

# Jahresbericht 2016



**SELBSTHILFESCHWEIZ**

# Ein grosses Dankeschön

Die Selbsthilfebewegung wird stärker und bekannter

2016 konnte die Selbsthilfebewegung und die unterstützenden Organisationen – die Stiftung Selbsthilfe Schweiz und die 20 Selbsthilfezentren in den Kantonen – in der Schweiz ihre Bemühungen konsolidieren und sich in der Bevölkerung, bei Fachpersonen und Institutionen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich bekannter machen. Der erste «Nationale Tag der Selbsthilfe» am 21. Mai 2016 war das Resultat einer gemein-



Philippe Lehmann

ICH FREUE MICH  
TEIL DIESER DYNAMIK  
MIT GROSSER BEDEUTUNG  
FÜR ZEHNTAUSENDE VON  
MENSCHEN ZU SEIN.

samen und erfolgreichen Bemühung, den Alltag der Selbsthilfegruppen in zahlreichen Städten und in den Medien sichtbar zu machen. Das Forschungsprojekt, welches auf systematische Weise die Dynamik der Selbsthilfe dokumentiert und den in den Selbsthilfegruppen aktiven Personen das Wort gibt, wurde von zwei universitären Forschungsteams aus Luzern und Lausanne umgesetzt und wird demnächst publiziert. Die Beziehungen sowohl mit nationalen staatlichen Institutionen als auch mit den grossen Organisationen des Gesundheits- und Sozialbereichs wurden vertieft. Darüber hinaus wurden zusammen mit den Zentren drei wichtige Projekte aufgegleist: selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen, Selbsthilfe und Migration und Selbsthilfe im virtuellen Raum.

Auch das operative Team von Selbsthilfe Schweiz hat sich erneuert. Der Präsident Lukas Schmid und die Geschäftsleiterin

Carmen Rahm verliessen 2016 die Stiftung. Ihnen sei an dieser Stelle herzlich für ihr Engagement und die Fortschritte, welche die Stiftung mit ihnen gemacht hat, gedankt. Die neue Geschäftsleiterin, Sarah Wyss, und drei neue Stiftungsratsmitglieder, Petra Wittwer, Ursula Frei-Kocher und Peter Trauffer, sind dazu gestossen und bringen viel neue Energie. Weiter habe ich das Präsidium angenommen. Bereits früher hatte ich mit der Unterstützung des Bundesamtes für Gesundheit und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zur Entstehung der Selbsthilfebewegung beigetragen und konnte wichtige Fortschritte beobachten, welche in der Schweiz und den Kantonen seit den 90er Jahren bis jetzt umgesetzt worden sind. Als Stiftungsratsmitglied seit 2007 konnte ich diese Bemühungen direkt begleiten und zahlreichen Akteuren, engagierten Betroffenen sowie Fachpersonen begegnen. Ich freue mich Teil dieser Dynamik zu sein – einer Dynamik von wirklich grosser Bedeutung für Zehntausende von Menschen, welche gegenseitiges Vertrauen und Unterstützung wählen, um ihre Herausforderungen im Leben zu bewältigen. Ich hoffe, dass wir diese sehr diskreten und doch so wichtigen Bemühungen weiterhin werden unterstützen können.

Philippe Lehmann, Stiftungspräsident

# Strategische Ziele der Stiftung Selbsthilfe Schweiz bis 2020

Bessere gesellschaftliche und politische Anerkennung

Nach Jahren des erfolgreichen Aufbaus und der Konsolidierung steht Selbsthilfe Schweiz heute auf einem gesunden Fundament. Mit grossem Einsatz dazu beigetragen haben Lukas Schmid, Stiftungsratspräsident und Carmen Rahm, Geschäftsleiterin. Selbsthilfe Schweiz kann sich nun mit voller Kraft der Aufgabe widmen, gemeinschaftliche Selbsthilfe landesweit zu fördern. Stiftungsrat und VertreterInnen der regionalen Selbsthilfezentren haben im März 2016 Schwerpunkte und Ziele für die kommenden Jahre festgelegt:

Durch Nutzung aller Synergien in der Zusammenarbeit mit den Selbsthilfezentren, den Organisationen mit Bezug zur Selbsthilfe und anderen gesundheits- und sozialpolitischen Akteuren kann Selbsthilfe Schweiz ihren Stiftungszweck, die För-

derung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, weiter vorantreiben.

Durch fundierte Öffentlichkeitsarbeit soll die gesellschaftliche Anerkennung von gemeinschaftlicher Selbsthilfe gefördert werden. Nutzen und Wirkung sollen aufgezeigt werden. Die von Selbsthilfe Schweiz bei der Hochschule Luzern und der Universität Lausanne in Auftrag gegebene und unterdessen abgeschlossene Studie zur Wirksamkeit kann dazu wesentliche Argumente beisteuern.

Langfristiges Ziel ist, dass gemeinschaftliche Selbsthilfe ein integraler Bestandteil des Sozial- und Gesundheitswesens in der Schweiz wird. Durch Einflussnahme auf

GEMEINSCHAFTLICHE  
SELBSTHILFE SOLL EINE  
TRAGENDE SÄULE IM SOZIAL-  
UND GESUNDHEITSWESEN  
WERDEN.

nationale parlamentarische Geschäfte und die Einbindung in nationale Strategien wie MIGES, NCD oder Gesundheit2020 soll die politische Verankerung gefördert werden. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe soll als ein wichtiger Pfeiler des Gesundheits- und Sozialwesens politisch und gesellschaftlich anerkannt und gefördert werden.

In der Selbsthilfebewegung tauchen neue Themen auf wie z.B. selbsthilfefreundliche Spitäler oder Selbsthilfe und Migration. Selbsthilfe Schweiz setzt sich dafür ein, dass solche neuen Entwicklungen vorankommen.

Es gibt viel zu tun – packen wir's an.

Peter Trauffer,  
Vize-Präsident des Stiftungsrates

# Ein ereignisvolles Jahr

## Ein neuer Geschäftsplan, personelle Wechsel und innovative Projekte

Das Jahr 2016 war geprägt von Veränderungen. Anfangs Jahr verabschiedete der Stiftungsrat den neuen Geschäftsplan (siehe Seite 3). Am 21. Mai 2016 fand erstmals der nationale Tag der Selbsthilfe statt. Der Erfolg war gross, wir werden den Tag deshalb 2017 wieder durchführen und ausbauen (siehe Seite 9).

Die Zusammenarbeit mit den anderen Akteuren aus dem Gesundheits- und Sozialwesen war uns auch 2016 ein wichtiges Anliegen. Zum zweiten Mal fand ein Deutschschweizer Table ronde in Bern zum Thema «Forschungsstudie» und «NCD-Strategie» (Strategie der nicht übertragbaren Krankheiten) statt. Die NCD-Strategie ist ein Produkt der bundesrätlichen Gesundheitsstrategie 2020, deren Vision unter anderem vorsieht, die Menschen unabhängig von ihrem sozioökonomischen Status zu befähigen, einen gesunden Lebensstil in einem gesundheitsförderlichen Umfeld zu pflegen.

Um die Selbsthilfe auch politisch in den Gesundheitsstrategien des Bundes zu verankern, reichte Stiftungsrätin Maja Ingold zu diesem Thema eine Motion ein (siehe Seite 6/7).

Selbsthilfe Schweiz hat – gemeinsam mit den regionalen Selbsthilfezentren – neue Projekte konzipiert. Drei Projekte davon sind nun am Laufen. Die Projekte Selbsthilfe und Migration, virtuelle Selbsthilfe sowie Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen (siehe Seite 8) verfolgen unter anderem das Ziel, den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern.

Im Sommer 2017 wird es endlich soweit sein. Die nationale Studie zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz wird beim Hogrefe-Verlag publiziert (siehe Seite 10/11). 2016 konnte das zweihundertseitige Manuskript dank dem grossen Einsatz vom Forschungsteam und der Projektverantwortlichen Bettina Haefeli fertig gestellt werden.

Es war ein sehr ereignisvolles Jahr. Nicht nur haben wir die Förderung der Selbsthilfe vorangetrieben, sondern es musste sich auch das neue Team auf der Geschäftsstelle finden. Denn Mitte Jahr verliess die

langjährige Geschäftsführerin Carmen Rahm die Stiftung. Sie hinterliess eine grosse Lücke. Mit Bettina, Pascal und Sonja haben wir das passende Personal für die Schliessung dieser Lücke und für eine Weiterentwicklung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz. Sie bringen das notwendige Rüstzeug mit: Freude, Engagement und Wissen. Carmen danke ich für Ihren grossen Einsatz in Dienst der Selbsthilfe und freue mich auf eine weiterhin gute und konstruktive Zusammenarbeit des Teams mit den regionalen Selbsthilfezentren und dem Stiftungsrat.

*Sarah Wyss, Geschäftsführerin*

DANKE,  
CARMEN RAHM,  
FÜR DEINEN GROSSEN  
EINSATZ FÜR DIE  
SELBSTHILFE.



*Sarah Wyss*

# Das «Team Selbsthilfe Aargau» nimmt seine Arbeit auf

## Eine langjährige Zusammenarbeit mit der Frauenzentrale Aargau

Der Wert der Selbsthilfe wurde im Aargau bereits 1983 von Dr. med. Hossein Sobhani, dem damaligen leitenden Arzt der Psychiatrischen Klinik Königsfelden, erkannt. Er initiierte die ersten Selbsthilfegruppen im Aargau – damals für Patientinnen und Patienten, welche die Klinik verlassen konnten.

Schon damals war die Frauenzentrale Aargau am Aufbau des Teams Selbsthilfe massgeblich beteiligt. Offenbar hatten wir auch Einsitz in einer Begleitkommission, die damals operativ mitwirkte. Zudem war die Bindung zur KOSCH (heute Selbsthilfe Schweiz) sehr eng. Der Erfolg blieb nicht aus. Immer mehr Selbsthilfegruppen wurden gegründet und begleitet. Die Themenfelder erweiterten sich. Eine wichtige Aufgabe war auch die Öffentlichkeitsarbeit. Eine starke Medienpräsenz war ihnen gewiss.

Aufgrund einer Umstrukturierung hatte das Team Selbsthilfe bei den Externen Psychiatrischen Diensten (EPD) keinen Platz mehr. Eine neue Trägerschaft musste gesucht werden. Die enge Zusammenarbeit während den vergangenen 18 Jahren hatte die Frauenzentrale Aargau bewogen, die Trägerschaft zu übernehmen. An der Mitgliederversammlung 2002 wurde das Selbsthilfezentrum Aargau (SHZ) als eigenständiger Betrieb neben den bisherigen wie Alimenteninkasso und Opferhilfe Aargau aufgenommen. Die neuen Büroräumlichkeiten befanden sich in Baden. Für die strategische Führung erhielt auch das SHZ eine eigene Betriebskommission.

Mit der Umsetzung der Reorganisation der Frauenzentrale Aargau zügelte das SHZ nach Aarau. Heute befinden sich neben

DIE FRAUENZENTRALE  
AARGAU WAR AM AUFBAU  
DER SELBSTHILFE IM AARGAU  
MASSGEBLICH BETEILIGT.

dem SHZ weiterhin die Alimenteninkasso und die Anlaufstelle Häusliche Gewalt unter dem gemeinsamen Dach. Als Verein mit einer NPO-Struktur (Non-Profit-Organisation) arbeitet jeder Dienstleistungsbetrieb eigenständig und wird von einer Stellenteilerin geführt. Das Zusammenleben funktioniert sehr gut. Oft können gegenseitig Inputs weitergegeben werden, sei es für das SHZ neue Themenbereiche zu erkennen oder für Klientinnen und Klienten Tipps von möglichen Selbsthilfegruppen weiterzuleiten.

*Marlène Campiche,  
Geschäftsführerin Frauenzentrale Aargau*

# Für eine stärkere Berücksichtigung der Selbsthilfe in Bundesbern

Die EVP-Nationalrätin Maja Ingold reichte in Bundesbern eine Motion ein. Die Winterthurerin ist seit 2016 Stiftungsrätin bei Selbsthilfe Schweiz.



Maja Ingold

IN DER SCHWEIZ  
FEHLT NOCH EINE KULTUR  
DER HILFE DURCH  
SELBSTHILFE.

*Sie haben im Nationalrat eine Motion eingereicht, welche eine stärkere Berücksichtigung der Selbsthilfe in den Gesundheitsstrategien des Bundes fordert. Weshalb?*

Ja, ich habe den Bundesrat aufgefordert, der gemeinschaftlichen Selbsthilfe als besonders effektives und effizientes Instrument der Krankheitsbewältigung in den nationalen Gesundheitsstrategien höhere Priorität einzuräumen und sie in der Mittelzuteilung gemäss Wirksamkeit zu berücksichtigen. Die gemeinschaftli-

che Selbsthilfe, d.h. die Teilnahme von gleichbetroffenen Personen an Selbsthilfegruppen, sowie der Förderung in vielen gesundheitlichen und sozialen Bereichen, ist für die Krankheitsbewältigung und Gesundheitserhaltung von grosser Bedeutung. Sie ist eine wichtige Akteurin für das Selbstmanagement und die Gesundheitskompetenz. Aber es fehlt in der Schweiz eine Kultur der Hilfe durch Selbsthilfe. Für eine echte Stärkung und Anhebung des Stellenwertes der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ist eine Mittelzuteilung notwendig, welche die Wirksamkeit der Selbsthilfe berücksichtigt.

*Der Bundesrat hat die Motion abgelehnt. Wieso hat es die Selbsthilfe und generell Gesundheitsförderung und Prävention in Bundesbern so schwer?*

Der Bundesrat anerkennt aufgrund von Forschungsergebnissen, dass die krankheitsbezogene, gemeinschaftliche Selbst-

GRUNDSÄTZLICH  
ANERKENNT DER  
BUNDESRAT DEN BEITRAG  
DER SELBSTHILFE.

hilfe einen wichtigen eigenständigen Beitrag zur Gesundung und Gesunderhaltung der Bevölkerung leistet. Er räumt in seiner Strategie 2020 und seiner Stellungnahme der gemeinschaftlichen Selbsthilfe daher eine «hohe Priorität» ein. Kompetenzen zur Gesundheitsförderung und Prävention sowie zur Selbsthilfe und Krankheitsbewältigung sollen in der Bevölkerung gestärkt werden. Er schreibt: «Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen können dabei eine wichtige Rolle spielen.» Da auf Bundesebene aber eine gesetzliche Grundlage zur Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe fehlt und eine Änderung der Kostenzuteilungen stets ein heisses Eisen ist, lehnt er im Moment die Motion ab.

*Worin sehen sie die Stärke der Selbsthilfe? Was kann ihr Beitrag im Gesundheitsbereich sein?*

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe erreicht schweizweit in über 2300 Selbsthilfegruppen über 43 000 Teilnehmenden. Sie unterstützt z.B. die von einer chronischen Krankheit betroffenen Personen dabei, trotz gesundheitlicher Einschränkungen die Lebensqualität aufrechtzuerhalten, kann den Bedarf an Gesundheitsdienstleistungen reduzieren oder deren Wirkung stärken. Die Selbsthilfe spielt auch in der Prävention (z.B. Leben mit psychischen Krankheiten oder mit chronischen Schmerzen) eine wichtige Rolle. Direkt Betroffene sowie helfende Angehörige erleben in der Selbsthilfe gegenseitige Hilfe und Solidarität und übernehmen Selbstverantwortung. So erreichen sie einen höheren Grad an Gesundheitskompetenz.

*Was braucht es, damit die Selbsthilfe mehr Anerkennung erhält und besser verankert werden kann? Sind sie zuversichtlich, dass dies gelingen wird?*

Die Erkenntnis, dass die Selbsthilfe auch auf der gesellschaftlichen Ebene eine grosse und bisher oft unterschätzte Bedeutung aufweist, ist weder der Fachwelt noch dem Bundesrat verborgen geblieben, und im Grundsatz auch dem Parlament nicht. Aber die Verankerung einer neuen Struktur der Gesundheitsförderung und Prävention mit mehr Nutzung von Selbstverantwortung und Selbstmanagement wird Zeit brauchen, sind doch die bisherigen Platzhalter auch Verteidiger ihrer Kompetenzbereiche.

*Das Interview mit Maja Ingold führte Pascal Pfister*

BETROFFENE  
ERREICHEN ÜBER  
DIE SELBSTHILFE EINE  
HÖHERE GESUNDHEITS-  
KOMPETENZ.

# «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» – ein nationales und regionales Projekt

## Wieso Selbsthilfefreundlichkeit in Spitälern und Kliniken?

Das Projekt «Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen» wurde in Deutschland im Jahr 2004 lanciert. Inzwischen sind im Nachbarland bereits 27 Spitäler, Kliniken und Arztpraxen mit dem Label «Selbsthilfefreundlichkeit» zertifiziert.

Auch bei uns gibt es vereinzelt gute Zusammenarbeitsformen zwischen Selbsthilfegruppen und Gesundheitseinrichtungen. Immer sind diese aber vom Engagement und dem Goodwill einzelner Menschen abhängig. Mit dem Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» wollen wir nun auch in der Schweiz verbindliche Kooperationsvereinbarungen zwischen Selbsthilfegruppen und Spitälern sowie Kliniken aufbauen. Die Selbsthilfezentren fungieren dabei als Brückenbauerinnen. Anhand eines bestehenden Massnahmenkatalogs vereinbart ein Spital gemeinsam

mit Vertretenden aus Gruppen, welche Schritte sie als Erstes gewinnbringend umsetzen wollen. Eine Massnahme kann beispielsweise sein, dass das Spital mittels einer Informationswand und über die Website auf Selbsthilfegruppen hinweist. Durch die enge Zusammenarbeit wird die Patientenorientierung gestärkt und das Behandlungsangebot bereichert.

Selbsthilfe Schweiz koordiniert die kommenden beiden Jahre das nationale Projekt. Wir vom Zentrum Selbsthilfe in Basel freuen uns initiativ mit am Ball zu sein und sind nun startbereit, Selbsthilfegruppen und einzelne Kliniken sowie Spitäler für die Teilnahme am Pilotprojekt zu gewinnen. Die Gesundheitsdepartemente der beiden

AUCH IN DER SCHWEIZ SOLLTEN VERBINDLICHE KOOPERATIONSVEREINBARUNGEN ZWISCHEN SELBSTHILFEGRUPPEN UND SPITÄLERN AUFGEBAUT WERDEN.

Kantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft unterstützen das Projekt und so wünschen wir uns, bald als selbsthilfefreundliche Region Basel bekannt zu sein.

Kristin Metzner,  
Geschäftsleiterin Zentrum Selbsthilfe Basel

# Mit dem «Tag der Selbsthilfe» sichtbar werden

Eine Premiere im 2016



Aktion zum ersten Tag der Selbsthilfe 2016 in Yverdon

Um Selbsthilfe zum Thema zu machen, fand 2016 der erste Tag der Selbsthilfe statt. Am 21. Mai wurde an 16 Standorten in der deutschen und französischen Schweiz die breite Bevölkerung informiert, was gemeinschaftliche Selbsthilfe ist, wie vielfältig sie ist und welches Potential sie hat.

Geschichten, persönliche Gespräche und spielerische Auseinandersetzungen halfen, sich über gemeinschaftliche Selbsthilfe überhaupt Gedanken zu machen. Dazu produzierte Selbsthilfe Schweiz die akustische Bibliothek, in der 20 Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen von ihren Erfahrungen berichten. Es gelang im Rahmen des Tages auch gut, Selbsthilfe an sich zu einem medialen Thema zu machen.

Für den zweiten Tag der Selbsthilfe 2017 werden Ausstellungsfiguren produziert, die den Zugang zur akustischen Bibliothek erleichtern sollen, und es findet am 21. Mai in Olten ein Gala-Abend mit der Slam Poetin Patti Basler statt.

Pascal Pfister,  
Mitarbeiter Kommunikation

# Nationales Forschungsprojekt zur Gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Die Studie zeigt Nutzen und Grenzen auf und formuliert Handlungsempfehlungen.

Die erste schweizweit angelegte Studie zur Selbsthilfe-Thematik heisst: «Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz: Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen». Sie wurde von einem zweisprachigen Forschungsteam der Hochschule Luzern - Soziale Arbeit, unter der Leitung von Dr. Lucia M. Lanfrancconi und Prof. Dr. Jürgen StremLOW, und der Universität Lausanne, Faculté des sciences sociales et politiques, geleitet von Dr. Hakim Ben Salah und Prof. René Knüsel, realisiert.

Ziel dieser Studie ist es, den Nutzen und auch die Grenzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz aufzuzeigen. Hierfür wurde die Datenbank von Selbsthilfe Schweiz ausgewertet. Weiter wurden über 1000 TeilnehmerInnen von Selbsthil-

fegruppen, die LeiterInnen der 20 Selbsthilfezentren aus allen drei grossen Sprachregionen und von der nationalen Dienst- und Koordinationsstelle Selbsthilfe Schweiz befragt. Schliesslich wurden auch ausgewählte Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe interviewt.

Die Resultate zeigen, dass 2015 rund 2500 begleitete und unbegleitete Gruppen in der Datenbank von Selbsthilfe Schweiz erfasst sind. Davon stammen etwa drei Viertel aus dem Gesundheits- und ein Viertel aus dem Sozialbereich. Im Vergleich zu Deutschland besteht in der Schweiz ein substantielles Wachstums- und Entwicklungspotential: In Deutschland existieren – umgerechnet auf die Bevölkerung – schätzungsweise zwei-

bis dreimal mehr Selbsthilfegruppen. In den letzten 10 Jahren ist die Zahl der bei Selbsthilfe Schweiz erfassten Selbsthilfegruppen deutlich gestiegen. In der Romandie entstanden vier neue Selbsthilfezentren mit rund 570 neu registrierten Selbsthilfegruppen und in der Deutschschweiz stieg die Zahl der erfassten Selbsthilfegruppen von rund 1280 auf etwa 2000. Die Teilneh-

merInnen der Gruppen sind überdurchschnittlich oft weiblich, gut gebildet und einer älteren Generation angehörig. Es lässt sich ein Total von rund 43000 Selbsthilfegruppenteilnehmende für die ganze Schweiz schätzen.

Die Selbsthilfe hat einen substantiellen Nutzen für die TeilnehmerInnen der Gruppen:



IM VERGLEICH ZU DEUTSCHLAND BESTEHT IN DER SCHWEIZ EIN SUBSTANTIELLES WACHSTUMS- UND ENTWICKLUNGSPOTENTIAL.

Eine Hauptbedeutung kommt dem Austausch unter Personen, die eine ähnliche Situation erleben und dem Austausch zu Alltagsfragen zu. Das Gefühl, dass man verstanden wird und dass man Dinge aussprechen kann, welche man ändern Personen nicht sagen kann, wird von den TeilnehmerInnen als grosser Nutzen beschrieben. Für einzelne Gruppenteilnehmende, gehen Wirkungen unerwartet über die Motivation zur Gruppenteilnahme hinaus, beispielsweise die eigene Situation in die Hand zu nehmen, dies auch in anderen Lebensbereichen, sowie die Verbesserung der Beziehungen mit den Fachpersonen. Auf der Ebene der Selbsthilfeförderung nimmt Selbsthilfe Schweiz eine zentrale Rolle als nationale Dienst- und Koordinationsstelle wahr. Sie fördert die Vernetzung, berät Fachorganisationen, Fachpersonen sowie Interessierte und betreibt Lobbying. Die schweizweit 20 bestehende Selbsthilfezentren fungieren als Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe in einem bestimmten Einzugsgebiet und übernehmen als institutionelle Akteure wichtige Aufgaben zu deren Förderung. Vermittlung und Triage, Beratung und Gründung von Selbsthilfegruppen,

Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander sowie Öffentlichkeitsarbeit. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe weist auch auf der gesellschaftlichen Ebene eine grosse und bisher oft unterschätzte Bedeutung auf. Sie erbringt in einem volkswirtschaftlich relevanten Umfang Unterstützungsleistungen von jährlich schätzungsweise rund einer Million Stunden. Im Weiteren ergänzt sie die Gesundheitsversorgung und den Sozialbereich und leistet einen Beitrag zur Prävention. Zudem kann sie als Innovationspromotor (neue Themen) und als unabhängige und kritische Vertreterin von PatientInnen bezeichnet werden.

Die Studie endet mit Empfehlungen zur Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zum einen auf der Ebene der Politik. Sie empfiehlt eine gesetzliche Verankerung und eine nachhaltige Finanzierung. Empfehlungen werden auch zuhänden von Leistungserbringern und Fachpersonen formuliert: z.B. Fortführung der Netzwerkkoperationen, Verbesserung der Kenntnisse und Anerkennung der Selbsthilfe durch Fachpersonen des Sozial- und Gesundheitswesens oder ein vermehrtes Investieren in die Sichtbarkeit der Selbsthilfegruppen.

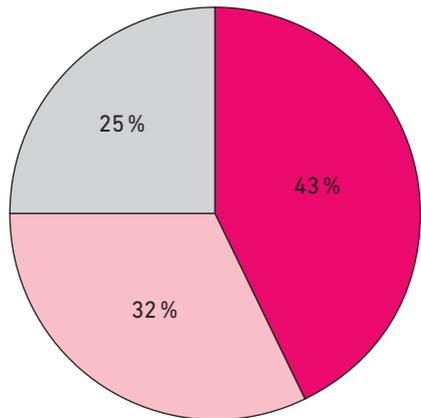
Dr. Lucia M. Lanfrancconi,  
Hochschule Luzern - Soziale Arbeit und  
Bettina Haefeli, Projektbeauftragte

# Die Zahl der Selbsthilfegruppen in der Schweiz wächst weiter!

Im Jahr 2016 sind 153 Selbsthilfegruppen mit der Unterstützung von Fachpersonen der Selbsthilfezentren neu entstanden und weitere 118 Selbsthilfegruppen haben sich den Zentren angeschlossen. In aktuell 2961 Selbsthilfegruppen (unbegleitet und fachgeleitet) helfen sich Betroffene und Angehörige heute gegenseitig.

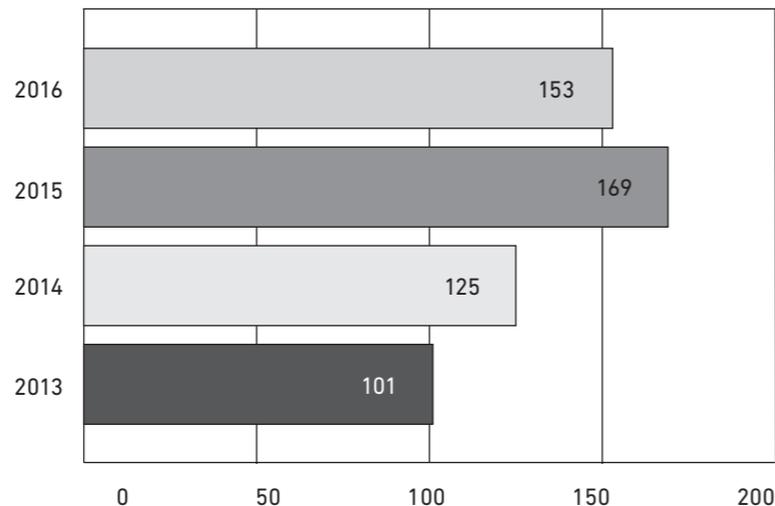
Die regionalen Selbsthilfezentren und Selbsthilfe Schweiz unterstützen und fördern die gemeinschaftliche Selbsthilfe mit rund 23 371 Stunden (ohne Overhead-Leistungen).

Selbsthilfegruppen nach Bereichen



- Selbsthilfegruppen zu somatischen Themen
- Selbsthilfegruppen zu psychischen Themen
- Selbsthilfegruppen zu sozialen Themen

Neu entstandene Selbsthilfegruppen



# 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

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

**Info-Entraide Jura, Caritas Jura\*** Delémont, Tel. 032 421 35 60, caritas.jura@caritas-jura.ch, www.caritas-jura.ch

**Info-Entraide Neuchâtel / Neuenburg\*** Neuchâtel, Tel. 032 724 06 00, info@infoentraideneuchatel.ch, www.infoentraideneuchatel.ch

**Kontaktstelle Selbsthilfe, Schwyz\*** Lachen, Tel. 055 451 27 17, selbsthilfe@spd.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

**Info-Entraide Vaud – Bénévolat-Vaud\*** Lausanne, Tel. 021 313 24 00, info@benevolat-vaud.ch, www.benevolat-vaud.ch/info-entraide-vaud

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

**Kontaktstelle Selbsthilfe, Zug\*** Zug, Tel. 041 725 26 15, selbsthilfe@eff-zett.ch, www.eff-zett.ch/fachstellen/kontaktstelle-selbsthilfe

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

**selbsthilfecenter.ch\*** Zürich, Tel. 043 288 88 88, selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch, www.selbsthilfecenter.ch

\* vertraglich an Qualitätsnormen der Stiftung Selbsthilfe Schweiz gebunden

# Finanzrapport 2016

## BETRIEBSRECHNUNG 2016

ERTRAG	CHF
Spenden	5 997
BSV	635 261
Kantone	73 857
Eigenleistungen	28 000
Projektbeiträge zweckgebunden	78 536
	<b>821 651</b>
AUFWAND	CHF
Personalaufwand/Honorare	234 377
Projektaufwand	164 027
Raumaufwand	19 430
Vertragsleistungen an UntervertragsnehmerInnen	410 065
Unterhalt/Versicherungen	2 083
Betrieblicher Aufwand Kommunikation	19 834
Übriger betrieblicher Aufwand	27 411
Abschreibungen	1 098
Betriebsfremder Aufwand	-178
	<b>878 147</b>
Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals	-56 495
Ergebnis nach Veränderung des Fondskapitals	+509

## BILANZ 2016

AKTIVEN	CHF
Umlaufvermögen	272 550
Anlagevermögen	109 656
	<b>382 206</b>
PASSIVEN	CHF
Kurzfristiges Fremdkapital	100 595
Zweckgebundene Fonds	33 416
Organisationskapital	248 194
- Grundkapital	75 000
- Gebundenes Kapital	170 000
- Freies Kapital	3 194
	<b>382 206</b>

Die Jahresrechnung 2016 wurde nach Swiss Gap Fer durchgeführt. Die genauen Finanzzahlen sowie Erklärungen zu Ertragsüberschuss, Rücklagen, Fonds sind auf unserer Webseite publiziert und können jederzeit bei Selbsthilfe Schweiz bestellt werden.

Sie helfen mit, dass Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen und Belastungen Zugang zu Selbsthilfegruppen finden.

Dank der Gelder 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 für ihr Vertrauen und Engagement ganz herzlich.



Zusammen mit dem BSV unterstützten im Jahr 2016 folgende Ämter, Institutionen, Kantone und Privatpersonen die Stiftung Selbsthilfe Schweiz grosszügig:

- Ernst Göhner Stiftung
- Reformierte Kirchgemeinde Zollikofen
- Fondation Claude + Giuliana
- Gesundheitsförderung Schweiz
- Helfer und Schlüter Stiftung
- Kirchgemeinde Lyss
- MBF Foundation
- Stiftung Perspektiven Swiss Life
- Verschiedene Privatpersonen

**Kantone:** Aargau, Appenzell A. Rh., Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Genf, Glarus, Graubünden, Jura, Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, Tessin, Thurgau, Uri, Zug

## Wir brauchen finanzielle Unterstützung!

Die unterschiedlichen Aktivitäten zur Förderung der Selbsthilfe können nur weitergeführt und vertieft werden, wenn Selbsthilfe Schweiz die dazu nötigen finanziellen Mittel zur Verfügung stehen. Trotz intensiver Bemühungen um Unterstützung war das Fundraising in den letzten Jahren nur begrenzt erfolgreich. Einzig für befristete Projekte gelingt es noch, Unterstützung von schweizerischen Stiftungen zu erhalten. Die laufenden Koordinations- und Unterstützungsaufgaben erfordern indessen eine kontinuierliche Finanzierung. Eine umso wichtigere Rolle spielen deshalb für die Finanzierung von Selbsthilfe Schweiz auch die privaten Spenderinnen und Spender.

**Daher freuen wir uns, wenn auch Sie Gönnerin/Gönner des Förderkreises Selbsthilfe Schweiz werden.**

PC 40-380894-0

IBAN: CH04 0900 0000 4038 0894 0

**TEAM** SELBSTHILFE SCHWEIZ



**Team:** (v.l.n.r.) Sarah Wyss (Geschäftsleiterin), Pascal Pfister (Mitarbeiter Kommunikation), Bettina Haefeli (Projektbeauftragte), Sonja Rahm-Schlotterbeck (Buchhaltung)

**STIFTUNGSRAT** SELBSTHILFE SCHWEIZ



**Stiftungsrat:** (v.l.n.r.) Philippe Lehmann, Franz Wyss, Maja Ingold, Peter Trauffer, Maja Schaub, Tom Burri, Lukas Schmid, Ursula Frei-Kocher, Petra Wittwer



**SELBSTHILFESCHWEIZ**  
**INFOENTRAIDESUISSE**  
**AUTOAUTOSVIZZERA**

**Impressum:**

Herausgeberin: Selbsthilfe Schweiz  
Gestaltung: Q Kommunikation & Grafik  
Text/Redaktion: Selbsthilfe Schweiz  
Fotos: Pino Covino, Nenad Beric  
Druck: Druckerei Dietrich AG  
Auflage: 650 Ex. Deutsch, 150 Ex. Französisch