



SELBSTHILFESCHWEIZ

JAHRESBERICHT 2025



IN DER SELBSTHILFE-
GRUPPE KONNTE ICH DAS
ERSTE MAL ÜBER MEINE
PROBLEME SPRECHEN. MEIN
LEBEN LANG KONNTE ICH MICH
NIEMANDEM ANVERTRAUEN.





Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in allen Lebensbereichen

Seit über fünfzig Jahren verfolgen die Stiftung Selbsthilfe Schweiz und die 22 regionalen Selbsthilfezentren ein gemeinsames Ziel: die Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe – unabhängig vom Thema oder von der Lebenssituation.

Ob Krankheit, Behinderung, psychische Belastung, soziale Herausforderungen oder Diskriminierung: Betroffene finden zusammen, teilen ihre Erfahrungen, unterstützen sich gegenseitig und gewinnen neue Perspektiven.

Diese Form der Selbsthilfe ist ebenso einfach wie wirkungsvoll. Sie basiert auf gemeinsamem Erfahrungswissen, gegenseitigem Vertrauen und der Überzeugung, dass Betroffene Expert:innen ihrer eigenen Lebensrealität sind. Genau darin liegt ihre nachhaltige Wirkung – und ihre wachsende Bedeutung für unsere Gesellschaft und unser Gesundheitswesen. Daneben engagieren sich zahlreiche Organisationen für spezifische Erkrankungen oder besondere Lebenssituationen. Sie leisten mit ihrem Fachwissen, ihren Beratungsangeboten und ihrer Unterstützung einen wertvollen Beitrag. Ihr Fokus bleibt jedoch naturgemäss auf einzelne Themen oder Zielgruppen beschränkt.

Gerade darin liegt eine Herausforderung: Die Potenziale dieser unterschiedlichen Ansätze werden noch zu wenig miteinander vernetzt. Anstelle von Synergien dominieren vielerorts nach wie vor voneinander getrennte Strukturen. Um die gemeinschaftliche Selbsthilfe nachhaltig weiterzuentwickeln, braucht es deshalb mehr Zusammenarbeit – zwischen Politik, Gesundheitswesen, Sozialbereich, Fachorganisationen und Selbsthilfe.

Selbsthilfe Schweiz ist überzeugt, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe in allen Lebensbereichen weiter gestärkt und ausgebaut werden muss. Die regionalen Selbsthilfezentren mit ihren qualifizierten Fachpersonen leisten dazu einen unver-

zichtbaren Beitrag. Sie vernetzen Betroffene, sichern die Qualität der Angebote und fördern die gemeinschaftliche Selbsthilfe in ihrer ganzen Vielfalt. Ebenso entscheidend sind eine starke nationale Koordination, verbindliche Qualitätsstandards sowie innovative Projekte wie das Modell «Selbsthilfefreundlichkeit in Spitälern und Gesundheitsinstitutionen», das den Brückenschlag zwischen professioneller Versorgung und Selbsthilfe erfolgreich vorantreibt.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die sich mit grossem Engagement für die gemeinschaftliche Selbsthilfe einsetzen – unseren Mitarbeitenden, den regionalen Selbsthilfezentren, den zahlreichen Partnerorganisationen sowie den vielen Betroffenen und Angehörigen, die ihre Erfahrungen teilen und damit anderen Menschen neue Perspektiven eröffnen.

Ein besonderer Dank geht an das neue Team der Geschäftsstelle von Selbsthilfe Schweiz: Anouk Isch Bodmer, Christina Esswein, Elena Konstantinidis, Nadia Grether und Patricia Ciarrettino-Carvalhal. Ebenso danke ich Martin Bienlein, der im April 2026 das Präsidium des Stiftungsrats übernommen hat und die Weiterentwicklung von Selbsthilfe Schweiz künftig verantworten wird.

«Die Zukunft der gemeinschaftlichen Selbsthilfe liegt in einer starken Vernetzung, in geteilter Verantwortung und im Vertrauen in die Kompetenzen von Betroffenen und ihren Angehörigen.»



Lukas Zemp, Geschäftsführer von
Selbsthilfe Schweiz von 2022 bis 2025

Die Weichen sind gestellt – Selbsthilfe nimmt zusätzlich Fahrt auf

2025 markiert einen Wendepunkt für Selbsthilfe Schweiz: In zentralen Handlungsfeldern wurden wichtige Fortschritte erzielt, um die Selbsthilfe im Gesundheitswesen stärker zu verankern und die Selbstbestimmung sowie Selbstkompetenz der Betroffenen nachhaltig zu fördern.

Modell «Selbsthilfefreundlichkeit in Spitälern und Gesundheitsinstitutionen» gewinnt an Relevanz

Ein Meilenstein wurde im Frühjahr 2025 erreicht: Der Spitalverband H+ hat das Modell «Selbsthilfefreundlichkeit in Spitälern und Gesundheitsinstitutionen» als offizielle Qualitätsverbesserungsmassnahme (QVM) im Bereich Patientenzentriertheit anerkannt. Grundlage bildet das revidierte Krankenversicherungsgesetz (Art. 58a), das nationale Qualitätsverträge zwischen Leistungserbringenden und Versichernden vorsieht.

Fachtagung bestätigt Wirkung und Potenzial

Das Projekt «Selbsthilfefreundlichkeit in Spitälern und Gesundheitsinstitutionen», getragen von Selbsthilfe Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz, wurde von der Hochschule Luzern evaluiert. Die an der Fachtagung vom 27. August 2025 präsentierten Ergebnisse, zeigen klar: Selbsthilfe wirkt – und ihr Potenzial für

das Gesundheitswesen ist erheblich, sowohl für Patient:innen als auch für Angehörige.

Klare Empfehlungen für Entscheidungstragende

Auf Basis der Evaluation wurden konkrete Handlungsempfehlungen formuliert. Ein Policy Brief von Gesundheitsförderung Schweiz richtet sich an Bund, Kantone, Gesundheitsinstitutionen und Fachpersonen – mit dem Ziel, Selbsthilfe systematisch in Versorgungspfade zu integrieren.

Rückschritt durch Sparmassnahmen des Bundes

Gleichzeitig stellt der Entscheid des Bundesamts für Gesundheit (BAG), im Rahmen der Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) zentrale Programme wie «Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV)» und «Selbstmanagement-Förderung» per Ende 2025 einzustellen, einen



DIE TIPPS
AUS DER GRUPPE HELFEN
MIR KONKRET IM
ALLTAG.

«Selbsthilfegruppen in der Schweiz decken Themen der somatischen und psychischen Gesundheit in etwa gleichermassen ab. Sie stellen eine wertvolle Ressource an Erfahrungswissen dar, die künftig noch gezielter für die Unterstützung von Menschen genutzt werden sollte.»

deutlichen Rückschritt dar. Diese Entwicklung wird von Selbsthilfe Schweiz ausdrücklich bedauert.

Digitale Transformation als Zukunftsaufgabe

Die digitale Transformation bleibt ein zentraler Hebel. In den Jahren 2024 und 2025 wurden gemeinsam mit externen Partner:innen und den regionalen Selbsthilfezentren strategische Grundlagen erarbeitet. Erste Massnahmen sind bereits angestossen. Die Priorisierung und Weiterentwicklung erfolgt in den kommenden Jahren.

Stabübergabe in der Geschäftsführung

Mit meiner Pensionierung per Ende Oktober 2025 endet meine Tätigkeit als Geschäftsführer

von Selbsthilfe Schweiz. Mein herzlicher Dank gilt allen Engagierten und Partner:innen für die vertrauensvolle Zusammenarbeit – gemeinsam konnten wir die Selbsthilfe in der Schweiz entscheidend voranbringen.

Mit Anouk Isch Bodmer übernimmt eine engagierte Nachfolgerin die Geschäftsführung. Wir sind überzeugt, dass sie neue Impulse setzen und die Weiterentwicklung der Selbsthilfe mit Weitsicht und Engagement vorantreiben wird. Für ihre neue Aufgabe wünschen wir ihr einen erfolgreichen Start und viel Erfolg.



Gemeinsam stärker:

Wie Selbsthilfe das Gesundheitswesen wirksam ergänzt

Selbsthilfegruppen leisten weit mehr als emotionale Unterstützung. Sie stärken Gesundheitskompetenz, fördern Selbstwirksamkeit und ergänzen professionelle Versorgung mit wertvollem Erfahrungswissen. Dieses Potenzial wird im Schweizer Gesundheitswesen zunehmend erkannt und genutzt.

Bei rund drei Vierteln der Selbsthilfegruppen in der Schweiz steht ein Thema der somatischen oder psychischen Gesundheit im Zentrum. Für Betroffene sind diese Gruppen weit mehr als ein Austauschort: Sie bieten Verständnis, stärken

den Alltag und vermitteln konkrete erprobte Hilfestellungen. Damit sind Selbsthilfegruppen ein wertvolles niederschwelliges Element im Gesundheitswesen – und zugleich Trägerinnen eines einzigartigen Wissens: Erfahrung.

Elena Konstantinidis,
*Projektleiterin «Selbsthilfefreundlichkeit in
Spitälern und Gesundheitsinstitutionen» und
stv. Geschäftsführerin von Selbsthilfe Schweiz*



Dieses Erfahrungswissen ergänzt die fachliche Expertise der Gesundheitsberufe auf entscheidende Weise. Genau hier setzt das Modell «Selbsthilfefreundlichkeit in Spitälern und Gesundheitsinstitutionen» von Selbsthilfe Schweiz an: Es stärkt gezielt die Zusammenarbeit zwischen Fachpersonen und Selbsthilfe – zum direkten Nutzen der Patient:innen.

Anerkannt, etabliert und nachhaltig verankert

Ein zentraler Meilenstein wurde im Februar 2025 erreicht: Die «Selbsthilfefreundlichkeit» wurde vom Spitalverband H+ als offizielle Qualitätsverbesserungsmassnahme (QVM) im Handlungsfeld Patientenzentriertheit anerkannt.

Das Modell wurde im Rahmen des Programms «Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV)» von Gesundheitsförderung Schweiz zwischen 2021 und 2025 schweizweit eingeführt. Der Schlussbericht der begleitenden Evaluationsforschung der Hochschule Luzern (August 2025) bestätigt die erfolgreiche Umsetzung sowie die hohe Wirksamkeit des Projekts.

Ein darauf aufbauender Policy Brief zeigt das Potenzial für einen weiteren Ausbau – und unterstreicht zugleich den Bedarf, die strukturellen Voraussetzungen für die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe gesundheitspolitisch weiter zu stärken. Die Ergebnisse wurden im August 2025 einem breiten Fachpublikum vorgestellt.

Starke Verankerung in der Schweiz

Ende 2025 bestehen Kooperationen mit 70 Organisationseinheiten aus 52 Spitälern und Gesundheitsinstitutionen in 19 Kantonen und allen drei Sprachregionen. Vier dieser Kooperationen betreffen rein ambulante Anbie-

ter wie Spitexdienste – ein Bereich mit weiterem Entwicklungspotenzial. Insgesamt wurden 45 Kooperationspartner:innen ein- oder mehrmals als «selbsthilfefreundlich» ausgezeichnet.

Weiterentwicklung mit Perspektive

Im Jahr 2025 wurde das Umsetzungskonzept umfassend überarbeitet. Dabei flossen sowohl die Bedürfnisse der Spitäler als auch praktische Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Evaluation ein. Das aktualisierte Konzept wurde bereits in einer Transitionsphase eingeführt und wird ab 2026 schrittweise schweizweit umgesetzt.

Unterstützt wird diese Weiterentwicklung unter anderem von der Eidgenössischen Qualitätskommission (EQK) sowie von der Beisheim Stiftung und weiteren Förderpartner:innen.

Executive Summary
des Evaluations-
berichts der
Hochschule Luzern:



Policy Brief von
Gesundheits-
förderung Schweiz:



So funktioniert Selbsthilfefreundlichkeit in der Praxis:

Selbsthilfefreundlichkeit bedeutet Strukturen zu schaffen, die Zusammenarbeit ermöglichen und nachhaltig verankern:

- Gesundheitsinstitutionen benennen eine verantwortliche Person für die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe
- Sie schaffen Plattformen, um Selbsthilfe sichtbar zu machen – etwa durch Informationsveranstaltungen
- Patient:innen und Angehörige werden systematisch und individuell über passende Angebote informiert
- Mitarbeitende werden entsprechend sensibilisiert und geschult
- Fachpersonen und Selbsthilfegruppen stehen in regelmässigem Austausch
- Massnahmen werden gemeinsam mit Selbsthilfegruppen entwickelt und umgesetzt

So entsteht eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe mit messbarem Mehrwert für alle Beteiligten.



DER AUSTAUSCH MIT
GLEICHGESINNTEN BIETET
MIR NEUE LÖSUNGSANSÄTZE
UND GIBT MIR DAS GEFÜHL,
VERSTANDEN ZU WERDEN.

Patientenzentriert und zukunftsorientiert:

Warum das Spitalzentrum Biel auf Selbsthilfe setzt

Der ehemalige CEO Kristian Schneider über das Potenzial von
Erfahrungskompetenz, Gesundheitskompetenz und echter
Partnerschaft im Versorgungssystem.

Kristian Schneider war während acht Jahren
CEO des Spitalzentrums Biel (SZB), des öffent-
lichen Zentrumsspitals für die Bevölkerung der
Region Biel – Seeland – Berner Jura. Das SZB

hat seit 2021 als erstes akutsomatisches Spital
die «Selbsthilfefreundlichkeit» im ganzen Spital
umgesetzt und erhielt 2023 erstmals die Aus-
zeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital».

Kristian Schneider,
CEO Spitalzentrum Biel AG
von 2017 bis 2025



Was hat Sie damals überzeugt, die systematische Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe in Biel einzuführen? Welche Ziele haben Sie dabei verfolgt und welche Mehrwerte für Patient:innen, Mitarbeitende und die ganze Organisation sehen Sie in dem Modell?

Seit 2021 arbeitet das SZB eng mit Selbsthilfe Schweiz und dem regionalen Selbsthilfezentrum Selbsthilfe BE zusammen, um die patientenorientierte Selbsthilfe zu fördern. Diese Zusammenarbeit begründet sich ursprünglich aus dem Bedarf, der in Zusammenhang mit der Zertifizierung unserer Tumorzentren entstanden ist. Erfreulicherweise hat dies dazu geführt, dass wir als erstes Spital der Schweiz die Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital» für die gesamte Institution erhalten haben. Uns war und ist es wichtig, dass wir aktiv und gezielt mit Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten, deren Integration in den Behandlungspfad erleichtern und konkrete Massnahmen zur Förderung des Erfahrungsaustauschs zwischen den Betroffenen umsetzen.

Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Ergebnisse und Erfahrungen aus der Einführung der «Selbsthilfefreundlichkeit» im SZB?

Die enge Zusammenarbeit mit Selbsthilfe BE in Biel hat uns geholfen, die «Ressource Selbsthilfe» – die Patient:innen dank ihres Erfahrungswissens im Umgang mit Erkrankungen für das Gesundheitswesen darstellen – besser zu verstehen und auch zu aktivieren.

Welche Rolle spielt die Umsetzung des Modells «Selbsthilfefreundlichkeit» im Führungsalltag?

Die Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital» erinnert uns daran, unsere Organisation immer wieder zu überprüfen, um den Patient:in-

nen die Möglichkeit zu geben, aus ihren Erfahrungen zu lernen und eine zusätzliche Unterstützung im Umgang mit ihren Erkrankungen zu erfahren. Ich muss zugeben, dass dies im Spitalalltag auch mal in den Hintergrund treten kann – umso wichtiger ist es, dass unsere Kooperation einen offiziellen Charakter hat!

Sie haben in Biel insbesondere den Ausbau ambulanter Angebote vorangetrieben. Welche Rolle spielt die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe darin?

Wir glauben fest daran, dass in unserem ambulanten Gesundheitscluster am Bahnhof in Biel die Zusammenarbeit essenziell ist, denn sie garantiert uns, bei der Betreuung unserer Patient:innen umfassender zu sein und ermöglicht letztlich auch, die Compliance zu erhöhen.

Im Kontext der aktuellen Entwicklungen in der Gesundheitspolitik: Welche Rolle spielt «Selbsthilfefreundlichkeit» als Qualitätsverbesserungsmassnahme? Welche Bedeutung wird die Zusammenarbeit mit Patientenorganisationen und Partner:innen aus dem Sozialwesen generell zukünftig haben?

Ich bin der festen Überzeugung, dass die Kooperation zwischen den medizinisch-pflegerischen Leistungsanbietenden und der Selbsthilfe zu einer ganzheitlicheren Betreuung der Patient:innen und somit zu einer besseren Qualität führt. Die persönlichen Ressourcen und Gesundheitskompetenzen der Menschen werden gefördert und ihre Lebensqualität wird durch gegenseitige Unterstützung verbessert. In Zukunft werden solche Ressourcen immer wichtiger werden – nicht nur, aber auch wegen des Fachkräftemangels, der uns in den kommenden Jahren noch viel mehr fordern wird.

Selbsthilfe wirkt – dank Ihrer Unterstützung

2025 auf einen Blick:

22 REGIONALE
SELBSTHILFE-
ZENTREN

ÜBER 200
SELBSTHILFE-
ORGANISATIONEN

RUND 2900
SELBSTHILFEGRUPPEN
UND -ANGEBOTE

RUND 50 000
TEILNEHMENDE PRO
JAHR

ÜBER 300
THEMEN

Damit wir dieses Angebot auch 2026 gemeinsam mit unseren regionalen Selbsthilfezentren weiterentwickeln und Menschen in belastenden Lebenssituationen unterstützen können, sind wir weiterhin auf Partnerschaften sowie auf Beiträge von Stiftungen, Kantonen, Organisationen, Unternehmen und Privatpersonen angewiesen.

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung.

Spendenkonto:

IBAN: CH04 0900 0000 4038 0894 0
PC: 40-380894-0

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



Auch 2025 unterstützten neben dem Bundesamt für Sozialversicherungen BSV verschiedene Ämter, Institutionen, Kantone und Privatpersonen die Stiftung Selbsthilfe Schweiz ideell oder finanziell für verschiedenste Aktivitäten und Projekte.

Ihnen allen ein herzliches Dankeschön:

- Beisheim Stiftung
- Eidgenössische Qualitätskommission (EQK)
- Gesundheitsförderung Schweiz
- Ref. Kirchgemeinde Zollikofen
- Ev.-ref. Kirchgemeinde Lyss
- Ev.-ref. Kirchgemeinde Kilchberg
- Ref. Kirche Lotzwil
- Ev.-ref. Kirchgemeinde Unteres Neckertal
- Ev.-ref. Kirchgemeinde Rapperswil-Jona
- und weitere Einzelspenden

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

Finanzrapport 2025

Betriebsrechnung 2025*

ERTRAG

Freie Beiträge und Spenden	3'372
Zweckgebundene Projektbeiträge	190'000
Beiträge der Kantone	81'982
Beitrag BSV	690'196
Eigenleistungen	32'538
Total Ertrag	998'088

AUFWAND

Projektaufwand	344'593
Vertragsleistung an Untervertragsnehmende	452'039
Personalaufwand	373'819
Übriger betrieblicher Aufwand	145'433
Abschreibungen	4'811
Finanzaufwand	247
Total Aufwand	1'320'942
Periodenfremder Ertrag	21'993
Periodenfremder Aufwand	-43'218
Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals	-344'079
Veränderung Fondskapital (Rückstellungen)	-132'598
Saldo nach Zuweisung	-211'481

Bilanz 2025

AKTIVEN

Umlaufvermögen	38'252
Anlagevermögen	20'249
Total Aktiven	58'502

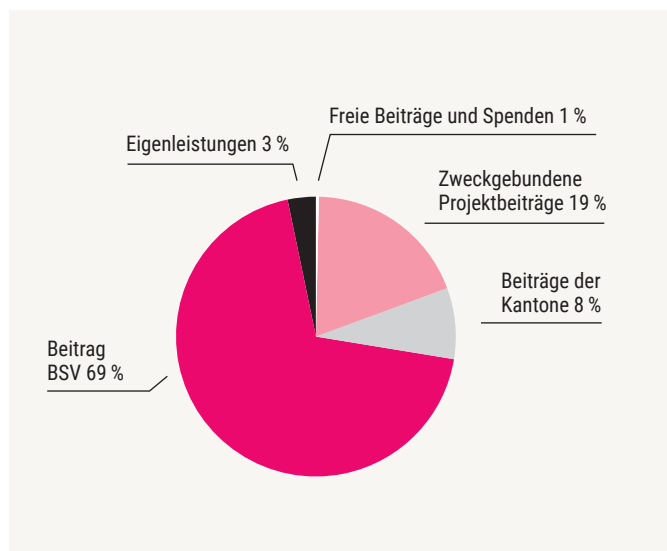
PASSIVEN

Kurzfristiges Fremdkapital	117'354
Zweckgebundene Fonds	25'096
Grundkapital	75'000
Total Gebundenes Kapital	0
Jahresergebnis	-197'867
Freies Kapital	-158'948
Total Organisationskapital	-83'948
Total Passiven	58'502

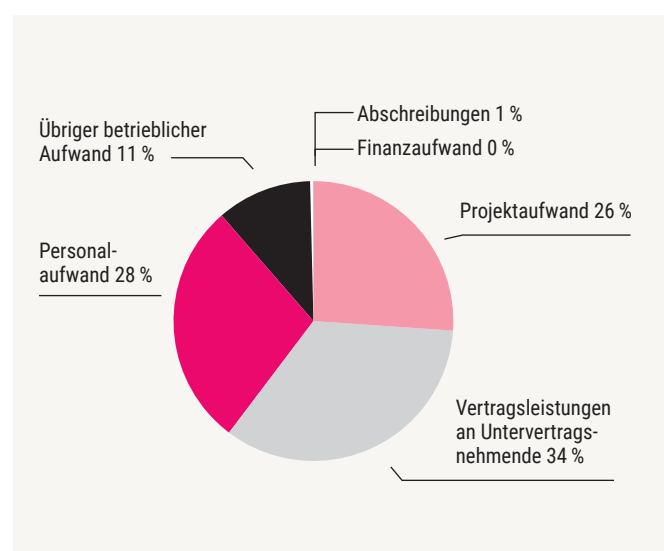
Die Jahresrechnung 2025 wurde nach Swiss GAAP FER 21 erstellt. Die vollständige Jahresrechnung inklusive Anhang, Geldflussrechnung und Revisionsbericht ist auf unserer Website verfügbar.

* Die Betriebsrechnung (Ertrag und Aufwand) bezieht sich auf die Geschäftsstelle Olten exkl. Antenne Neuchâtel und Jura.

Mittelherkunft 2025



Mittelverwendung 2025



Regionale Selbsthilfezentren und Vertragspartnerschaften

Gemeinsam mit den 22 regionalen Selbsthilfezentren ermöglichen wir jedes Jahr Tausenden von Menschen, sich gegenseitig zu stärken, Erfahrungen auszutauschen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Selbsthilfe Aargau*

Aarau | 056 203 00 20
info@selbsthilfe-ag.ch
selbsthilfe-ag.ch

Zentrum Selbsthilfe Basel*

Basel | 061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch
zentrumselbsthilfe.ch

Selbsthilfe BE*

Bern, Thun, Burgdorf, Biel
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch
selbsthilfe-be.ch

Selbsthilfe Graubünden*

Chur | 081 353 65 15
kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch
selbsthilfegraubuenden.ch

Antenne Jura, Info-Entraide Suisse**

Delémont | 032 724 06 00
jura@infoentraidesuisse.ch
infoentraidesuisse.ch/jura

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden*

Luzern | 041 210 34 44
mail@selbsthilfeluzern.ch
selbsthilfeluzern.ch

Antenne Neuchâtel, Info-Entraide Suisse**

Neuchâtel | 032 724 06 00
info@infoentraideneuchatel.ch
infoentraideneuchatel.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe Schwyz*

Goldau | 041 747 68 70
selbsthilfe@triaplus.ch
gesundheit-schwyz.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn*

Solothurn | 062 296 93 91
info@selbsthilfesolothurn.ch
selbsthilfesolothurn.ch

Selbsthilfe St. Gallen und Appenzel*

St. Gallen | 071 222 22 63
selbsthilfe@fzsg.ch
selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Selbsthilfe Thurgau*

Weinfelden | 071 620 10 00
info@selbsthilfe-tg.ch
selbsthilfe-tg.ch

Auto Aiuto Ticino*

Lugano | 091 970 20 11
info@autoaiuto.ch
auto-aiuto.ch

Zentrum Selbsthilfe Uri*

Altdorf | 041 874 13 94
info@selbsthilfe-uri.ch
selbsthilfe-uri.ch

Centre Info-Entraide Vaud*

Lausanne | 021 313 24 04
entraide@benevolat-vaud.ch
infoentraidevaud.ch

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen*

Winterthur | 052 213 80 60
info@selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch
selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch

Selbsthilfe Zug*

Zug | 041 728 80 75
selbsthilfe@triangel-zug.ch
triangel-zug.ch

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel*

Uster | 044 941 71 00
info@selbsthilfezentrum-zo.ch
selbsthilfezentrum-zo.ch

Selbsthilfe Zürich*

Zürich | 043 288 88 88
selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch
selbsthilfezuerich.ch

* vertraglich an Qualitätsnormen der Stiftung Selbsthilfe Schweiz gebunden

** angebunden an die Stiftung Selbsthilfe Schweiz, ab 1. Juli neu Selbsthilfe Neuenburg Jura

Team der Geschäftsstelle

Anouk Isch Bodmer, Geschäftsführerin seit 1.11.2025

Elena Konstantinidis, stv. Geschäftsführerin und Projektleiterin

«Selbsthilfefreundlichkeit in Spitälern und Gesundheitsinstitutionen»

Christina Esswein, Leiterin Finanzen und Administration seit 1.12.2025

Nadia Grether, Fachspezialistin für Kommunikation und Social Media

Centre Romand und Antennen Neuenburg und Jura

Patricia Ciarrettino-Carvalhal, Leitung

Sylvie Rohner, Administration, bis 30. Juni 2026

Vanessa Wirth, Koordinatorin Gruppen bis 30. Juni 2026

Stiftungsrat

Philippe Lehmann, Präsident

Martin Bienlein

Sibylla Kämpf

Vertretung der regionalen Selbsthilfezentren

Thomas Burri, Selbsthilfezentrum Luzern Obwalden Nidwalden

Katharina Rübsaamen, Zentrum Selbsthilfe Basel

Impressum:

Herausgeberin, Text und Redaktion: Selbsthilfe Schweiz

Gestaltung: studioreber

Fotos: Regina Jäger

Druck: Druckerei Dietrich AG



**SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA**

Neuhardstrasse 38 · 4600 Olten · 061 333 86 01
info@selbsthilfeschweiz.ch · PC 40-380894-0
selbsthilfeschweiz.ch