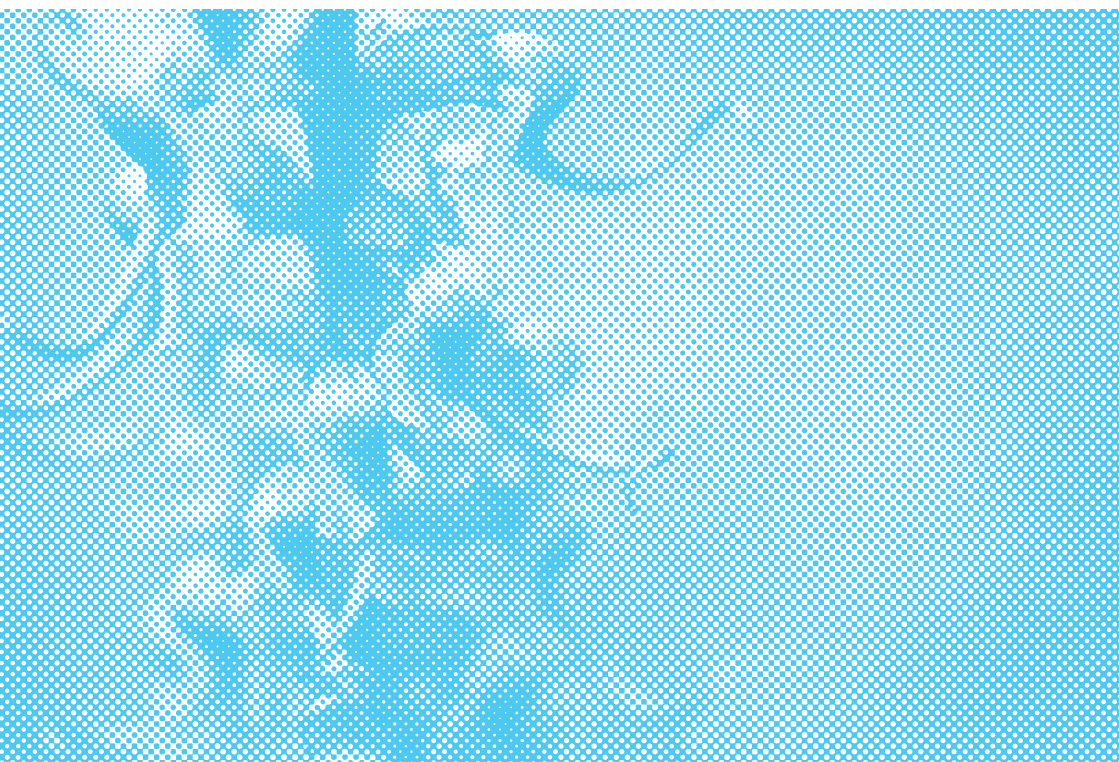


Jahresbericht 2021



Inhalt

Selbsthilfe funktioniert auch im virtuellen Raum	2
Tätigkeitsbericht 2021	3
Adoptierte Erwachsene	4
Selbsthilfegruppen im Aufbau	6
Matronat/Patronat	7
Trägerschaft	8
Rechnung und Budget	9
Bilanz	10
Beiträge und Spenden	11
Team / Geschäftsstelle	12

Titelseite

Bannerbild Verein AURORA
Kontaktstelle für Verwitwete mit Kindern

Impressum

Herausgeberin: Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden
Gestaltung: Sebastian Navarro
Druck: Gegendruck GmbH, Luzern
Luzern, Juni 2022

PC Konto 60-665814-0

Selbsthilfe funktioniert auch im virtuellen Raum

Das Jahr 2021 war durch die Pandemie geprägt. Der Vorstand traf sich deshalb per Videokonferenz und führte einzig die Jahresversammlung persönlich durch. Ende Jahr konnten wir erleichtert konstatieren, dass Zusammenkünfte im virtuellen Raum für die Selbsthilfegruppen kein Hindernis darstellen, um den Erfahrungsaustausch zu pflegen oder sich gegenseitig zu unterstützen. Die Pandemiekrise zeigte, dass viele Menschen keine Probleme haben, neue Technologien anzuwenden. Die Erfahrungen während der Pandemie bedeuteten eine grosse Chance für die Weiterentwicklung der Selbsthilfe, denn mit Video-Selbsthilfegruppen können auch Menschen angesprochen werden, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mobil sind oder in unterschiedlichen Regionen leben.

Die «neuen» technischen Möglichkeiten nutzten wir an der Mitgliederversammlung, die «hybrid» in einem Raum des MaiHofs mit Zuschaltung von Gästen und externen Referenten durchgeführt wurde. Das Schwerpunktthema lautete «Isolation und Einsamkeit während der Pandemie». Der freischaffende Journalist Sebastian Sele, der zum Thema publiziert, und ein Mitglied der Video-Selbsthilfegruppe «Isolation und Einsamkeit» berichteten über wissenschaftliche Hintergründe und ihre persönlichen Erfahrungen. Es folgte eine rege Diskussion, an deren Ende offenblieb, inwiefern die Pandemie die in der Gesellschaft ohnehin weit verbreitete Einsamkeit förderte.

Ende Jahr nahm Vorstandsmitglied Gian Waldvogel Einsitz im Luzerner Kantonsrat. Damit hat die Selbsthilfe wieder einen direkten Draht zu unserem wichtigsten Geldgeber. Als Ersatz für die im Geschäftsjahr zurückgetretene Ursula Eiholzer möchten wir eine selbsthilfeerfahrene Person einbinden. Eine solche Vertretung fehlte bisher im Vorstand. Das Matronat/Patronat konnte mit der Kantonsrätin Claudia Huser ergänzt werden.

Ende März 2021 hat uns die Mitarbeiterin Isabel Portmann aus beruflichen Gründen verlassen. Wir bedanken uns herzlich für ihr langjähriges Engagement! Die beiden verbliebenen Personen des Teams waren bereit, ihre Aufgaben zu übernehmen, weshalb die Stelle nicht neu ausgeschrieben wurde. Unser Geschäftsleiter Thomas Burri wurde für zwei weitere Jahre in den Stiftungsrat von Selbsthilfe Schweiz gewählt. Wir gratulieren ihm zur Wahl und danken ihm und Brigitte Schulyok für den grossen Einsatz in einem nicht ganz einfachen Jahr!

Heidi Rebsamen, Präsidentin Verein Selbsthilfeförderung Region Luzern

Tätigkeitsbericht 2021

Ein Blick auf die Liste der Selbsthilfegruppen zeigt, welche Themen in der Gesellschaft aktuell sind und die Menschen beschäftigen. Selbsthilfegruppen zu psychischen und sozialen Fragen hatten bereits in der Vergangenheit einen grossen Stellenwert innerhalb der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Seit Beginn der Pandemie haben Anfragen von Klientinnen und Klienten mit psychischen oder sozialen Problemen beim Selbsthilfezentrum weiter zugenommen. Letztes Jahr betrug ihr Anteil über 70 %.

Der Aufbau und die Begleitung von Selbsthilfegruppen zu psychischen Krankheiten sind in der Regel anspruchsvoller und aufwändiger als bei somatischen Themen. Die Betroffenen sind oftmals starken Stimmungsschwankungen unterworfen. Sie leiden unter Ängsten, Zwängen und Depressionen, so dass es ihnen zum Teil schwerfällt, das Haus zu verlassen, oder sie zwischenzeitlich Zeit stationär in einer Klinik verbringen müssen. Umso wichtiger ist für sie, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, zu spüren, dass sie nicht allein sind mit ihrer Krankheit, und sich gegenseitig zu unterstützen. Grundsätzlich begleiten wir Selbsthilfegruppen während des Aufbauprozesses bei den ersten 3 Treffen, mit dem Ziel, sie in die Selbstständigkeit zu überführen. Bei Gruppen zu psychischen Themen reicht das oftmals nicht. Sie benötigen etwas länger Unterstützung, bis sie selbstorganisiert funktionieren können.

In den letzten Monaten waren wir intensiv mit der Begleitung von Selbsthilfegruppen zu folgenden psychischen und sozialen Themen beschäftigt: Bipolare Störung, Burn-out, Einsamkeit, Hochsensibilität, Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung, Kontaktabbruch zu den Eltern, Eltern-Kind-Entfremdung, Hinterbliebene nach Suizid, Verlustangst. Die Mehrheit dieser Gruppen kam zustande oder ist auf gutem Weg. Jede Gruppe besteht aus 6 – 8 Gleichbetroffenen mit verschiedenen Charakteren und Lebensgeschichten. Jeder Gruppenaufbau verläuft dementsprechend unterschiedlich und birgt manche Überraschung.

Seit der Corona-Pandemie bieten Treffen per Video für Betroffene, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mobil sind oder weit auseinander wohnen, eine neue Möglichkeit des Austausches. Für die gemeinschaftliche Selbsthilfe bedeutet das eine grosse Chance. Für die Gruppen kann es jedoch zur Herausforderung werden, wenn ein Teil der Mitglieder persönliche Treffen bevorzugt, der andere virtuelle. Der Umgang mit den verschiedenen technischen Spielmöglichkeiten ist für die Gruppen nicht immer einfach. Die Flexibilisierung macht es manchmal komplizierter einen gemeinsamen Termin zu finden als früher.

Gegenüber dem ersten Pandemiejahr sind die Beratungen von Einzelpersonen im Jahr 2021 nochmals gestiegen. Die Ratsuchenden hatten oftmals vielfältige Belastungen: Mehrfache psychische Krankheiten, dazu soziale und körperliche Probleme. Da un-

ser Auftrag als Fachstelle für gemeinschaftliche Selbsthilfe klar definiert ist, können wir Einzelpersonen nicht über einen längeren Zeitraum individuell beraten bzw. therapeutisch begleiten. Unser Fokus liegt beim Aufbau, der Beratung und Vermittlung von Selbsthilfegruppen. Die Trennlinie ist jedoch nicht immer eindeutig zu ziehen, da Betroffene, die in Selbsthilfegruppen engagiert sind, uns oftmals als Bezugspersonen sehen und sich mit ihren persönlichen Problemen an uns wenden.

Zurzeit vermitteln und begleiten wir 96 Selbsthilfegruppen in der Region. 51 betreffen somatische Krankheiten, 33 psychische Krankheiten und 12 soziale Themen. Wir vermitteln zudem 46 durch Fachpersonen geleitete Gruppen. 2021 sind 8 neue Selbsthilfegruppen entstanden, 4 haben sich aufgelöst. Im vergangenen Jahr haben wir 803 (Vorjahr 743) ratsuchende Einzelpersonen individuell beraten und auf Wunsch in eine Gruppe vermittelt.

Anzahl Beratungen nach Ratsuchenden: Betroffene 654, Angehörige 32, Fachleute 88, Sonstige (Medien, Studierende, u. a.) 29

Beratungsinhalt: Psychische Krankheit 56 %, somatische Krankheit 30 %, soziale Belastung 12 %, Sonstiges 2 %

Thomas Burri, Geschäftsleiter Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden

Adoptierte Erwachsene

Interview mit Karin, Selbsthilfegruppe «Adoptierte Erwachsene», Zentralschweiz

Stell uns bitte eure Gruppe vor. (Fragen Thomas Burri)

Unsere Selbsthilfegruppe «Adoptierte Erwachsene», Zentralschweiz, existiert seit knapp drei Jahren. Die Mitglieder unserer Gruppe sind Frauen und Männer im Alter von Anfang 20 bis rund 70 Jahren aus diversen Studiengängen, Berufsgruppen oder im beruflichen Ruhestand.

Wie regelmässig trefft ihr euch? Was macht ihr an den Treffen?

Wir treffen uns ca. zwölfmal pro Jahr in verschiedenen Restaurants in Luzern in unterschiedlicher Zusammensetzung, wie dies eben das anderweitige zeitliche Engagement der Mitglieder gerade erlaubt. Kürzlich verbrachten wir einen Grillabend bei einem Mitglied zuhause. Die Treffen gehen wir unverkrampft an: Je nach Bedürfnis kommen wir auf das eine oder andere adoptionsspezifische Thema zu sprechen und je nach Gesprächsdynamik tauschen wir uns auch privat aus. Im Hintergrund haben wir einen von uns zusammengestellten «Themenspeicher», den wir jedoch nicht wie eine Traktandenliste systematisch abarbeiten.

Wie hat sich Corona auf eure Gruppe ausgewirkt?

So, wie auf die gesamte Gesellschaft auch. Während des Restaurant-Lockdowns wa-

ren keine Treffen möglich. Als zumindest die Aussengastronomie wieder geöffnet war, konnten wir uns immerhin auf Restaurantterrassen treffen.

Wie bist du zur Selbsthilfegruppe gekommen? Was geben dir die Treffen?

Ich las in der Luzerner Zeitung, dass eine Selbsthilfegruppe «Adoptierte Erwachsene» im Aufbau begriffen sei und dass noch Mitglieder gesucht würden, damit diese zustande käme. Dies hat mich spontan und intuitiv angesprochen und neugierig gemacht. Es fasziniert mich, bei den Treffen selbst zu erleben und mitzuerleben, welche Gemeinsamkeiten es im Leben komplett unterschiedlicher Persönlichkeiten gibt. Da ist etwas, das uns verbindet.

Was sind die grössten Herausforderungen für eure Selbsthilfegruppe?

Aus meiner Sicht: die zeitliche Verfügbarkeit und die Bereitschaft, sich mit anderen und vor anderen mit teilweise nahegehenden emotionalen Themen auseinanderzusetzen.

Hast du einen Wunsch für die Selbsthilfebewegung?

Eine Änderung der Bezeichnung «Selbsthilfe» ist meiner Meinung nach wünschenswert. «Selbsthilfe» legt die Assoziation nahe, dass man es einfach nicht mehr schafft ohne Hilfe bzw. dass man erst gar keine Hilfe bekommt, sondern sich selbst helfen muss - im Sinn von: «Hilft Dir niemand, dann hilf Dir selbst.» Somit halte ich die Bezeichnung «Gesprächsgruppe» für konstruktiver; dies könnte auch die Schwelle für Neueintretende senken.



Selbsthilfegruppen im Aufbau

In der Region Luzern, Obwalden, Nidwalden sind verschiedene Selbsthilfegruppen im Aufbau. Es werden weitere Betroffene gesucht:

Einsamkeit (Video-Selbsthilfegruppe)

Fühlst du dich oft einsam, wenn du allein bist? Oder fühlst du dich auch einsam unter Menschen? Wenn du bereit bist, dich mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen, dann bist du bei uns richtig! Wir geben uns keine Ratschläge, sondern erzählen von unseren Erfahrungen. Wir treffen uns regelmässig per Video und ab und zu persönlich.

Frauengespräche (Video-Gesprächsgruppe)

Suchst du den Austausch mit anderen Frauen über verschiedene Fragen, die das Leben mit sich bringt? Mögliche Gesprächsthemen können sein: Körperliche und psychische Gesundheit, Beziehungen, Beruf, Ernährung, Hobbys. Die Gruppe richtet sich an Frauen aus der ganzen Schweiz über 40 Jahre. Die Treffen finden in erster Linie per Video statt, zwischendurch auch persönlich.

Geschwister von Menschen mit einer Behinderung

War deine Kindheit als Geschwister eines Menschen mit einer Behinderung oft herausfordernd für dich? Musstest du schon früh Verantwortung übernehmen und selbständig werden? Möchtest du dich mit anderen erwachsenen Geschwistern austauschen, denen es ähnlich geht? Gemeinsam möchten wir einen positiven Umgang mit unseren Erlebnissen in der Kindheit entwickeln.

Sepsis

Hast du eine Sepsis überlebt? Leidest du unter den Folgen der Krankheit (z. B. Ängste, Schlaflosigkeit, Muskelschwäche, Appetitlosigkeit) und des Klinikaufenthaltes? Hast du ein Koma erlebt oder die Amputation eines Körperteils? Als Überlebende einer schweren Sepsis möchte ich helfen, eine Selbsthilfegruppe aufzubauen und mich für die Sensibilisierung der Gesellschaft engagieren.

Unerfüllter Kinderwunsch

Wie gestalte ich mein Leben ohne Kinder, wenn die meisten in meinem Umfeld ein Familienleben führen? Wie gehe ich mit der Traurigkeit und dem Schmerz um? Wie wirkt sich das Thema auf meine Partnerschaft aus? Lass uns miteinander darüber sprechen, denn gemeinsam geht es einfacher. Die Gruppe ist offen für alle vom Thema Betroffenen (Einzelpersonen und Paare).

Matronat/Patronat

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden wird von einem Matronats-/Patronatskomitee begleitet. Vertreterinnen und Vertreter aus den Bereichen Kultur, Medizin, Politik und Wirtschaft setzen sich ideell und fachlich für die Selbsthilfebewegung in der Region ein.



Urs Baumberger

Spitaldirektor Kantonsspital
Nidwalden, Stv. CEO Luzerner
Kantonsspital



Matthias Burki

Verleger



Martin Fluder

Bereichsleiter Pflege,
Kliniken Sarnen und Luzern,
Luzerner Psychiatrie



Esther Gasser-Pfulg

Ehemalige Regierungsrätin
Kanton Obwalden



Claudia Huser

Kantonsrätin glp Luzern
Arbeits- und
Organisationspsychologin



Prof. Dr. med. Martin Müller

Leitender Arzt Neurologie
Luzerner Kantonsspital



Edith Oswald Jakob

Psychotherapeutin
FSP/VPZ Luzern



Christian Vogt

Bereichsleiter Soziale Arbeit
und Offene Jugendarbeit
Kath. Kirche Stadt Luzern

Trägerschaft

Name und Sitz

Unter dem Namen «Verein Selbsthilfeförderung Region Luzern (VSRL)» besteht ein gemeinnütziger Verein im Sinne von Art. 60 ff. des Schweizerischen Zivilgesetzbuches mit Sitz in der Stadt Luzern. Der Verein ist politisch und konfessionell neutral.

Zweck

Der Verein fördert Bestrebungen der Selbsthilfe in den Kantonen Luzern, Ob- und Nidwalden. Er betreibt auf Grund eines öffentlichen Leistungsauftrages zu diesem Zweck eine Geschäftsstelle in der Stadt Luzern. Der Verein verbreitet den Gedanken der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und bei Institutionen.

Mitgliederbeitrag

Einzelmitglieder CHF 40.– / Kollektivmitglieder CHF 100.–

Adresse

Verein Selbsthilfeförderung Region Luzern,
Weggismattstrasse 9a, 6004 Luzern



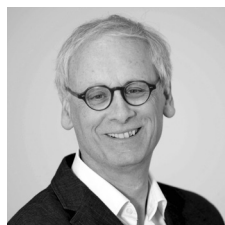
Heidi Rebsamen

Präsidentin der Trägerschaft,
lic.phil. Soziologin/NDS
Public Management



Ursula Eiholzer

Betriebswirtschaftliche
Mitarbeiterin Finanzverwaltung
Stadt Luzern (bis 21.6.21)



Dr. med. Conrad Frey

Facharzt Psychiatrie /
Kinder- und Jugend- Psychiatrie
und Psychotherapie



René Fuhrmann

Soziokultureller Animator FH,
CAS Gerontologie



Donat Knecht

Dozent und Projektleiter
Hochschule Luzern



Gian Waldvogel

Kommunikator FH
Politischer Sekretär
Grüne Luzern

Rechnung 2021/Budget 2022

Aufwand (in CHF)	Rechnung 2021	Budget 2022
Personalaufwand	153 644.50	152 300.00
Unterhalt und Reparaturen	131.05	1 500.00
Raumaufwand	16 000.00	16 500.00
Abschreibung EDV, Mobilien	0.00	0.00
Büro und Verwaltung	8 236.00	11 200.00
Versicherungen und Gebühren	699.10	700.00
Werbung und Gestaltung	3 552.90	5 000.00
Total Aufwand	182 263.55	187 200.00

Ertrag (in CHF)	Rechnung 2021	Budget 2022
Beitrag ZiSG (Kanton Luzern und Gemeinden)	120 000.00	120 000.00
Beitrag Kanton Nidwalden	10 000.00	10 000.00
Beitrag Kanton Obwalden	10 000.00	10 000.00
Beitrag BSV	20 251.00	19 300.00
Miet- und Kapitalzinsertrag	170.00	500.00
Übriger Ertrag	10 642.65	14 000.00
Mitgliederbeiträge	500.00	800.00
Spenden Stiftungen	5 000.00	6 500.00
Spenden Kirche	5 003.25	7 000.00
Spenden Private	1 048.75	1 000.00
Total Ertrag	182 615.65	189 100.00

Gewinn / Verlust	352.10	1 900.00
-------------------------	---------------	-----------------

Fondsrechnung

Rechnung 2021 Budget 2022

Einnahmen Spendenfonds	0.00	0.00
Ausgaben Spendenfonds	-2 000.00	-5 000.00
Zuweisung/Entnahme Spendenfonds	2 000.00	5 000.00
Einnahmen Fonds Peerprojekt	1 475.85	2 000.00
Ausgaben Fonds Peerprojekt	-2 596.10	-7 000.00
Zuweisung/Entnahme Fonds Peerprojekt	1 120.25	5 000.00
	0.00	0.00

Bilanz per 31.12.2021

Aktiven (in CHF)

Kasse	392.80
Postkonto	113 436.35
Debitoren	10 080.25
Transitorische Aktiven	1 320.00
Anlagevermögen	0.00

Total Aktiven 125 229.40

Passiven (in CHF)

Kreditoren	5 100.90
Transitorische Passiven	9 750.00
Rückstellung	4 000.00
Rücklage ZiSG	13 120.30
Spendenfonds	18 000.00
Fonds Peerprojekt	35 698.80
Vereinsvermögen	39 559.40

Total Passiven 125 229.40

Beiträge und Spenden

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden bedankt sich herzlich bei den Institutionen und Privatpersonen, die uns 2021 finanziell unterstützt haben. Wir sind auf Spenden angewiesen und dankbar für jeden Beitrag. Wir bestätigen, dass die eingenommenen Gelder ausschliesslich für die Selbsthilfe und deren Förderung eingesetzt werden.

Folgende Institutionen haben uns 2021 mit Beiträgen unterstützt.

Öffentliche Hand

ZiSG (Kanton Luzern und Gemeinden)
Bundesamt für Sozialversicherung (BSV)
Kanton Nidwalden
Kanton Obwalden

Kirchen

Der MaiHof - Pfarrei St. Josef, Luzern
Evang. Ref. Kirchgemeinde Obwalden
Kath. Kirchgemeinde Luzern
Kath. Pfarramt Ennetbürgen
Kath. Pfarramt Buttisholz
Kath. Pfarramt Dagmersellen
Kath. Pfarramt Ebikon
Kath. Pfarramt Ettiswil
Kath. Pfarramt Grosswangen
Kath. Pfarramt Root
Reformierte Kirche Kriens

Stiftungen

Stiftung Herbert & Helene von Moos-Neumann
Albert Koechlin Stiftung

Team



Thomas Burri

Geschäftsleiter,
dipl. Sozialarbeiter FH



Brigitte Schulyok

Beraterin,
dipl. Klin. Heil- und Sozialpädagogin

Das Team der Geschäftsstelle wird unterstützt durch die drei Peers (Genesungsbegleiter/innen) Tobias Camenzind, Fabienne Grunder und Filomena Russo.

Geschäftsstelle

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden
Weggismattstrasse 9a
6004 Luzern

Tel. 041 210 34 44
www.selbsthilfeluzern.ch
www.selbsthilfenidwalden.ch
www.selbsthilfeobwalden.ch

PC-Konto 60-665814-0

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden ist eines der 22 Selbsthilfezentren der Schweiz und bietet verschiedene Dienstleistungen zur Stärkung der Selbsthilfe an. Die Dienstleistungen orientieren sich an den nationalen Qualitätsstandards von Selbsthilfe Schweiz.



SELBSTHILFE SCHWEIZ

