



**JAHRESBERICHT
2016**

selbsthilfecenter.ch
Das Selbsthilfezentrum der Stiftung
Pro offene Türen der Schweiz



ZU DIESEM JAHRESBERICHT

Geschätzte Leserinnen und Leser

«Geteiltes Leid ist halbes Leid.» Diese oft zitierte Redensart passt nirgends so gut, wie zu Selbsthilfegruppen. In Erfahrungsberichten von Betroffenen wird deutlich, dass es sich um mehr als eine leere Floskel handelt. Die Bedeutung der Redewendung, dass schwierige Situationen leichter zu bewältigen sind, wenn jemand sie gemeinsam mit anderen erlebt oder mit Menschen darüber spricht, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, bestätigt sich in Aussagen von Selbsthilfegruppenmitgliedern. Die Erfahrung, mit seiner Krankheit, seinem Problem, seiner Verlusterfahrung nicht allein zu sein, ist das erste Gefühl, welches sich bei der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe einstellt, und es ist Grundlage und Voraussetzung für die Bewäl-

tigung der herausfordernden Lebenssituation. Auch in diesem Jahresbericht lassen wir Sie mittels Berichten aus Selbsthilfegruppen an den Erfahrungen teilhaben.

Dass soziale Beziehungen eine präventive und protektive Wirkung haben, ist in der Fachwelt schon länger bekannt. Der Zusammenhang wurde in zahlreichen Studien belegt. Erstmals liegen nun auch entsprechende Erkenntnisse für den Kanton Zürich vor. Lesen Sie in diesem Bericht, welche Bedeutung PD Dr. Oliver Hämmig, Bereichsleiter Gesundheitsberichterstattung am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich, sozialen Beziehungen beimisst und wie er

die Bedeutung von Selbsthilfegruppen im Diskurs um soziale Ressourcen einschätzt.

Auf den nächsten Seiten lesen Sie, welche Themen unsere Organisation im vergangenen Jahr beschäftigt haben: Unter anderem die Bewilligung des Projektantrages durch den Lotteriefonds des Kantons Zürich und der erste nationale Tag der Selbsthilfe.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen, auch im Namen des gesamten Stiftungsrates,

Dr. iur. Andrea F. G. Raschër
Stiftungsratspräsident

BERICHT DER GESCHÄFTSLEITUNG

Die mit der Stadt Zürich vereinbarten Leistungsziele wurden im vergangenen Jahr erneut erreicht. Die 2015 beschlossene Kürzung des jährlichen Beitrags der Stadt Zürich machte sich jedoch bemerkbar: Die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen und nach Begleitungen bei der Gründung neuer Gruppen bewegte sich auf dem Niveau der Vorjahre, gleichzeitig standen weniger Ressourcen zur Verfügung. Für die Mitarbeitenden galt es unter diesen Umständen eine professionell vertretbare Balance zu finden.

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Ein erfreulicher Meilenstein war im vergangenen Jahr die Zusage des Lotteriefonds des Kantons Zürich zur Finanzierung des Projekts «Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe im gesamten Kanton Zürich».

Bereits 2004 machte es eine kantonale Studie deutlich: Die drei Selbsthilfezentren im Kanton, Winterthur, Uster und Zürich, vermögen mit den aktuellen Ressourcen nicht das ganze Kantonsgebiet abzudecken, so dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe in einigen Regionen nicht wie nötig gefördert werden kann. 2015 reichte das Selbsthilfecenter beim Lotteriefonds des Kantons Zürich ein Gesuch für die Finanzierung eines Projektes ein, welches die Abdeckung und den Zugang zur Selbsthilfe im gesamten Kanton Zürich gewährleisten sowie die Finanzierung klären und langfristig sichern soll. Erfreulicherweise erhielten wir 2016 die Zusage. Dank dieser Anschubfinanzierung ist die Versorgung mit und der Zugang zu Selbsthilfegruppen neu auch in den Bezirken Horgen, Affoltern, Dietikon, Dielsdorf und Bülach gewährleistet.

TAG DER SELBSTHILFE

Stellvertretend für zahlreiche andere Dienstleistungen und Angebote gebe ich nachfolgend gerne Einblick in den ersten nationalen Tag der Selbsthilfe am 21. Mai 2016. Dieser machte die gemeinschaftliche Selbsthilfe sichtbar und rückte diesen wichtigen Pfeiler des Gesundheitswesens in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung. Gemeinsam mit den Selbsthilfezentren Winterthur und Uster gestalteten wir diesen Tag mit Standaktionen unter dem Motto «Steht das Leben Kopf? – Du bist nicht allein». Symbolisch für Ereignisse, welche das Leben plötzlich auf den Kopf stellen, veranschaulichten Umkehrbrillen wie es sich anfühlt, wenn die alltäglichsten Dinge, wie zum Beispiel den eigenen Namen zu schreiben, unerwartet schwer fallen. Wer sich über Selbsthilfegruppen informieren wollte, konnte in ei-



nem Stuhlkreis Platz nehmen, Kopfhörer aufsetzen und sich einen der eindrücklichen Erfahrungsberichte von Selbsthilfegruppen-

mitgliedern anhören. Ergänzend standen Fachpersonen der Selbsthilfzentren für Auskünfte zur Verfügung. (Die erwähnten Audiodateien sind auf unserer Webseite in der akustischen Bibliothek aufgeschaltet.)

HERZLICHEN DANK

Mein Dank geht auch dieses Jahr an die Mitglieder des Teams des Selbsthilfecenters und des ehrenamtlich tätigen Stiftungsrats die sich mit Motivation und Überzeugung für die Selbsthilfeförderung einsetzen. Ein Dankeschön geht an die Entscheidungsträger von Stiftungen und an unsere privaten Spender und Spenderinnen, die einen wichtigen finanziellen Beitrag zugunsten der professionellen Selbsthilfeförderung in Zürich leisten. Auch den politischen Behörden von Stadt und Kanton Zürich, der Stiftung Selbsthilfe Schweiz

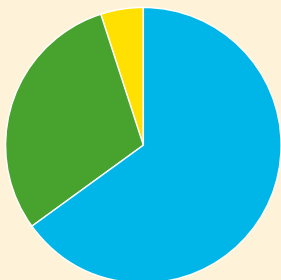
und dem Lotteriefonds des Kantons Zürich sei für ihre Anerkennung und Unterstützung gedankt. Ein weiteres Dankeschön geht an jene Personen und Institutionen, welche sich ideell und durch eine engagierte Zusammenarbeit für die Selbsthilfeförderung einsetzen sowie an alle Kontaktpersonen und Selbsthilfgruppenmitglieder, die tragfähige, unterstützende Beziehungen ermöglichen.

Daniela Stefãno
Geschäftsleiterin

DAS JAHR 2016 IN ZAHLEN

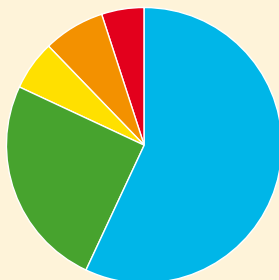
Im Selbsthilfecenter laufen die Fäden des rund 400 Zürcher Selbsthilfegruppen umfassenden Netzwerks zusammen. 2016 konnten wir in **2328 Anfragen** Selbsthilfeinteressierte beraten oder in eine Selbsthilfegruppe oder ein alternatives Unterstützungsangebot vermitteln.

Leistungen



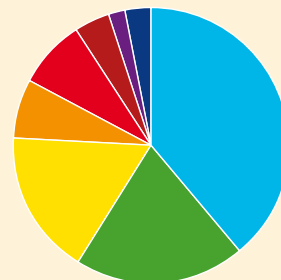
- Vermittlung an Selbsthilfegruppen (65%)
- Information/Beratung Thema Selbsthilfe (30%)
- Vermittlung an Fachstellen (5%)

Kontakte nach Antragenden



- Betroffene weiblich (57%)
- Betroffene männlich (25%)
- Angehörige (6%)
- Fachpersonen (7%)
- Drittpersonen, Medien, Studierende (5%)

Beratung und Information nach Thema



- Psychische Erkrankung (39%)
- Körperliche Erkrankung (20%)
- Soziale Themen/schwierige Lebenslagen (17%)
- Tod/Trauer (7%)
- Familie/Partnerschaft/Sexualität (8%)
- Sucht (4%)
- Behinderung körperlich und geistig (2%)
- Selbsthilfe allgemein (3%)

Dienstleistungen für Gruppen

Das Selbsthilfcenter vernetzt jährlich zahlreiche Gleichbetroffene in neuen Selbsthilfgruppen. Mit begleiteter Starthilfe, Standortbestimmungen und Gruppenberatungen sowie mit Vernetzungsanlässen und Workshops unterstützen wir die tragenden Netzwerke in der Gestaltung ihrer Gruppentreffen und in herausfordernden Gruppensituationen. Regelmässige Kontakte zu den Selbsthilfgruppen helfen uns, unsere Datenbank aktuell zu halten und die Bedürfnisse der ehrenamtlich engagierten Gruppenmitglieder rechtzeitig zu erkennen.

Anzahl neuer Gruppen	11
Gruppenberatung & begleitete Gruppentreffen	294
Kontakte mit Selbsthilfgruppen	981
Registrierte Gruppen per 31.12.2016	399
Offene Abende/Offene Treffen	6
Jahrestreffen der Selbsthilfgruppen	1
Workshops für Selbsthilfgruppen	1

Themen neuer Gruppen

Asperger Frauengruppe, Borderline, Co-Abhängigkeit (2016), Eltern von Kindern mit Entwicklungsverzögerung, Hashimoto, Hochsensibilität, Kaufsucht Chat, Partner(innen) von Menschen mit Depressionen, Trauer um Partner(innen) 2016, Ungewollt kinderlos – Leben ohne eigene Kinder, Ungewollt kinderlos Frauengruppe

Kleingruppen

Trennung/Scheidung (Englisch), PCOS, Lungenkrebs, Eltern von Kindern mit Mehrfachbehinderung, Allergien

Vernetzungen

Fachpersonen aus dem medizinischen, therapeutischen und sozialen Bereich sind wichtige Schlüsselpersonen in der Selbsthilfe. Dank ihrer Einschätzung, Empfehlung und Vermittlung finden Betroffene den Weg zum Selbsthilfcenter und in eine unterstützende Selbsthilfgruppe. Bei regelmässigen Vernetzungs- und Weiterbildungsanlässen pflegen wir daher den Kontakt zu praktizierenden und angehenden Fachpersonen.

Vernetzungstreffen mit Fachstellen	13
Weiterbildungen für Fachpersonen	9
Standaktionen an Fachtagungen	3
Mitwirkung in Arbeitsgruppen von Selbsthilfe Schweiz	4

UNTERSTÜTZTE NEUORIENTIERUNG – ERFAHRUNGSBERICHT SELBSTHILFEGRUPPE BURNOUT

Wir übernahmen Verantwortung, gaben alles, beuteten unsere Körper aus, vernachlässigten unsere Beziehungen – und merkten es nicht.

Doch plötzlich lief nichts mehr. Es war wie eine Notbremse des inneren Systems, ein Schutz vor totaler Verausgabung. Burnout? Aber das haben doch nur die anderen! Wir wollten es zuerst nicht wahrhaben. Die Gedanken drehten sich krankhaft im Kreis: Warum? Wozu? Es war eine grosse Herausforderung mit sich konfrontiert zu sein, Verhalten und Glaubenssätze überdenken zu müssen, Körpersignale zu erkennen und früher ernst zu nehmen – sich dafür dann auch besser abzugrenzen, um zu einem neuen Gleichgewicht zu finden.

Unser Ziel ist es, verbunden mit unserem Inneren und unseren Bedürfnissen wieder am Berufs- und Privatleben teilzunehmen. Dazu erweist sich die Selbsthilfegruppe als wertvolle Unterstützung. Hier eröffnen uns die unter-



schiedlichen Lebenssituationen der Teilnehmenden andere Perspektiven. Das selbst Erlebte wird relativiert und negative Gedanken

gebremst, die Schwere weicht der Leichtigkeit. Die innere Distanz ermöglicht uns das Leben in die eigenen Hände zu nehmen – lebensfreundlicher für uns und für die Mitwelt.

Der Austausch in unserer Gruppe schafft einen sanktionsfreien Raum, ein Vertrauensklima, in welchem wir über Erkenntnisse berichten und ein neues Gleichgewicht entwickeln und pflegen. Wir stärken unsere Absicht, wieder uns selbst zu werden, und prüfen Herausforderungen selbstbewusster. Diese von Gleichbetroffenen unterstützte Neuorientierung wirkt sich positiv aus: auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit, auf unsere sozialen Beziehungen und Familien.

Burnout auch als bereicherndes Erlebnis? Wären wir persönlich soweit gekommen, ohne diese einschneidende Erfahrung und ohne die Lernerfahrung in der Selbsthilfegruppe? Die Mehrheit der Gruppenmitglieder meint: nein!

WEIL ICH SIE LIEBE – SELBSTHILFEGRUPPE PARTNER(INNEN) VON ASPERGER BETROFFENEN

Meine Frau hat das Asperger-Syndrom. Bei dieser Störung aus dem Autismus-Spektrum ist vor allem die Fähigkeit beeinträchtigt, nichtsprachliche Signale bei anderen Personen zu erkennen und selbst auszusenden. Das Syndrom führt immer wieder zu äusserst herausfordernden Situationen in der Beziehung und im Kontakt mit dem Umfeld. Für mich lösen solche Situationen grosse Ohnmacht und Scham aus. Mein Umfeld reagiert unverstündlich auf den Umstand, dass ich trotz aller Schwierigkeiten immer noch zu meiner Frau halte. Ich fühle mich sehr allein gelassen, da ich niemandem mehr von meinen Belastungen erzählen kann. Viele fragen mich, warum ich meine Frau nicht einfach verlasse. Und sie können die in meinen Augen einfachste Antwort nicht nachvollziehen: «Weil ich sie liebe.»

Um mit meiner Situation besser umgehen zu können und auf Verständnis zu stossen, suchte ich vor einiger Zeit eine Selbsthilfegruppe für Partnerinnen und Partner von Asperger Betrof-

fenen. Da es in der Region Zürich keine Gruppe gab, konnte ich mich einer Gruppe in Bern anschliessen. Der lange Anreiseweg wurde mir, neben meiner Arbeitstätigkeit und meinem Studium sowie neben meinem an sich schon sehr belasteten Alltag, jedoch zu viel. Ich wurde von der Gruppe in Bern angeregt, eine Gruppe in Zürich zu gründen. Für mich war schnell klar, dass ich Unterstützung beim Aufbau der Gruppe brauche, weil mein Wissen und meine Energie nicht ausreichen um einen stabilen Grundstein für selbständige Treffen zu legen. Ich tätigte einige Abklärungen bei Autismus-Organisationen. Nirgends konnte mir Unterstützung angeboten werden. Daher war ich sehr froh, als ich auf das Selbsthilfcenter in Zürich aufmerksam wurde, und man mir dort unkompliziert Unterstützung bei der Gruppengründung zusicherte.

Unterdessen befindet sich die Gruppe in der Gründung, und wir werden dabei von einer Fachberaterin des Selbsthilfcenters unterstützt.



Demnächst werden wir die Gruppe selbstorganisiert weiterführen. Dies im Wissen, dass wir jederzeit auf das Knowhow des Selbsthilfcenters zurückgreifen können. Das Selbsthilfcenter als Ansprechpartner bedeutet für uns Konstanz und ist ein Anknüpfungspunkt in unserem turbulenten Lebensalltag und unserem Gruppenleben.

Ein Mitglied der Selbsthilfegruppe für Partner(innen) von Asperger Betroffenen

SELBSTHILFE WIRKT – STARKE ARGUMENTE VON MITGLIEDERN AUS SELBSTHILFEGRUPPEN

«Ich habe immer gemeint, ich sei dem Schmerz völlig ausgeliefert. Dank dem Austausch in der Selbsthilfegruppe weiss ich, dass ich etwas tun kann, um mich zu beruhigen. Und ich habe gelernt, dass ich mich trotz Schmerz getragen fühlen kann.»

«Wo ausser in einer Selbsthilfegruppe kann man Menschen mit den gleichen Problemen treffen? Menschen, die einen dadurch auch wirklich verstehen können? Wir helfen uns gegenseitig, wenn es uns schlecht geht, und wir geben uns Tipps für einen normalen Umgang mit der Krankheit im Alltag. Es gibt für mich nichts Wertvolleres als das Wissen, dass es Leute gibt, die mich und mein Problem verstehen und denen ich alles anvertrauen kann.»

«Wenn du das Gefühl hast, du bist der einzige Betroffene, keiner ist hier, der dein Leiden wirklich versteht, dann ist es Zeit für die Selbsthilfegruppe. Ich bin dabei, damit ich andere stützen und selbst gestützt werden kann.»

SELBSTHILFEGRUPPEN – EIN PARADEBEISPIEL

PD Dr. Oliver Hämmig, Bereichsleiter Gesundheitsberichterstattung am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich, äussert sich zur Bedeutung von sozialen Beziehungen und Selbsthilfegruppen.

Herr Hämmig, in der Studie «Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich» haben Sie die präventive und protektive Wirkung von sozialen Beziehungen untersucht. Sozialen Beziehungen wird ein wesentlicher Beitrag an die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen attestiert. Was macht sie so wertvoll?

Ich denke, dass das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft und für andere Personen wichtig zu sein und von ihnen im Bedarfsfall unterstützt zu werden, ein Grundbedürfnis des Menschen darstellt. Je stärker man sich derart zugehörig, aufgehoben und unterstützt fühlt, desto besser geht es einem, desto zufriedener und gesünder ist man und desto schneller erholt man sich nachweislich auch von Krankheiten oder

Unfällen. Soziale Beziehungen sind eine Grundvoraussetzung für dieses Gemeinschaftsgefühl und die wahrgenommene soziale Unterstützung und haben daher eine wichtige Schutzfunktion im Hinblick auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Mit welchen Massnahmen könnten soziale Beziehungen gefördert werden?

Soziale Beziehungen kann man ja von Seiten der Politik oder der Ärzte nicht einfach verordnen oder verschreiben. Man kann lediglich Rahmenbedingungen schaffen, die die Aufnahme und Pflege von sozialen Beziehungen unterstützen und fördern. Als Gemeinde kann man etwa Nachbarschaftshilfe und Freiwilligenarbeit gezielt fördern oder entsprechende Vereine in ihren Tätigkeiten unterstützen. Es lassen sich auch Treffpunkte, Kontaktorte und Begegnungsräume schaffen oder im öffentlichen Raum gestalterische Massnahmen treffen, die soziale Kontakte fördern.

Selbsthilfegruppen leben vom Kontakt, dem Austausch untereinander, der gegenseitigen Unterstützung von Gleichbetroffenen. Wo sehen Sie ihren Wert und ihren Platz in der Diskussion um die Bedeutung von sozialen Ressourcen?

Selbsthilfegruppen sind ein Paradebeispiel für das gezielte, zweckgebundene Herstellen von Zugehörigkeit, Gemeinschaftsgefühl und sozialer Unterstützung, denn es geht dabei von vornherein um Gemeinsamkeit in Bezug auf bestimmte Probleme oder Lebenssituationen, um gemeinsame (persönliche oder familiäre) Betroffenheit von einer Krankheit, einer Suchtproblematik, einer Verlusterfahrung usw. Insofern haben Selbsthilfegruppen eine ganz wichtige Funktion und grosse Bedeutung nicht nur bei der Problemlösung, sondern auch schon bei der Problemwahrnehmung und -bewertung – ganz nach dem Motto «Geteiltes Leid ist halbes Leid». Nur schon das Gefühl, nicht allein von einem Problem oder einer Krankheit betroffen zu sein, und das Wissen um andere Betroffene kann bei der Bewältigung spürbar helfen.

ERFOLGSRECHNUNG 2016

	2016
Beitrag Kontrakt Sozialdepartement Stadt Zürich	150'000.00
Gebrauchslleihe Raumkosten (Stadt Zürich)	97'500.00
Beitrag Kanton Zürich	65'000.00
Beitrag Lotteriefonds Kt. Zürich	55'000.00
Beitrag BSV	61'337.00
Beiträge Gemeinden	6'000.00
Erträge aus Geldern der öffentlichen Hand	434'837.00
Spenden, Beiträge von Stiftungen und Kirchgemeinden	29'583.35
Beratungshonorare / Einnahmen von Gruppen	16'801.00
Ertrag Vermietung, Kaffee, Mineral, Übriges	46'799.90
Total ERTRAG	528'021.25
Löhne brutto	288'158.40
Sozialleistungen	41'542.70
Übriger Personalaufwand	2'296.25
Supervision, Weiterbildung, Fachliteratur	6'998.85
Personalaufwand	338'996.20
Direkter Projektaufwand	1'197.60
Raumaufwand (Portfoliomiete)	97'500.00
Reinigung	16'337.75
Unterhalt Einrichtung	19'216.35
Aufwand Kaffee, Mineral	1'891.65
Miete und Unterhalt	134'945.75
Büromaterial, Drucksachen, Mitgliedschaften, Sitzungsspesen	13'042.00
Porti, Telefon, Internet, IT-Unterhalt, Support	24'431.05
Buchhaltung, Revision, Rechtsberatung, Sachversicherungen, Stiftungsrat	13'541.25
Büro- und Verwaltungsaufwand	51'014.30
Öffentlichkeitsarbeit	3'345.80
Zuweisung Fonds	-
Öffentlichkeitsarbeit	3'345.80
Finanzergebnis	-67.97
Total AUFWAND	529'431.68
Jahresgewinn/-verlust	-1'410.43

BILANZ DER STIFTUNG 2016

	31.12.2016	31.12.2015
Flüssige Mittel	621'303.39	215'889.47
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen	-	-
Übrige kurzfristige Forderungen	73.15	-
Aktive Rechnungsabgrenzungen	11'071.25	5'361.90
Total Umlaufvermögen	632'447.79	221'251.37
Total AKTIVEN	632'447.79	221'251.37
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	17'749.90	1'248.35
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten (Schlüsseldepots)	5'650.00	4'850.00
Passive Rechnungsabgrenzungen	64'421.95	47'116.45
Kurzfristiges Fremdkapital	87'821.65	53'214.80
Fonds (Eigenkapital)	444'250.00	66'250.00
Frei verfügbares Stiftungsvermögen am 1.1.	101'786.57	98'506.53
Jahresgewinn/-verlust	-1'410.43	3'280.04
Frei verfügbares Eigenkapital	100'376.14	101'786.57
Total PASSIVEN	632'447.79	221'251.37

SELBSTHILFE HILFT – AUCH DANK IHRER UNTERSTÜTZUNG!

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie vielseitige Tätigkeiten zur Förderung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen.

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

Die Selbsthilfe in Gruppen entspricht einem wachsenden Bedürfnis. Die Beiträge der öffentlichen Hand reichen jedoch bei weitem nicht aus die Kosten zu decken. Darum sind wir auf Ihre Spende angewiesen. Helfen Sie mit, die Selbsthilfe im Grossraum Zürich zu fördern.

Ihre Spende erreicht uns mit beiliegendem Zahlungsschein oder über: PC-Konto: 80-4235-2 oder IBAN CH55 0900 0000 8000 4235 2

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

Telefon: 043 818 52 52

E-Mail: daniela.stefano@selbsthilfecenter.ch

Herzlichen Dank!

WIR DANKEN

ÖFFENTLICHE GELDGEBER

Sozialdepartement der Stadt Zürich
Direktion für Soziales und Sicherheit des Kantons Zürich
Selbsthilfe Schweiz Beitrag BSV
Lotteriefonds Kanton Zürich



Stadt Zürich
Sozialdepartement



Kanton Zürich
Lotteriefonds

POLITISCHE GEMEINDEN

Gemeinde Rüschlikon
Gemeinde Küsnacht
Gemeinde Wallisellen
Gemeinde Zollikon

KIRCHLICHE INSTITUTIONEN (BEITRÄGE AB FR. 100.–)

Kirchgemeinde Zürich-Hottingen
Dreikönigspfarrei Zürich
kath. Pfarramt St. Josef, Zürich
Ev.-ref. Kirchgemeinde Fehraltorf
Röm.-kath. Kirchgemeinde Rümlang
Institut Ingenbohl, Brunnen
Ref. Kirchgemeinde Dürnten
Ev.-ref. Kirchgemeinde Regensdorf

STIFTUNGEN UND FIRMEN

Thomas Entzeroth, Fotografie (entzeroth.ch)
Stiftung der Freimaurerloge Modestia cum Libertate, Zürich
Zürcher Spendenparlament
mycity media ag

Wir danken auch allen nicht genannten privaten Spenderinnen und Spendern sowie allen Firmen und Stiftungen, welche unsere Arbeit 2016 mit finanziellen Beiträgen unterstützt haben.

KURZPORTRÄT

WER WIR SIND

Das Selbsthilfecenter ist die zuständige Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in der Stadt Zürich und umliegenden Regionen.

Getragen wird das Selbsthilfecenter von der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz. Diese ist konfessionslos und parteipolitisch unabhängig.

Kontraktpartner der Stiftung sind das Sozialdepartement der Stadt Zürich, das kantonale Sozialamt, der Lotteriefonds des Kantons Zürich und die nationale Koordinations- und Dienstleistungsstelle Selbsthilfe Schweiz (Beitrag Bundesamt für Sozialversicherungen BSV). Weitere Unterstützer sind politische Gemeinden, Kirchgemeinden, Stiftungen, Firmen sowie private Spenderinnen und Spender.

INFORMATION UND VERMITTLUNG

Wir informieren und beraten direkt Betroffene, Angehörige und Fachpersonen zum Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen und vermitteln Kontakte zu rund 400 Gruppen. Wir pflegen dazu eine umfangreiche Datenbank mit Anga-

ben zu den aktiven Selbsthilfegruppen in der Stadt Zürich und umliegenden Regionen.

AUFBAU UND BEGLEITUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Mit unserer Unterstützung werden jährlich zahlreiche neue Gruppen gegründet. Die Themenvielfalt der Gruppen ist gross und reicht von körperlichen oder psychischen Erkrankungen über Suchtprobleme bis zur Bewältigung von Schicksalsschlägen und kritischen Lebensereignissen. Herausfordernde Fragestellungen in bestehenden Selbsthilfegruppen werden auf Anfrage der Gruppen von unseren Fachberaterinnen punktuell begleitet. Das Ziel der Begleitungen ist es, die Gruppenmitglieder zu befähigen, die Treffen wieder selbstorganisiert durchzuführen.

VERNETZUNG UND WEITERBILDUNG

Mehrmals pro Jahr bieten wir Mitgliedern aus den verschiedenen Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich an gruppenübergreifenden Treffen und Workshops auszutauschen und weiterzubilden. Dabei werden Methoden der Gruppenge-

staltung miteinander verglichen und neue Ideen für die Arbeit in der eigenen Gruppe entworfen.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Regelmässig machen wir unsere Angebote einer breiten Öffentlichkeit bekannt, vernetzen uns mit Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen und engagieren uns in der Ausbildung angehender Fachpersonen.

RAUMVERMIETUNG

Ein Grossteil der Selbsthilfegruppen trifft sich regelmässig in den Räumen des Selbsthilfencenters. Wir stellen Räumlichkeiten für die Gruppentreffen zur Verfügung und vermieten unsere Kurs- und Gruppenräume auch an kommerzielle Nutzer sowie an Non-Profit-Organisationen.

DAS SELBSTHILFECENTER DER STIFTUNG PRO OFFENE TÜREN DER SCHWEIZ

TEAM SELBSTHILFECENTER

Daniela Stefäno

Sozialarbeiterin FH, Supervisorin FH,
Geschäftsleiterin

Nadia Maurer

Sozialarbeiterin FH, Stv. Geschäftsleiterin

Rahel Bonello

Sozialarbeiterin FH

Carmen Temperli

Sozialarbeiterin i.A.

Theresa Widmer

Fundraising, Administration

Özgürçan Cakir

Büroassistent 2. Lehrjahr (bis August 2017)

STIFTUNGSRAT

Andrea F. G. Raschër

Präsident
Dr. iur., Consultant

Franziska Brägger

Ressort Personal
lic. iur., Rechtsdienst Sozialamt

Andreas Daurü

Ressort Fachwissen
Dipl. Pflegefachmann HF, psychosozialer Berater

Jerry Dreifuss

Ressort PR/Marketing
lic. oec. HSG, CEO

Bettina Konetschnig

Ressort Kommunikation
Kommunikationsberaterin

Manuel Riederer

Ressort Finanzen
Eidg. dipl. Wirtschaftsjurist FH, Revisor

PATRONATSKOMITEE

Jacqueline Badran

lic. rer. publ., Nationalrätin SP, Zürich

Marc Bourgeois

Kantonsrat FDP, Zürich

Josef Estermann

alt Stadtpräsident, Zürich

Emanuel Hurwitz

Dr. med., Psychiater, Zürich

Daniel Knecht

Direktor Konservatorium, Zürich

Adolf Muschg

Prof. Dr. phil., Schriftsteller, Männedorf

Kathy Riklin

Dr. sc. nat. Nationalrätin CVP, Zürich

Michael Rufer

Prof. Dr. med., Stv. Klinikdirektor, Zürich

Andres Türler

lic. iur. Stadtrat FDP, Zürich

Thomas Wagner

Dr. med. et Dr. iur., Zürich

RAUMVERMIETUNG

Das Selbsthilfecenter verfügt in seinem ruhig gelegenen Haus über mehrere Räume unterschiedlicher Grösse. Die herrliche Lage inmitten des Klusparks bietet eine inspirierende Umgebung: Bei schönem Wetter ein paar Schritte im 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 gelegen und gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar – innerhalb von 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 Sitzungszimmer in verschiedenen Grössen bis zum Gymnastikraum mit Spiegelwand wählen Sie den passenden Rahmen zur Realisierung

Ihres Anlasses. Jeder Raum ist mit Flipcharts ausgestattet. Auf Wunsch können verschiedene Geräte wie Pinnwand, Beamer, Leinwand oder Netbook dazugemietet werden, auch WLAN ist im ganzen Haus verfügbar. Unser Angebot deckt vielseitige Bedürfnisse ab. Nutzen Sie die Möglichkeit, Seminare, Supervisionen oder Coachings durchzuführen, Tanz- oder Gymnastikkurse zu erteilen – das Selbsthilfecenter verfügt über die passenden Räumlichkeiten. Sie finden verschie-



dene Verpflegungsmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe.



Fotos, detaillierte Informationen über alle Räume wie auch Preise und direkte Buchungsmöglichkeiten finden Sie unter selbsthilfecenter.ch/raumvermietung. Dank unserem Online-Reservierungssystem können Sie die Belegung der verschiedenen Räume jederzeit abrufen und Ihre Reservation erfassen. Für eine Besichtigung der Räume und bei weiteren Fragen kontaktieren Sie uns, wir sind gerne für Sie da.

Sekretariat Tel. 043 818 52 52

IMPRESSUM

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Stiftung Pro offene Türen der Schweiz

Druck: Schneider Druck AG, 8032 Zürich

Auflage: 1'000 Ex.

Hämmig O. (2016). Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich.

Zürich: Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich



selbsthilfecenter.ch **Tel: 043 288 88 88**
Das Selbsthilfezentrum der Stiftung **selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch**
Pro offene Türen der Schweiz **www.selbsthilfecenter.ch**
Jupiterstrasse 42
8032 Zürich

Wir arbeiten nach den
Qualitätsstandards von



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA