsthilfe Thurgau* Weinfelden, Tel. 071 620 10 00, info@selbsthilfe-tg.ch, www.selbsthilfe-tg.ch

Auto Aiuto Ticino* Lugano, Tel. 091 970 20 11, info@autoaiuto.ch, www.auto-aiuto.ch

Zentrum Selbsthilfe Uri* Altdorf, Tel. 041 500 47 25, info@selbsthilfe-uri.ch, www.selbsthilfe-uri.ch

Centre Info-Entraide Vaud* Lausanne, Tel. 021 313 24 04, entraide@benevolat-vaud.ch, www.infoentraidevaud.ch

Selbsthilfezentrum Region Winterthur* Winterthur, Tel. 052 213 80 60, info@selbsthilfe-winterthur.ch, www.selbsthilfe-winterthur.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe Zug* Zug, Tel. 041 728 80 75, selbsthilfe@triangel-zug.ch, www.triangel-zug.ch/selbsthilfe

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel* Uster, Tel. 044 941 71 00, info@selbsthilfezentrum-zo.ch, www.selbsthilfezentrum-zo.ch

Selbsthilfe Zürich* Zürich, Tel. 043 288 88 88, selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch, www.selbsthilfezuerich.ch

* vertraglich an Qualitätsnormen der Stiftung Selbsthilfe Schweiz gebunden

** angebunden an die Stiftung Selbsthilfe Schweiz

Finanzrapport 2021

BETRIEBSRECHNUNG 2021

ERTRAG	CHF
Freie Beiträge und Spenden	13'504
Zweckgebundene Projektbeiträge	345'557
Beiträge der Kantone	90'975
Beitrag BSV	660'683
Eigenleistungen	31'832
Total Ertrag	1'142'551

AUFWAND	CHF
Projektaufwand	299'652
Vertragsleistung an Untervertragsnehmende	423'394
Personalaufwand	292'095
Übriger betrieblicher Aufwand	47'699
Abschreibungen	1'075
Finanzaufwand	285
Total Aufwand	1'064'200

Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals	78'351
Veränderung Fondskapital	76'852
Zuweisung freies Kapital	1'499
Saldo nach Zuweisung	-

BILANZ 2021

AKTIVEN	CHF
Umlaufvermögen	544'153
Anlagevermögen	111'239
Total Aktiven	655'391

PASSIVEN	CHF
Kurzfristiges Fremdkapital	55'762
Zweckgebundene Fonds	303'770
Organisationskapital	294'360
- Grundkapital	75 000
- Gebundenes Kapital	214 000
- Freies Kapital	5 360
Jahresergebnis	1'499
Total Passiven	655'391

Die Jahresrechnung 2021 wurde nach Swiss GAAP Fer 21 erstellt. Die genauen Zahlen sowie Erklärungen zu Ertragsüberschuss, Rücklagen, Fonds sowie einer separaten Auflistung der Abrechnung der Antennen sind auf unserer Website publiziert und können jederzeit bei Selbsthilfe Schweiz bestellt werden.

Sie helfen mit, dass Menschen mit den unterschiedlichsten Herausforderungen im Leben Zugang zu Selbsthilfegruppen finden.

WIR DANKEN
ALLEN GANZ HERZLICH
FÜR IHR VERTRAUEN UND
IHRE SPENDE

Dank der finanziellen Unterstützung des Bundesamtes für Sozialversicherungen BSV, der zusätzlichen Beiträge der kantonalen Behörden, verschiedener Stiftungen und einzelner Personen kann die Stiftung Selbsthilfe Schweiz ihre Funktion als Förderin der Selbsthilfe wahrnehmen. Wir danken allen herzlich für ihr Vertrauen und Engagement.

Im 2021 unterstützten zusammen mit dem BSV folgende Ämter, Institutionen, Kantone und Privatpersonen die Stiftung Selbsthilfe Schweiz grosszügig:

- Gesundheitsförderung Schweiz
- Bundesamt für Gesundheit
- Krebsliga
- Swisslos-Fonds Basel-Stadt
- Swisslos-Fonds Basel-Land
- Stiftung Grünau
- Helfer und Schlueter-Stiftung
- Ville de Carouge
- Reformierte Kirchengemeinde Zollikofen
- Kirchengemeinde Lyss
- Kirchengemeinde Aeschi-Krattigen
- Sowie weitere Einzelspenden

Kantone: Aargau, Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerrhoden, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Genf, Glarus, Jura, Luzern, Neuenburg, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Tessin, Thurgau, Uri, Waadt, Zug



Ihre Spende hilft uns!

Für besondere Projekte ist Selbsthilfe Schweiz auf zusätzliche Finanzierungsquellen angewiesen. Neben der Unterstützung durch Stiftungen spielen dabei private Spenderinnen und Spender eine wichtige Rolle.

Wir freuen uns, wenn auch Sie Gönnerin oder Gönner von Selbsthilfe Schweiz werden.

Spendenkonto:
IBAN: CH 04 0900 0000 4038 0894 0
PC: 40-380894-0

Oder scannen Sie den QR-Code und spenden Sie direkt online.



Selbsthilfe Schweiz

Team Geschäftsstelle Selbsthilfe Schweiz

Sarah Wyss, Geschäftsführerin (bis Ende 2021)

Lukas Zemp, Geschäftsführer (ab 2022)

Elena Konstantinidis, Stv. Geschäftsführerin und Projektleiterin (ab Februar 2021)

Bettina Haefeli, Assistenz Geschäftsführung und Projektleiterin (bis Oktober 2021)

Florian Christ, Leiter Administration und Finanzen

Evi Lurati, Verantwortliche Centre Romand (bis Ende Januar 2021)

Michèle Stebler, Projektmitarbeiterin (bis April 2021)

Antennen Neuenburg und Jura

Patricia Ciarrettino-Carvalho, Leitung

Vanessa Wirth, Koordinatorin Gruppen

Sylvie Rohner, Administration

Stiftungsrat Selbsthilfe Schweiz

Philippe Lehmann (Präsident)

Peter Trauffer (Vizepräsident)

Alexander Hartmann (bis Ende 2021)

Sibylla Kämpf

Maja Ingold (bis Ende 2021)

Sonja Fritschi

Vertretung der Selbsthilfezentren:

Thomas Burri

Claudine Frey



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

Impressum:

Herausgeberin: Selbsthilfe Schweiz

Gestaltung: Q Basel

Text/Redaktion: Selbsthilfe Schweiz

Fotos: Selbsthilfe Schweiz / AdobeStock

Druck: Druckerei Dietrich AG

Auflage: 200 Ex. Deutsch, 100 Ex. Französisch