




JAHRESBERICHT 2011

selbsthilfcenter.ch
Das Selbsthilfezentrum der Stiftung
Pro Offene Türen der Schweiz

An abstract graphic design featuring several overlapping, rounded geometric shapes in vibrant colors: light green, bright blue, yellow, red, and purple. A large, dark grey circle is positioned in the upper left quadrant, overlapping the green, yellow, and red shapes. The purple shape is the largest and most prominent, extending from the bottom left towards the right side of the frame.

**IM GRUNDE SIND ES IMMER DIE
VERBINDUNGEN MIT MENSCHEN,
DIE DEM LEBEN SEINEN WERT GEBEN.**

**WILHELM VON HUMBOLDT
(1767-1835)**

JAHRESBERICHT 2011 DES STIFTUNGSRATES

DAS SELBSTHILFECENTER IST EINE WICHTIGE ANLAUFSTELLE FÜR MENSCHEN, DIE IHRE PROBLEME ANPACKEN UND GEMEINSAM MIT GLEICHBETROFFENEN PERSPEKTIVEN ERARBEITEN UND SICH GEGENSEITIG STÄRKEN WOLLEN. MENSCHEN IN SCHWIERIGEN LEBENSLAGEN SOLLEN INNERT KURZER ZEIT EINEN SCHWELLENLOSEN ZUGANG ZUR PASSENDEN SELBSTHILFEGRUPPE FINDEN ODER DARIN UNTERSTÜTZT WERDEN, EINE NEUE GRUPPE ZU BILDEN. DAMIT FINDEN DIESE MENSCHEN GEMEINSAM SELBST ENTWICKELTE LÖSUNGEN FÜR IHRE LEBENSFÜHRUNG.

Wir freuen uns, dass das Sozialdepartement der Stadt Zürich unseren Leistungsvertrag bis ins Jahr 2014 verlängert hat. Damit wird eine langjährige und erfolgreiche Partnerschaft weitergeführt. Auch mit der Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz (früher Stiftung KOSCH) wurde ein neuer Leistungsvertrag über drei Jahre abgeschlossen. Dies ermöglicht uns, auch in Zukunft unser Angebot auszubauen und noch besser zu verankern. Für unser Patronatskomitee konnten wir neue Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft, Verwaltung, Kultur und Gesundheitswesen gewinnen, die mit der Selbsthilfe verbunden sind. Sie sind unsere Botschafterinnen und Botschafter und tragen den Gedanken der Selbsthilfe in die Öffentlichkeit.

Sowohl die finanziellen Beiträge wie auch die ehrenamtlichen Engagements sind für uns ein Zeichen, dass das Potential der Selbsthilfe heute erkannt und die Relevanz des Selbsthilfecenters anerkannt ist. Es zeigt uns und unseren Mitarbeiterinnen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

An dieser Stelle danken wir allen, welche die Idee der Selbsthilfe mittragen und fördern. Sei dies als Besucherin oder Besucher unseres Angebots, als Mitarbeiterin im Selbsthilfecenter, als Partner in der Zusammenarbeit oder als Spenderin und Spender.

Für den Stiftungsrat:

Dr. iur. Andrea F. G. Raschër
Stiftungsratspräsident

2011 – EIN JAHR DES ERFOLGES

DIE ENTWICKLUNG DER SELBSTHILFE IST AUF DEM RICHTIGEN WEG. DAS SELBSTHILFECENTER KONNTE SEINE LEISTUNGEN ERFOLGREICH WEITERFÜHREN.

Die Selbsthilfe ist ein sehr beliebtes Angebot, um die persönlichen Probleme zu unzähligen verschiedenen Themen mit eigenen Ressourcen und mit der Hilfe von Mitbetroffenen zu lösen. Die zunehmende Eigeninitiative Betroffener, eine Selbsthilfegruppe zu gründen oder einer Selbsthilfegruppe beizutreten, weist deutlich auf die erhöhte Akzeptanz der Selbsthilfe in unserer Gesellschaft hin. Aus fachlicher Sicht freut es uns ganz besonders, dass auch Gruppen zu Themen, welche von der Fachwelt bisher als nicht „selbsthilfetauglich“ bezeichnet wurden, gegründet werden konnten. Drei Selbsthilfegruppen nehmen in Interviews Bezug und schildern in diesem Jahresbericht eindrücklich ihre Beweggründe und Motivation.

Leistungen deutlich übertroffen

Die Vernetzung und Koordination der Selbsthilfegruppen wurde auch in diesem Jahr fortgeführt, verbessert und ausgebaut. Vereinbarte und geforderte Leistungsziele der Öffentlichen Hand konnten um ein Vielfaches übertroffen werden. Kooperationen mit anderen Institutionen wurden erfolgreich umgesetzt. Sie führten bei den Fachleuten zu vermehrter Vermittlung an das Selbsthilfecenter. Auch Gruppengründungen wurden Dank diesen Kooperationen möglich.

Öffentlichkeitsarbeit

Das neue Erscheinungsbild des Selbsthilfencenters trägt Früchte. Durch eine einprägsame Werbekampagne konnte die Bekanntheit weiter gesteigert werden, damit die „Selbsthilfe als Lösung“ allgemein bekannt wird. Das Plakat mit der Hand, welche an jedem Finger wieder Hände trägt, bleibt im Gedächtnis hängen. Kinowerbung mit diesem Bild ermöglichte es, unser Angebot einem breiten Publikum bekannt zu machen. Im Jahr 2012 wird die Präsenz mit Plakatwerbung in Tram und Bus der VBZ ausgebaut.



Personelles

Die ausserordentlich guten Leistungen des Selbsthilfecenters sind Ausdruck und Ergebnis der engagierten und äusserst motivierten Mitarbeiterinnen. Gemeinsam mit dem Team blicke ich mit Unternehmenslust und Freude dem Jahr 2012 entgegen.

Nach dem personellen Ausbau in den letzten Jahren haben wir die Strukturen und Abläufe im vergangenen Jahr neu definiert und gefestigt. Die Zusammenarbeit im Team hat sich konsolidiert.

Herzlichen Dank

Wir bedanken uns herzlich bei den Kontaktpersonen der Selbsthilfegruppen und den vielen weiteren Menschen, die sich freiwillig für Mitbetroffene engagieren.

Das Betriebsjahr 2011 konnten wir wiederum mit einem kleinen Gewinn abschliessen. Ein herzliches Dankeschön geht an unsere Spenderinnen und Spender, die einen wichtigen finanziellen Beitrag zugunsten des Selbsthilfecenters leisten. Bedanken möchten wir uns zudem bei allen anderen Personen und Institutionen, die sich ideell für die Ziele des Selbsthilfecenters eingesetzt haben. Nicht minder herzlich danken wir den politischen Behörden sowie der Stiftung Selbsthilfe Schweiz (Dachorganisation der regionalen Kontaktstellen in der Schweiz) für ihre Unterstützung. Zu guter Letzt geht ein herzliches Dankeschön an das Patronatskomitee sowie an unseren unentgeltlich arbeitenden Stiftungsrat: Sein uneigennütziges Engagement zugunsten der Selbsthilfe und der Selbsthilfeförderung ist enorm wichtig.

Daniela Stefäno
Geschäftsleiterin

EINDRÜCKE AUS DEM SELBSTHILFECENTER

SO ENTWICKELTEN SICH UNSERE ANGEBOTE:

Information, Vermittlung und Beratung

Im vergangenen Jahr stieg die Zahl der Kontaktaufnahmen um 25% an, d.h. wir konnten ein Viertel mehr Menschen als bis anhin an eine Selbsthilfegruppe oder ein anderes geeignetes Angebot vermitteln. Eine Neuzählung im Berichtsjahr ergab zudem eine grössere Anzahl Gruppen als bisher angenommen, so dass wir mittlerweile über 300 Gruppen im Raum Zürich vermitteln können. Trotzdem erreichten uns auch im vergangenen Jahr immer wieder Anfragen zu Themen, zu welchen wir keine Gruppe vermitteln konnten. Hier boten wir unsere Unterstützung bei der Gründung einer neuen Gruppe an.

Aufbau und Begleitung

Im Berichtsjahr wurden zahlreiche Erstgespräche mit Initiantinnen und Initianten neuer Gruppen geführt. 13 Gruppen – auch dies eine höhere Zahl als in den Vorjahren – konnten mit unserer Starthilfe 2011 gegründet werden. Drei weitere Gruppen standen beim Jahreswechsel noch im Gründungsprozess. Bei Initiativen, welche auf

grund mangelnder Nachfrage eingestellt werden mussten, konnten wir jeweils zwei bis drei Interessierte für Einzelkontakte oder in einer Kleingruppe vernetzen.

Die Kooperation mit dem Fibromyalgieforum Schweiz und der Rheumaliga Zürich führte zur Gründung von zwei Fibromyalgiegruppen. Durch die intensive Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen (SGZ) konnte 2011 die Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema Zwänge angegangen werden. Dank gezielter Vernetzung mit der SGZ und der Unterstützung von Fachleuten sowie Betroffenen aus deren Vorstand können wir in Zukunft in eine gut funktionierende und breit abgestützte Gruppe vermitteln.

Vernetzung und Weiterbildung

Traditionsgemäss führten wir auch im vergangenen Jahr zwei Austauschtreffen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen durch. Das Frühjahrestreffen fand in Form eines World Cafés statt zum Thema „Was hält unsere Gruppengespräche lebendig?“. Im Herbst führten wir ein Treffen mit Workshops zum Thema „Standortbestimmungen in Selbsthilfegruppen“ durch. Beide Treffen er-

freuten sich grosser Beliebtheit und waren mit durchschnittlich 40 Teilnehmenden gut besucht. 2011 setzten wir uns zum Ziel, den persönlichen Kontakt zur Bevölkerung und zu Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen voranzutreiben. Wir haben uns mittels Präsentationen mit zahlreichen Spitalsozialdiensten und weiteren Stellen im Sozial- und Gesundheitsbereich im Raum Zürich vernetzt. Zudem hatten wir Gelegenheit mit verschiedenen Standaktionen unsere Dienstleistungen und die Selbsthilfe den Betroffenen und Angehörigen sowie Fachleuten bekannt zu machen. So waren wir am Sommerfest im Quartier Hottingen, an der Tagung „Depression und Familie“ des Psychologischen Instituts der Universität Zürich und an der Jahrestagung der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen präsent. Weitere Möglichkeiten die Selbsthilfe zu fördern und unseren Bekanntheitsgrad zu erhöhen, boten die Podiumsdiskussion an der Jubiläumstagung der Schweizerischen Klinik für Epilepsie sowie ein Vortrag zum Thema Burnout und Selbsthilfe unter Mitwirkung von Betroffenen am Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Zürich.

Nadia Maurer

Fachberaterin und stv. Geschäftsleiterin

AM PULS DER ZEIT

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN ARBEITEN IN EINEM BESONDEREN MASSE AM PULS DER ZEIT. AKTUELLE THEMEN LASSEN SICH DURCH DIE BILDUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN SCHNELL AUFGREIFEN UND IN ERFOLGREICHE ANGEBOTE UMSETZEN.

Seit jeher schliessen Gruppeninitiativen von Betroffenen Angebotslücken und stehen häufig am Anfang von Ligen und Verbänden, welche sich für die Bedürfnisse von Betroffenen und Angehörigen einsetzen. Die Themenvielfalt im Angebot der Selbsthilfegruppen nimmt auch im Selbsthilfecenter in Zürich stetig zu und deckt inzwischen viele Bereiche des gesellschaftlichen Lebens ab.

In den letzten zwei Jahren entstanden vermehrt neue Selbsthilfegruppen zu Themen, die bisher von der Fachwelt, sowie teilweise auch von Betroffenen selber, als nicht „selbsthilfetauglich“ abgestempelt wurden. Eine Beurteilung, welche sich oft als falsch herausstellt. Beispiele dafür sind die neu gegründeten und erfolgreich funktionierenden Gruppen zu den Themen Sexueller Missbrauch in der Kindheit, Borderline und Zwangsstörungen.

Wir vom Selbsthilfecenter begrüssen diesen Wandel in der Selbsthilfebewegung. Entsprechend den Bedürfnissen dieser Gruppen passen wir unsere Startbegleitung und unsere Beratungen an. Eine Form der Unterstützung sind im Vorfeld geführte Klärungsgespräche mit Betroffenen. In solchen Gesprächen zeigt sich, wo der Mensch in seiner persönlichen Entwicklung steht. Um in einer Gruppe mit einem anspruchsvollen Thema teilnehmen zu können, bedarf es seitens der betroffenen Person einer gewissen Stabilität. Die Gruppen setzen oft eine abgeschlossene Therapie oder eine aktuelle Therapiebegleitung voraus. Selbsthilfe ist kein Ersatz für das professionelle Hilffssystem. Das soll sie auch nicht sein. Die Aufgabenstellungen sind unterschiedlich. Eine zentrale Aufgabe in Selbsthilfegruppen ist die Überwindung von Stigmatisierung und damit einhergehender Scham. Was ausserdem hilft, eine stabile Gruppe mit anspruchsvollem Thema zu führen, lesen Sie im nachfolgenden Text, wo drei Selbsthilfegruppen zu Wort kommen.

Uns ist es ein wichtiges Anliegen, dass physische und psychische Krankheiten sowie traumatische und kritische Lebensereignisse in unserer Gesellschaft keine Stigmatisierung erfahren. Gemeinsam mit Betroffenen suchen wir nach Möglichkeiten und Wegen, ihre Bedürfnisse nach einer Gruppe zu befriedigen. Diese Menschen sind dankbar, mit anderen Betroffenen ihr Leid und ihre daraus gewonnenen Erfahrungen zu teilen. Und sie sind bereit, gesellschaftliche Tabus zu brechen. Im Selbsthilfecenter findet tagtäglich gelungene soziale Integration statt. Auch anspruchsvolle Themen werden gemeinsam bearbeitet. Hinter all den neuen Selbsthilfeangeboten unseres Selbsthilfecenters steht ein grosses und beeindruckendes Engagement von Betroffenen und Angehörigen – gegenseitige Hilfe zur Selbsthilfe.

Désirée Kellner
Fachberaterin

SELBSTHILFGRUPPEN IM INTERVIEW

NACHFOLGEND STELLEN BETROFFENE AUS DEN SELBSTHILFGRUPPEN BORDERLINE, SEXUELLER MISSBRAUCH IN DER KINDHEIT UND ZWÄNGE IHRE BEWEGGRÜNDE FÜR DIE WAHL EINER SELBSTHILFGRUPPE UND IHRE ERFAHRUNGEN MIT DIESER AUSTAUSCHFORM DAR.

Weshalb habt ihr euch für eine Selbsthilfegruppe und nicht für eine Therapiegruppe entschieden?


Gruppe sexueller Missbrauch in der Kindheit: Wir alle sind seit längerer Zeit in einer Therapie. Die Selbsthilfegruppe ist eine zusätzliche Möglichkeit, über das Unmögliche zu reden. Der sexuelle Missbrauch hat unsere Selbstwirksamkeit beinahe ausser Kraft gesetzt. In einer Gruppe ohne Leitung lernen wir zu entscheiden und Verantwortung zu übernehmen. Dies sind die wichtigsten Interventionen zur Verarbeitung der Opferidentität.

Gruppe Borderline: Die besten Experten sind wir Betroffenen. In der Selbsthilfegruppe finden wir jenen Austausch, der in der Therapiegruppe fehlt. Zudem ist die Teilnahme in einer Therapiegruppe mit Kosten verbunden, die für manche von uns zu hoch sind.

Gruppe Zwangsstörungen: Zuerst waren wir skeptisch! Ein Treffen ohne Fachbegleitung? Können wir uns wirklich selber helfen? Wie nützlich sind solche Treffen? Wie gehen wir mit schwierigen Situationen in der Gruppe um? Wir mussten lernen, uns ohne Fachperson völlig neu zu organisieren. Ein gutes Gefühl!

Was haltet ihr von der Annahme mancher Fachleute, eine Gruppe zu anspruchsvollen Themen sollte sich nicht ohne Fachbegleitung treffen?

Gruppe sexueller Missbrauch in der Kindheit: Eine Fachbegleitung macht Sinn, wenn bei Betroffenen die Verarbeitung erst seit kurzem begonnen hat und noch wenig Selbsterkenntnis in Bezug auf ihre (Missbrauchs-) Muster vorhanden ist. Oder wenn mehr als die Hälfte der Teilnehmerinnen emotional instabil ist und dadurch in der Gruppe eine „Opferdynamik“ entstehen kann. Unserer Ansicht nach ist es wichtig, dass mehrere Teilnehmerinnen der Selbsthilfegruppe seit einiger Zeit stabil sind.



Gruppe Borderline: Zentral ist die Auswahl der Teilnehmenden. Es gibt Borderliner und Borderliner! Aber zur Frage: Wir halten nichts von dieser Annahme. Unsere Gruppe reguliert sich auch ohne Fachbegleitung sehr gut selber. Es gab bis anhin nie den Hauch eines Anscheins, dass es zu einer Eskalation kommen könnte.

Was denkt ihr, warum eure Gruppe auch ohne fachliche Leitung funktioniert?

Gruppe sexueller Missbrauch in der Kindheit: Wie bereits erwähnt spielt die Stabilität der Teilnehmerinnen eine Rolle. Die Fachberaterinnen des Selbsthilfencenters laden deshalb alle Interessentinnen zu einem Klärungsgespräch ein, bevor sie an die Kontaktperson der Gruppe vermittelt werden.

Gruppe Borderline: Uns sind die Regeln von Respekt, Achtsamkeit und überhaupt Achtung nicht nur bekannt, wir haben sie geradezu verinnerlicht. Die Atmosphäre ohne „fachliche Leitung“ ist um einiges ungehemmter. Es werden Themen diskutiert, die im Beisein einer „fachlichen Leitung“ nicht angegangen würden. Alle Mitglieder bringen Therapie- und Lebenserfahrung mit.

Gruppe Zwangsstörungen: Uns hat die Unterstützung der Fachberaterin des Selbsthilfencenters sehr geholfen. Wir haben gelernt, wie man eine Gruppe strukturiert aufbaut. Damit schufen wir die besten Voraussetzungen für eine gut funktionierende Selbsthilfe. Wir bekamen zahlreiche Hilfsmittel und Tipps für die Gestaltung der Treffen und Hinweise, wie wir mit Problemen umgehen können. Zudem wurde uns versichert, dass wir jederzeit auf die Unterstützung der Fachberaterin zählen können. Die enge Zusammenarbeit des Selbsthilfencenters mit der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen ermöglicht zudem die punktuelle Unterstützung durch Fachleute.

Wir danken den Betroffenen aus den Selbsthilfegruppen Borderline, Zwangsstörungen und Sexueller Missbrauch für die Mitarbeit.

RAUMVERMIETUNG

DAS SELBSTHILFECENTER VERFÜGT IN SEINEM RUHIG GELEGENEN HAUS ÜBER MEHRERE RÄUME VERSCHIEDENSTER GRÖSSE. SIE SOLLEN INDIVIDUELL UND VIELFÄLTIG GENUTZT WERDEN, DENN ES IST UNS EIN GROSSES ANLIEGEN, DEN URSPRÜNGLICHEN CHARAKTER UNSERES HAUSES ALS QUARTIERTREFFPUNKT ZU ERHALTEN UND WEITERZUENTWICKELN.

Die herrliche Lage inmitten des Klusparks bietet eine inspirierende Umgebung: bei schönem Wetter ein paar Schritte im schönen Park gehen, zum Sonne tanken in der Pause auf eine Parkbank sitzen, sich für die Gruppenarbeit unter den alten Parkbäumen einrichten. Das Selbsthilfecenter ist sehr zentral und gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar – innerhalb zehn Minuten vom Bahnhof Stadelhofen und in fünfzehn Minuten vom Hauptbahnhof Zürich.

So unterschiedlich wie Ihre Ideen sind auch unsere Räume. Vom gemütlichen Dachgeschoss über den Gymnastikraum bis zur Küche wählen Sie den passenden Rahmen zur Realisierung Ihres Projekts. Auf Wunsch werden unsere praktisch und modern eingerichteten Zimmer mit Flipcharts und Beamer ausgerüstet. Ein Raum verfügt über eine grosse Spiegelfront, was für einige Kursangebote von grossem Interesse sein kann. Unser Angebot deckt vielseitige Bedürfnisse ab.



Nutzen Sie die Möglichkeit, Schulungen, Supervisionen oder Coachings durchzuführen, Yoga-, Tanz- und Gymnastikkurse zu erteilen oder ganz einfach für Ihre Freunde zu kochen – das Selbsthilfecenter verfügt über die passenden Räumlichkeiten. Kontaktieren Sie uns, sehen Sie sich in Ruhe um. Vielleicht haben Sie damit schon den geeigneten Ort für Ihren Anlass gefunden.

Manuela Cagienard
Sachbearbeiterin
Tel. 043 818 52 52

ZAHLEN UND FAKTEN 2011

Kontakte nach Medium

Telefonisch	1'286
Schriftlich	428
Persönlich	144

Thematik

Psychosozial	49 %
Körperlich	46 %
Allgemein / nicht definiert	5 %

Kontaktperson

Betroffene weiblich	54%
Betroffene männlich	23 %
Angehörige	12 %
Fachpersonen und Medien	8 %
Drittpersonen	3 %

Leistungen

Beratungen und Information	837
Vermittlung	1119
Kontakte mit Selbsthilfegruppen	278
Aufgeführte Gruppen (Gesamtlisten)	355
Austauschtreffen Selbsthilfegruppen	2
Fachveranstaltungen / Workshops	5

Gruppengründungen

Neu entstandene Gruppen	13
Gruppenberatung & begleitete Gruppentreffen	116

Themen neuer Gruppen

- Angehörige Depression
- Borderline
- Co-Abhängigkeit
- Nerven aus Stahl
- Postnatale Depression
- Trichotillomanie
- Trennung/Scheidung 2 Gruppen
- Messie
- Fibromyalgie am Mittag
- Fibromyalgie am Abend
- Histaminintoleranz 2 Gruppen

Vernetzung / Kleingruppen

- Chronische Hepatitis C
- Verlassene Eltern
- Hochsensible
- Kriegskinder
- Partnerabhängigkeit
- Späte Mutter-/Elternschaft
- Trauer

ERFOLGSRECHNUNGEN 2011

Beitrag Stadt Zürich
Beitrag Stadt Zürich für Portfoliomiete
Beitrag Kanton Zürich
Beitrag BSV
Spenden und Beiträge, Gemeinden und Kirche
Beratungshonorare / Einnahmen von Gruppen
Ertrag Vermietung
Ertrag Kaffee, Mineral
Zins- und Kapitalertrag
Total Ertrag
Löhne brutto
Sozialleistungen (AHV, UVG, KK, BVG)
Übriger Personalaufwand (Inserate, Spesen)
Supervision
Weiterbildung, Fachliteratur
Personalaufwand
Mietaufwand (Portfoliomiete)
Reinigung
Unterhalt Einrichtung, Sachversicherung, Abschr.
Aufwand Kaffee, Mineral
Miete und Unterhalt
Büromaterial, Drucksachen
Porti, Bank-, PC-Spesen
Telefon, Internet
Buchhaltung, Revision, Rechtsberatung
Büro- und Verwaltungsaufwand
Inserate, Öffentlichkeitsarbeit, Jahresbericht
Aufwand Stiftungsrat
Zuweisung Fonds / Projekt Reorganisation
Oeffentlichkeitsarbeit
Kostenstellenergebnisse

STIFTUNG	SELBSTHILFE	VERMIETUNG	TOTAL
–	202'300.00	–	202'300.00
–	50'000.00	29'800.00	79'800.00
–	45'000.00	–	45'000.00
6'500.00	32'141.95	–	38'641.95
13'426.70	–	–	13'426.70
–	10'131.40	–	10'131.40
13'338.00	–	45'151.00	58'489.00
–	1'699.65	1'019.75	2'719.40
570.83	–	–	570.83
33'835.53	341'273.00	75'970.75	451'079.28
13'874.45	196'555.00	20'811.75	231'241.20
2'140.30	30'321.40	3'210.55	35'672.25
90.80	4'357.90	136.20	4'584.90
138.00	1'955.00	207.00	2'300.00
102.50	2'831.10	153.70	3'087.30
16'346.05	236'020.40	24'519.20	276'885.65
–	50'000.00	29'800.00	79'800.00
1'321.80	5'381.25	3'228.75	9'931.80
–	5'228.65	3'142.00	8'370.65
–	845.30	507.20	1'352.50
1'321.80	61'455.20	36'677.95	99'454.95
–	10'625.55	5'075.25	15'700.80
-82.60	3'868.10	1'905.15	5'690.65
–	4'280.80	2'100.05	6'380.85
3'304.80	6'609.60	1'101.60	11'016.00
3'222.20	25'384.05	10'182.05	38'788.30
4'893.15	5'928.52	–	10'821.67
2'279.95	–	–	2'279.95
3'000.00	12'000.00	–	15'000.00
10'173.10	17'928.52	–	28'101.62
2'772.38	484.83	4'591.55	7'848.76



BILANZ DER STIFTUNG 2011

	31.12.2011	31.12.2010
Kassa	669.20	759.65
Postcheck-Konto	38'210.67	108'335.53
ZKB Depositenkonto	141'198.72	115'331.80
Forderungen	250.00	1'425.00
Debitor Eidg. Steuerverwaltung	16.87	22.44
Transitorische Aktiven	10'227.40	12'770.40
Total Umlaufvermögen	190'572.86	177'741.37
Wertschriften	3'700.00	3'598.00
Mobilien und Einrichtung	–	–
Total Anlagevermögen	3'700.00	3'598.00
Total Aktiven	194'272.86	181'339.37
Kreditoren	15'114.00	35'269.25
Vorauszahlungen	1'000.00	1'000.00
Schlüsseldepots	4'584.00	4'034.00
Transitorische Passiven	45'117.85	38'284.80
Total Fremdkapital	65'815.85	78'588.05
Projekte		
Projektkonto Reorganisation	–	143.07
Fonds	21'000.00	3'000.00
Stiftungsvermögen am 1.1.	99'608.25	98'484.38
Jahresverlust / -gewinn	7'848.76	1'123.87
Total Eigenkapital	107'457.01	99'608.25
Total Passiven	194'272.86	181'339.37

WIR DANKEN

ÖFFENTLICHE GELDGEBER

Sozialdepartement der Stadt Zürich
Direktion für Soziales und Sicherheit des Kantons Zürich
Selbsthilfe Schweiz (ehemals KOSCH) Beitrag BSV

STIFTUNGEN UND FIRMEN

Albis-Apotheke Zürich
Klinik Schützen Rheinfelden
Martha Bock Stiftung Winterthur
Solicom- Solidarische Computerlösungen Affoltern a. A.

POLITISCHE GEMEINDEN

Gemeinde Birmensdorf
Gemeinde Bubikon
Gemeinde Dänikon
Gemeinde Küsnacht
Stadt Schlieren
Stadt Wädenswil

KIRCHLICHE INSTITUTIONEN (BEITRÄGE AB FR. 100.–)

Bahnhofkirche HB Zürich
Dreikönigspfarrei Zürich
Evang.-ref. Kirchgemeinde Greifensee
Evang.-ref. Kirchgemeinde Küsnacht
Evang.-ref. Kirchgemeinde Seuzach
Evang.-ref. Kirchgemeinde Zürich Höngg
Evang.-ref. Kirchgemeinde Wädenswil
Kirchengutsverwaltung Brütten
Römisch kath. Pfarramt St. Felix u. Regula Zürich

EINZELPERSONEN (BEITRÄGE AB FR. 100.–)

R.H. Bodmer
U. Eisenring
P. Knöpfel
P. + M. Koller-Hitz
J. Mercx
I. Peter-Becker
M. Pfeffer
A. F. G. Raschër
M. Scholl-Bartholet
E. Stäuble
A. Truog-Gisler
H. Walker-Weber

Besten Dank auch an alle, die kleinere Beträge gespendet haben

SELBSTHILFE HILFT – HELFEN SIE UNS HELFEN!

MIT IHRER SPENDE ERMÖGLICHEN SIE VIELSEITIGE TÄTIGKEITEN ZUR FÖRDERUNG UND UNTERSTÜTZUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN.

Das Selbsthilfecenter ist eine gemeinnützige finanziell breit abgestützte Institution, die sich aus Beiträgen der Stadt Zürich, des Kantons Zürich, von politischen Gemeinden, Kirchen, Bund, Stiftungen und Privatpersonen zusammensetzt.

Als Non Profit-Organisation ist das Selbsthilfecenter zusätzlich auf finanzielle Unterstützung in Form von Spenden angewiesen.

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie dem Selbsthilfecenter, seine vielseitigen Tätigkeiten zur Förderung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen auszuüben. Zudem sind wir für laufende Projekte auf Spenden angewiesen.

Ihre Spende erreicht uns mit beiliegendem Eingangsschein oder über das PC-Konto: 80-4235-2

Möchten Sie uns ein Legat zukommen lassen? Unsere Geschäftsleiterin Daniela Stefano gibt Ihnen gerne Auskunft:

Telefon 043 818 52 52
E-Mail: daniela.stefano@selbsthilfecenter.ch

Herzlichen Dank!

DAS SELBSTHILFECENTER DER STIFTUNG PRO OFFENE TÜREN DER SCHWEIZ

TEAM SELBSTHILFECENTER

Daniela Stefāno

Sozialarbeiterin FH, Geschäftsleiterin

Nadia Maurer

Sozialarbeiterin FH, Stv. Geschäftsleiterin

Manuela Cagienard

Sekretariat

Désirée Kellner

Sozialpädagogin HF

Nadja Stocker

Sozialarbeiterin i. A.

STIFTUNGSRAT

Andrea F. G. Raschër

Präsident, Dr. iur. Berater

Urs Schäfer

Vizepräsident, Kommunikation und Fundraising,
Marketingleiter

Franziska Brägger

Personelles, lic. iur., Produktmanagerin

Andreas Daurü

Selbsthilfe/Facharbeit, Dipl. Pflegefachmann HF

Jerry Dreifuss

PR/Marketing, lic.oec. HSG, Marketingmanager

Raphael Knecht

Quästor, Betriebsökonom FH

Dominique Schönenberger Kianicka

Projekte, lic.phil. I, PR-Fachfrau

PATRONATSKOMITEE

Toni Bortoluzzi

Nationalrat, Affoltern am Albis

Josef Estermann

alt Stadtpräsident, Zürich

Emanuel Hurwitz

Dr. med., Psychiater, Zürich

Daniel Knecht

Direktor Zürich Konservatorium Klassik und
Jazz, Zürich

Adolf Muschg

Prof. Dr. phil., Schriftsteller, Männedorf

Kathy Riklin

Dr. sc. nat. Nationalrätin, Zürich

Michael Rufer

PD Dr. med., Stv. Klinikdirektor, Zürich

Andres Türler

lic. iur. Stadtrat, Zürich

Thomas Wagner

Dr. med. et Dr. iur., Zürich

DANK FÜR UNENTGELTLICHE MITARBEIT

Thomas Enzeroth

Dani Hirs

Markus Maurer

Albert Schafflützel

IMPRESSUM

Herausgeberin: Stiftung Pro Offene Türen der
Schweiz

Druck: Offset Haller AG, Oberglatt

Auflage: 1'800 Ex.

SELBSTHILFEGRUPPEN IM ÜBERBLICK

FALLS DAS VON IHNEN GESUCHTE THEMA NICHT AUFGEFÜHRT IST, NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF. GERNE INFORMIEREN WIR SIE AUCH ÜBER GESAMTSCHWEIZERISCHE SELBSTHILFEGRUPPEN ODER ÜBER DEN AUFBAU VON NEUEN GRUPPEN.

1. Gruppen für Betroffene

AD(H)S bei Erwachsenen

Alkoholsucht

Allein und Einsam (Treff)

Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)

Angst- & Panikattacken

Anonyme AlkoholikerInnen (AA)

Anonyme Arbeitssüchtige (AAS)

Anonyme Sex- und Liebessüchtige (SLAA)

Aphasie

Arbeitslosigkeit (Treff)

Autismus

Borderline

Borderlineseminar (Dialog)

Brustkrebs

Brustoperierte Frauen

Charcot-Marie-Tooth (CMT)

Chorea Huntington

Chronic Fatigue Syndrom (CFS)

Chronische Schmerzen

Co-Abhängigkeit

Colitis Ulcerosa

Depressionen

Diabetes Typ 1

Emotions Anonymous (EA) / Emotionale Gesundheit

Endometriose

Epilepsie

Essstörungen

Fazio-Skapulo-Humerale Muskeldystrophie

Fibromyalgie

Friedenstreff

Friedreich-Ataxie

Frauengesprächsgruppe

Gedächtnisschwierigkeiten

Gehörlosigkeit (Treff)

Guillain-Barré Syndrom (GBS)

Herzkrankheiten

Hirnverletzung

Histamin Intoleranz

HIV/Aids

Homo- / Bisexualität (Männer)

Homo- / Bisexualität (Frauen)

Intersexualität

Kehlkopflosgigkeit

Kollagenosen

Krebserkrankungen

Legasthenie

Lesben im Alter

Lesbische Frauen mit Kindern

Leukämie Myelom (Betroffene und Angehörige)

Lupus Erythematodes

Lyme Borreliose

Lymphom

Makuladegeneration (altersbedingt)

Manisch-depressiv / Bipolare Störung

Männergesprächsgruppen

Melanom

Messies

Methadon- & Drogenkonsum (Betroffene & Angehörige)

Migrantinnen

Morbus Crohn

Morbus Sudeck

Multiple Chemical Sensivity

Multiple Sklerose (MS)

Multiples Myelom

Muskelkrankheiten / Myosotis

Myasthenia Gravis (MG)

Narkolepsie

Narcotics Anonymous (NA)

Neurofibromatose

Overeaters Anonymous (OA)

Parkinson

Postnatale Depression

Psychische Erkrankung (Freizeitgruppe)

Polyarthritis

Prostatakrebs

Psychiatrieerfahrungen (Treff)

Psychoseseminar (Dialog)

Restless-Legs-Syndrom

Schilddrüsenerkrankungen

Schleudertrauma

Schwangerschaftsvergiftung

Schwule und bisexuelle Väter

Sexueller Missbrauch i. d. Kindheit (Frauen)

Silikonimplantate (Treff)

Silikongeschädigte Frauen

Sjögren-Syndrom

Sklerodermie

Soziale Phobie und andere Ängste

Stoma

Stottern
Suizid naher Angehöriger
Suizid eines Elternteils (Jugendliche)
Tinnitus
Training Soziale Kompetenz – gegen Angst und
Schüchternheit
Trennung/Scheidung
Trichotillomanie
Übergewicht (XL-Gruppe, Treff)
Ullrich-Turner-Syndrom
Verwitwet (Frauen)
Verwitwet mit Kindern
Vitiligo
Workstatt (The Work)
Zwänge

2. Gruppen für Angehörige

Alkoholsucht
Alzheimer
Aphasie
Asperger-Syndrom (Partner)
Bipolare Erkrankung
Borderline (Treff)
Borderlineseminar (Trialog)
Chronic Fatigue Syndrom (CFS)
Demenz
Depressionen
Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern
Essstörungen
Hirnverletzung
HIV/Aids
Homosexualität
Kreislauferkrankungen
Multiple Sklerose
Muskelkrankheiten
Netzhautdegeneration
Parkinson
Pflegebedürftige Betagte
Psychoseminar (Trialog)
Querschnittlähmung

3. Gruppen für Eltern

AD(H)S
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
Anismus
Cerebrale Lähmung
Chronische Krankheit / Behinderung (Intensiv-Kids)
Chronische Nierenkrankheit
Cystische Fibrose
Duchenne und Becker
Dysmelie
Down-Syndrom
Epilepsie
Essstörungen
Friedreich-Ataxie
Frühgeborene Kinder
Geistige Behinderung
Herzkrankheit
Hörschädigung
HIV/Aids
Rheuma
Speiseröhrenmissbildungen
Spina Bifida / Hydrocephalus
Spinale Muskelatrophie
Steinert'sche Dystrophie
Still-Treff
Transmenschen
Trauer um verstorbene Kinder
Verantwortungsvolle Erziehung
Zwillinge und Mehrlinge


4. Gruppen im Aufbau

Abgebende Mütter
Adrenogenitales Syndrom (AGS)
AIDS/HIV
Angehörige von Alzheimer Kranken
Angehörige Burnout
Angehörige Messie
Angehörige Zwänge
Asperger-Syndrom
Burnout

Chronische Erkrankungen
Eltern von Kindern mit Essstörungen
Eltern von Kindern mit Hochsensibilität
Familienfrauen
Freizeitgruppe
Hämochromatose
Hochsensibilität
Jugendliche mit psychischem Leiden
Migräne / chronische Kopfschmerzen
Polyneuropathie
Stimmippenlähmung
Trauer
Unterleibskarzinom

5. Fachgeleitete Gruppen

Alkoholsucht
Alkohol- / Medikamentensucht
Angehörige von Drogenabhängigen
Angehörige von Alkoholabhängigen
Angehörige von Menschen mit Glücksspielsucht
Angehörige von Sektenmitgliedern / Ehemalige
Sektenmitglieder
Asperger Syndrom
Borderline Skillsgruppe
Eltern sexuell missbrauchter Kinder
Eltern pubertierender Kinder
Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
Essstörungen
Glücksspielsucht
Herzkrankheiten
Kinder, deren Eltern getrennt leben
Menschen mit geistiger Behinderung (Treff)
Cannabis, Kokain und/oder Partydrogen
Panik / Agoraphobie
Polyneuropathie
Psychodrama
Sexsucht
Soziale Angst (Gruppentherapie)
Trauma
Verwitwete Frauen



selbsthilfcenter.ch **Tel: 043 288 88 88**
Das Selbsthilfezentrum der Stiftung **info@selbsthilfcenter.ch**
Pro Offene Türen der Schweiz **www.selbsthilfcenter.ch**
Jupiterstrasse 42
8032 Zürich