



SELBSTHILFESCHWEIZ

JAHRESBERICHT 2023



Die Selbsthilfe nimmt an Zahl und Bedeutung zu

Die Zählung, die Selbsthilfe Schweiz zusammen mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen BSV 2023 durchgeführt hat, zeigt, dass die Zahl der Selbsthilfegruppen und -organisationen in der Schweiz stetig wächst: Selbsthilfe Schweiz zählt in ihrer nationalen Datenbank aktuell rund 2800 verschiedene Selbsthilfeangebote und 200 Selbsthilfeorganisationen zu über 300 gesundheitlichen und sozialen Themen. Zwei Drittel davon sind Gesundheitsprobleme.

Die Vermittlungs- und Betreuungsarbeit der 22 regionalen Selbsthilfezentren ist von entscheidender Bedeutung, um diesen Menschen zu helfen, sich selbst zu organisieren und gegenseitig zu unterstützen. Neuere wissenschaftliche Studien vor allem aus Deutschland belegen die Wirksamkeit der Methode der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, um Schwierigkeiten im Leben besser bewältigen und überwinden zu können.

Die Förderung der Selbsthilfe wird von allen Kantonen und vom Bund über die Strategie «Förderung des Selbstmanagements» vom Bundesamt für Gesundheit BAG sowie über das Programm «Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV)» von BAG, Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) und «Gesundheitsförderung Schweiz» begleitet und z. T. unterstützt. Mehr als 44 Krankenhäuser sind bereits «selbsthilfefreundlich». Dennoch findet eine nationale

gesetzliche Verankerung des Selbsthilfeangebots im Schweizer Parlament noch keine Unterstützung. Erst dies würde eine angemessene Finanzierung von Massnahmen von nationaler Bedeutung zur Entwicklung der Selbsthilfe ermöglichen.

«Neuere wissenschaftliche Studien aus Deutschland belegen die Wirksamkeit der Methode der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, um Schwierigkeiten im Leben besser bewältigen und überwinden zu können.»

An dieser Stelle möchte ich all jenen danken, die an der Förderung und Begleitung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz mitarbeiten. Dieser Dank gilt besonders für Claudine Frey, Geschäftsleiterin von Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen als Vertretung der regionalen Selbsthilfezentren im Stiftungsrat von Selbsthilfe Schweiz, sowie Peter Trauffer, Fachmann



Philippe Lehmann,
Präsident des Stiftungsrats
von Selbsthilfe Schweiz

für Prävention und Sozialarbeit, Zürcher Oberland, die beide lange Zeit mit grossem Engagement im Stiftungsrat von Selbsthilfe Schweiz tätig waren.

Dafür heissen wir 2023 neu Joy Demeulemeester, Leiterin von Pro Mente Sana Romandie, herzlich im Stiftungsrat von Selbsthilfe Schweiz willkommen. Ab 2024 begrüessen wir zudem Katharina Rübsaamen vom Zentrum Selbsthilfe Basel als neue Vertretung der regionalen Selbsthilfezentren im Stiftungsrat von Selbsthilfe Schweiz.

Selbsthilfe verdient noch mehr Chancen

Von Höhen und Tiefen im Jahr 2023 – Rückblick und Ausblick

Viel Sonnenschein

2023 prägten viele positive Entwicklungen und Projekte die Selbsthilfebewegung in der Schweiz: die erfolgreiche Weiterführung und Entwicklung des Projekts «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler», die gute Zusammenarbeit und Unterstützung durch die Medien, die anhaltend grosse Nachfrage nach neuen Selbsthilfegruppen und Themen sowie der Startschuss des Projekts «Digitale Transformation» an der Sitzung der Geschäftsleitenden der regionalen Selbsthilfezentren vom August 2023 in Olten. Erfreulich ist auch die zunehmende Verankerung des Selbsthilfeangebots im Rahmen der Selbstmanagement-Förderung des BAG.

Diese erfreulichen Entwicklungen und Erfolge der Selbsthilfebewegung in der Schweiz basieren auf einer engen Zusammenarbeit mit verschiedenen Kooperationspartnerschaften im Gesundheits- und Sozialwesen, aber vor allem auf der Professionalität und dem grossen Engagement der regionalen Selbsthilfezentren. Ihnen allen gebührt ein herzliches Dankeschön.

Wermutstropfen Motion

Ein eher bitterer Tropfen ist dagegen die Sistierung der Motion «Gesundheitskompetenz stärken durch

Hilfe zur Selbsthilfe» von Nationalrätin Sarah Wyss auf Februar 2024. Einmal mehr fanden Selbsthilfeanliegen in der Politik kein Gehör. Die Motion forderte u. a. eine dringend notwendige Finanzierung und Verankerung in der Schweizer Gesetzgebung, wie sie in Deutschland und Österreich seit Langem Realität ist.

Zwischen Stuhl und Bank

Sowohl die Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV) wie auch die integrierte Versorgung, von der man sich ähnliche Verbesserungen für die Betroffenen und das Schweizer Gesundheitswesen erhofft, schlagen eine Brücke zwischen der Gesundheitsversorgung einerseits (via Krankenversicherungsgesetz KVG finanziert) und der Prävention andererseits (durch Kantone und Stiftungen finanziert). Tatsache aber ist, dass sämtliche Strukturen beim Bund wie auch bei den Kantonen diametral anders gestaltet sind. Selbsthilfe Schweiz setzt sich deshalb weiterhin für die gesetzliche Verankerung der notwendigen Finanzierungsstrategien für die Tertiärprävention bei Bund und Kantonen ein. Mit dem Ziel, das Wohl der Patient:innen und die Qualität im Gesundheitswesen nachhaltig sichern und effektiv optimieren zu können.

«Selbsthilfe kann auf Dauer nicht im Schweizer Gesundheitswesen vergessen bleiben. Das zahlt sich weder für das Gesundheitswesen noch für die Betroffenen und ihre Angehörigen aus.»



Lukas Zemp, Geschäftsführer
von Selbsthilfe Schweiz

Die Nachfrage nach mehr Barrierefreiheit in den digitalen Angeboten für Menschen mit Behinderung steigt. Ab 2024 gestalten wir unsere Website deshalb wir unsere Website deshalb konsequent und Stück für Stück barrierefreier.



barrierefrei

ctrl

alt

Gesundheitswesen 3.0? Dank Selbsthilfe!

Das Gesundheitswesen in der Schweiz orientiert sich vermehrt auf eine aktive Rolle der Patient:innen hin. Selbsthilfe kann dabei einen bedeutenden Beitrag leisten.



Elena Konstantinidis,
Projektleiterin «Selbsthilfefreundliche
Spitäler» und Stv. Geschäftsführerin
von Selbsthilfe Schweiz

Trends Richtung Patientenzentriertheit

In den letzten Jahren wurde im Gesundheitswesen ein deutlicher Trend sichtbar hin zu einer medizinischen Versorgung, welche die Patient:innen und ihr soziales Umfeld als handelnde, kompetente Partner:innen auf Augenhöhe einbezieht. Zentrale Konzepte dazu sind:

- Die Förderung der Gesundheitskompetenz und des Selbstmanagements der Personen, die eine langfristige oder chronische Erkrankung erleben.
- Der neue Fokus auf die (tertiäre) Prävention in der Gesundheitsversorgung.
- Der Ausbau der integrierten Versorgung und der Transdisziplinarität in der Gesundheitsversorgung.
- Die Partizipation der Patient:innen als «Partnerpatient:innen» auf allen Ebenen der Gesundheitsversorgung.
- Die Integration der «Patientenzentriertheit» als eines der fünf zentralen Handlungsfelder in der Strategie des Bundesrats zur Qualitätsentwicklung in der Krankenversicherung 2022–2024.

Selbsthilfe Schweiz ist davon überzeugt, dass die Selbsthilfebewegung massgeblich zu diesen Prozessen beitragen kann. Zwei Drittel der Selbsthilfegruppen bearbeiten ein Gesundheitsthema. Sie stellen eine grosse Ressource dar an Wissen aus Erfahrung, das Patient:innen und betreuende Angehörige im langjährigen Umgang mit einer Erkrankung erworben haben.

Systemische Perspektive unterstützt Fachpersonen

Diese Perspektive ist systemisch und alltagsnah und stellt eine wertvolle Ergänzung zur hoch spezialisierten, aber auch fragmentierten Sichtweise der Fachpersonen dar. Für die einzelnen Betroffenen ist dies nützlich, weil sie im Austausch mit anderen Betroffenen ganz konkrete Hilfestellungen für ihre Situation erhalten können. Aber auch für die Institutionen des Gesundheitswesens ist dieses Wissen wertvoll und hilfreich.

Verankerung der Selbsthilfe in der Gesundheitsversorgung

Der Beitrag der Selbsthilfe zur Gesundheitsversorgung muss systematisch aufgebaut und verankert werden. Darum haben die regionalen Selbsthilfezentren und Selbsthilfe Schweiz im Rahmen des Modells «Selbsthilfefreundliche Spitäler», das durch «Gesundheitsförderung Schweiz» gefördert wird, aktuell in bereits 44 Organisationseinheiten von Spitälern eine Kooperation von Fachpersonen und Selbsthilfe aufgebaut. Bis dato haben 18 Spitäler die Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital» erhalten.

Gelebte Patientenzentriertheit

Ein «Selbsthilfefreundliches Spital» arbeitet mit den in der Selbsthilfe aktiven Betroffenen auf Augenhöhe zusammen. Es informiert Patient:innen und Angehörige systematisch über Selbsthilfeangebote, geht aber auch darüber hinaus: Die in Selbsthilfegruppen organisierten Betroffenen wirken mit bei der Kooperation von Selbsthilfe und Spital. Sie reden mit bei der Entwicklung von Massnahmen, sind aktiv involviert bei internen Personalschulungen oder öffentlichen Anlässen und in spitalinternen Gremien vertreten – das ist gelebte Patientenzentriertheit.

«Die Kooperation mit der Selbsthilfe stellt die Patient:innen mit ihren Ressourcen in den Mittelpunkt. Dies ist ein zentraler Teil unseres Engagements für eine moderne und integrierte Gesundheitsversorgung.»

Kristian Schneider, CEO des Spitalzentrums Biel (SZB), anlässlich der Feier zur Übergabe der Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital»



Kristian Schneider, CEO des Spitalzentrums Biel (SZB), nimmt die Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital» von Elena Konstantinidis, Stv. Geschäftsführerin und Projektleiterin Selbsthilfe Schweiz, entgegen.

FOTO: SPITALZENTRUM BIEL (SZB)

«Das ist für uns eine wichtige Erweiterung der Perspektive. Wir hören, welche Bedürfnisse Patient:innen haben und wie wir den Umgang mit ihnen in der akuten Phase optimieren können.»

Fabienne Süess, Abteilungsleiterin Pflege an der Frauenklinik des Kantonsspitals Winterthur

Im Rahmen des Modells «Selbsthilfefreundliche Spitäler» bauten die regionalen Selbsthilfezentren und Selbsthilfe Schweiz mit Unterstützung von «Gesundheitsförderung Schweiz» in aktuell 44 Organisationseinheiten von Spitälern eine Kooperation von Fachpersonen und Selbsthilfe auf. 18 davon haben bereits eine Auszeichnung als «Selbsthilfefreundliches Spital» erhalten.

Eigene Erfahrung zählt

Die involvierten Mitglieder von Selbsthilfegruppen engagieren sich gern im «Selbsthilfefreundlichen Spital»-Modell, weil sie aus eigener Erfahrung wissen, wie wertvoll die Unterstützung durch Gleichbetroffene ist. Bei einem der drei Erfahrungsaustauschtreffen, die 2023 online stattfanden, formulierte ein Mitglied einer Selbsthilfegruppe dies wie folgt: «Die Patient:innen sollen nach dem Spitalaufenthalt nicht im «luftleeren Raum» sein. Wir wollen vermitteln: Die Gruppe ist für euch da! Ihr könnt bei uns mitmachen und profitieren – und das Spital unterstützt das.»

Gut Ding will Weile haben

Die Zusammenarbeit mit Spitälern findet unter den Vorzeichen der spürbaren Krise im Gesundheitswesen statt. Vom ersten Kontakt bis zum Startschuss der Kooperation mit einem Spital vergeht oft bis zu einem Jahr. Aus diesem Grund sind wir «Gesundheitsförderung Schweiz» dankbar, dass die Projektdauer um ein Jahr auf Ende 2025 verlängert wurde.

Nachhaltige Finanzierung und Verankerung


Selbsthilfe Schweiz strebt bis Ende 2025 an, 80 Kooperationen mit Spitälern und Kliniken umzusetzen. Gleichzeitig entwickelt Selbsthilfe Schweiz ab 2026 langfristige Strukturen und Finanzierungsmöglichkeiten für die bisherigen und neuen lokalen Kooperationen, aber auch für das nationale Netzwerk der «Selbsthilfefreundlichen Spitäler». Ziel ist es, dieses Modell in den Regelbetrieb der Spitäler und Kliniken zu integrieren.

Für Mitte 2024 beantragt Selbsthilfe Schweiz eine Anerkennung des Modells als Qualitätsverbesserungsmassnahme (QVM) im Rahmen der Qualitätsverträge zwischen Bund, Spitälern und Krankenversicherern bei H+, dem Dachverband der Schweizer Spitäler.

Für die Finanzierung des weiteren Betriebs der nationalen Koordination soll ein Kooperationspartner auf nationaler Ebene gefunden werden.

Weitere Informationen:

www.selbsthilfefreundlichkeit.ch



MEINE PATIENTIN MÖCHTE
MIT JEMANDEM ÜBER IHRE
SORGEN REDEN. DAFÜR BIETEN
SICH AUCH SELBSTHILFE-
GRUPPEN AN.

Digitale Selbsthilfeangebote in Sicht

Die Gesellschaft verändert sich durch die Digitalisierung grundlegend in ihren Prozessen und Werten. Für die Selbsthilfe bieten diese Entwicklungen nicht nur Risiken, sondern auch enorme Chancen.

Gesellschaft im Wandel

Die fortschreitende Digitalisierung unserer Gesellschaft stellt in den kommenden Jahren eine wachsende Herausforderung dar. Denn die vielfältigen und sich oft widersprechenden Informationen und Handlungsvorschläge im Netz erfordern zunehmend die Kompetenz, Inhalte auf digitalen Medien kritisch beurteilen zu können.

Auch die neuen Möglichkeiten der digitalen Gesundheitsanwendungen werfen eher mehr als weniger Fragen auf. Im August 2023 hat Selbsthilfe Schweiz zusammen mit den regionalen Selbsthilfezentren beschlossen, sich 2024 den digitalen Herausforderungen und Angeboten vertieft zu widmen. Ziel ist es, eine klare Haltung und Strategie des Selbsthilfeangebots gegenüber den wachsenden digi-

talen Angeboten und Bedürfnissen zu entwickeln, um mit dem Spagat zwischen analogen und digitalen Selbsthilfeangeboten optimal umgehen zu können.

Erste konkrete Umsetzung – digitale Barrierefreiheit

Ein erster konkreter Schritt in Richtung digitaler Transformation 2024 bedeutet für Selbsthilfe

Schweiz, die eigene Website barrierefreier zu gestalten, um Menschen mit Behinderungen und Einschränkungen

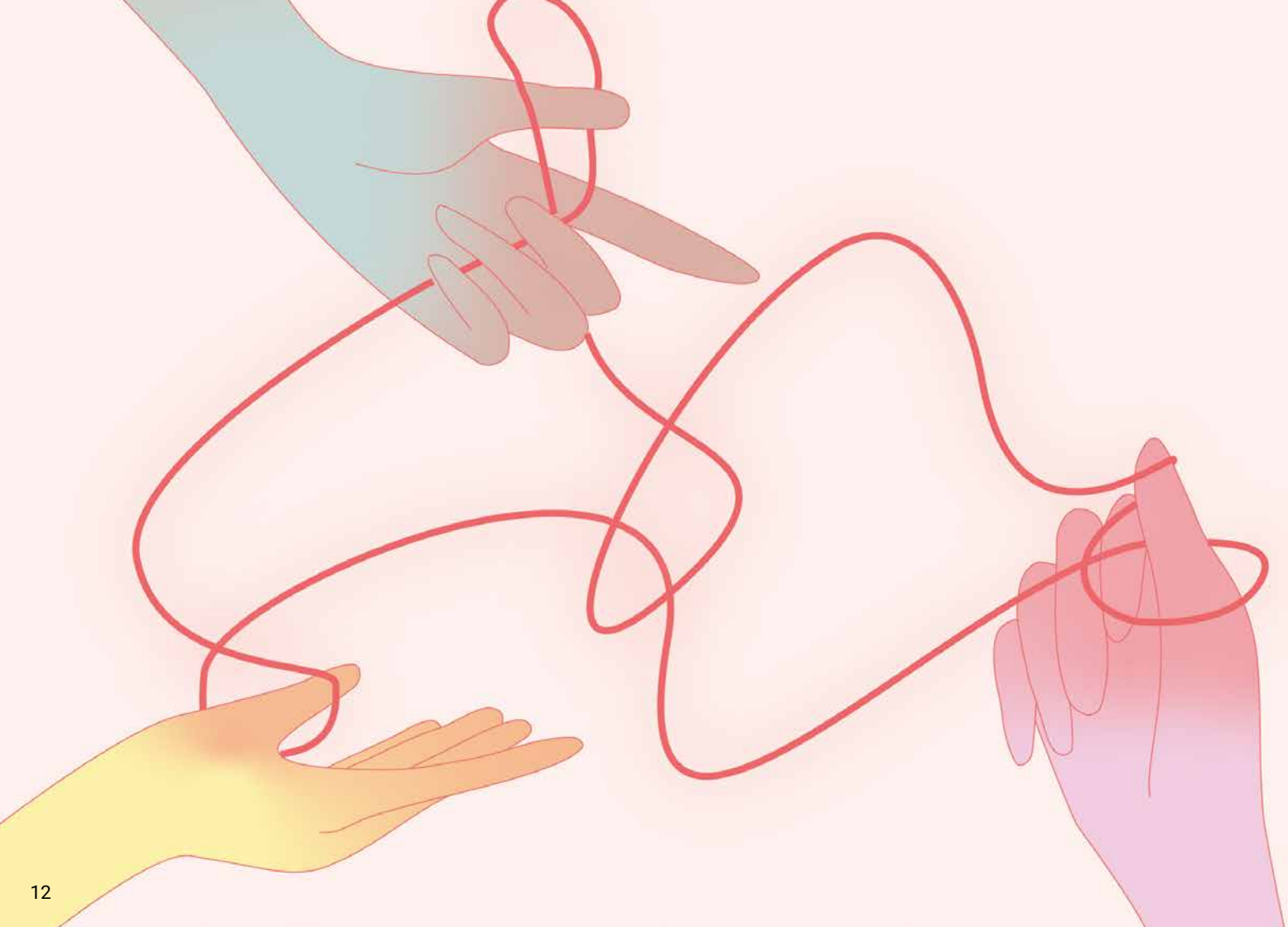
die Selbsthilfeangebote auch digital zugänglicher zu machen. Eine barrierefreie Website ist nicht nur ein Schritt zu mehr Inklusion im digitalen Bereich, sondern sie stellt auch einen Mehrwert für alle dar.

Lukas Zemp

«Selbsthilfe entwickelt sich laufend weiter, auch im digitalen Bereich. Davon profitieren alle.»

Gemäss aktuellem Stand vom Februar 2024 bestehen in der Schweiz 61 deutschsprachige und 27 französisch- oder anderssprachige Videoselbsthilfegruppen, total 88 Videogruppen. Sie bilden erst den Anfang einer möglichen digitalen Transformation der Selbsthilfe in der Schweiz.





Selbsthilfe fördert Selbstmanagement

Ein Drittel aller Menschen in der Schweiz ist von nichtübertragbaren Krankheiten (NCD), Sucht oder psychischen Krankheiten betroffen. Für einen besseren Umgang mit lang andauernden Krankheiten sind Selbstmanagement und Selbsthilfe ein effektives Mittel.

Selbstmanagement hilft weiter

Selbstmanagement bedeutet, was Menschen mit lang andauernden Krankheiten und ihre Angehörigen unternehmen, um ihr Leben mit den täglichen Herausforderungen besser zu meistern. Für die Förderung des Selbstmanagements sind Selbsthilfegruppen ein wichtiges Angebot, denn auch sie stärken Betroffene und ihre Angehörigen in ihren Kompetenzen und Ressourcen.

Nationale Plattform für Selbstmanagement-Förderung (SELF)

Die Plattform SELF mit dem bisher jährlichen Anlass Forum SELF des Bundesamts für Gesundheit BAG dient als Austausch- und Vernetzungsplattform zwischen nationalen Stakeholdern und kantonalen Behörden im Bereich Selbstmanagement-Förderung (NCD, psychische Krankheiten, Sucht) mit dem Ziel, diese im Schweizer Gesundheitswesen strukturell stärker zu verankern. Selbsthilfe Schweiz ist seit mehreren Jahren aktives Mitglied der SELF-Kerngruppe des BAG und wird laufend in wichtige

Vernehmlassungen zum Thema Selbstmanagement-Förderung involviert, z. B. im Referenzrahmen «Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV)».

Konzept für Selbstmanagement-Förderung

Das Konzept zur Selbstmanagement-Förderung vom Herbst 2022 wurde im Auftrag des BAG vom SELF-Gremium in enger Abstimmung mit einer Vielzahl von Schlüsselakteur:innen entwickelt, u. a. auch mit Selbsthilfe Schweiz. Dieses ergänzt den Referenzrahmen «Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht: Konzeptionelle Klärung, Umsetzungsbeispiele und strategische Empfehlungen» von 2018. Das 2022 erarbeitete Konzept wurde ab 2023 mit verschiedenen Aktivitäten wie z. B. einem Konzeptvideo Selbstmanagement-Förderung, u. a. mit Beteiligung von Selbsthilfe Schweiz, umgesetzt und bereits zum ersten Mal aktualisiert.

Lukas Zemp

Selbsthilfe und Selbstmanagement unterstützen wirkungsvoll einen besseren Umgang mit lang andauernden Krankheiten. Das spiegelt sich eindrücklich im neuen Selbstmanagement-Förderungskonzept des BAG wider.

«Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen liefern einen wichtigen Beitrag für die nationale Plattform SELF zur Selbstmanagement-Förderung, die eine Massnahme der Strategien NCD und Sucht 2021–2024 des BAG ist.»

Motion Selbsthilfe – verpasste Chance für das Schweizer Gesundheitswesen

Die von der Basler SP-Nationalrätin Sarah Wyss im Dezember 2021 eingereichte Motion «Gesundheitskompetenz stärken durch Hilfe zur Selbsthilfe» wird nach zwei Jahren ohne Behandlung in der Wintersession 2023 des Nationalrats für 2024 abgeschrieben. Für Selbsthilfe Schweiz ist dies eine verpasste Chance für mehr Qualitätssicherung und Patientenzentriertheit im Schweizer Gesundheitswesen.

Kein Gehör für Selbsthilfe

Die Ablehnung der verschiedenen Selbsthilfemotionen von 2004, 2016 und 2021 hat gezeigt, dass Selbsthilfeanliegen im Schweizer Parlament keine Resonanz finden. Obwohl der Druck auf das Schweizer Gesundheitswesen ständig steigt und die Nachfrage nach geeigneten Selbstmanagement- und Selbsthilfeangeboten im sozialen, medizinischen und psychosozialen Bereich laufend zunimmt.

Der Rückschlag des politischen Vorstosses von Nationalrätin Sarah Wyss erfolgt einmal mehr wegen Unklarheiten über die Kompetenz- und Verantwortlichkeitsregelungen zwischen Bund und Kantonen.

Entlastung des Gesundheitswesens

Selbsthilfegruppen bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich gegenseitig bei der Alltagsbewältigung und im Umgang mit anspruchsvollen medizinischen oder psychologischen Behandlungen zu unterstützen. Dadurch steigt nicht nur deren Lebensqualität, sondern auch ihr Wissen rund um hilfreiche Angebote aus Medizin und Sozialwesen. Studien aus den Jahren 2017 und 2021 zeigen, dass sich das niedrigschwellige Selbsthilfeangebot sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene positiv auswirkt und eine Entlastung im Sozial- und Gesundheitswesen ermöglicht.

Selbsthilfe bleibt am Ball

Selbsthilfe Schweiz wird sich trotz des Scheiterns der Motion weiterhin für eine Förderung der Selbsthilfe in der Schweiz auf politischer Ebene einsetzen. Parallel dazu sucht die Stiftung im Gespräch mit Behörden, Verbänden und Stiftungen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen, aber auch zusammen mit anderen Gesundheitsinstitutionen nach alternativen, niedrigschwelligen und kostengünstigen Lösungen. Selbsthilfe Schweiz engagiert sich weiterhin für mehr Qualitätssicherung im Gesundheits- und Sozialwesen sowie für mehr Patientenzentriertheit in der Schweiz.

Lukas Zemp

Die Anzahl von Selbsthilfeangeboten zu 300 gesundheitlichen (somatischen, psychiatrischen und psychosozialen) sowie sozialen Themen ist in den letzten sechs Jahren auf über 2800 sowie auf 200 Selbsthilfeorganisationen gestiegen – und der Trend hält an.

«Selbsthilfe Schweiz setzt sich trotz der erneuten parlamentarischen Niederlage weiterhin für die gesetzliche Förderung von Selbsthilfe im Schweizer Gesundheitswesen ein, von der neben den Betroffenen und ihren Angehörigen auch wir alle profitieren.»



MOTION SELBSTHILFE
Gesundheitskompetenz stärken
durch Hilfe zur Selbsthilfe.

MOTION SELBSTHILFE
Gesundheitskompetenz stärken
durch Hilfe zur Selbsthilfe.



Regionale Selbsthilfezentren/Vertragspartnerschaften

Die regionalen Drehscheiben für Anliegen rund um die Selbsthilfeförderung

Selbsthilfe Aargau* Aarau, Tel. 056 203 00 20, info@selbsthilfe-ag.ch, www.selbsthilfezentrum-ag.ch

Zentrum Selbsthilfe, Basel* Basel, Tel. 061 689 90 90, mail@zentrumselbsthilfe.ch, www.zentrumselbsthilfe.ch

Selbsthilfe BE* Bern, Thun, Burgdorf, Biel, Tel. 0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch, www.selbsthilfe-be.ch

Selbsthilfe Graubünden* Chur, Tel. 081 353 65 15, kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch, www.selbsthilfegraubuenden.ch

Antenne Jura, Info-Entraide Suisse** Delémont, Tel. 032 724 06 00, jura@infoentraidesuisse.ch

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

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

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen* Winterthur, Tel. 052 213 80 60, info@selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch, www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe Schwyz* Goldau, Tel. 041 747 68 70, selbsthilfe@triaplus.ch, www.selbsthilfeschwyz.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn* Solothurn, Tel. 062 296 93 91, info@selbsthilfesolothurn.ch, www.selbsthilfesolothurn.ch

Selbsthilfe St. Gallen und Appenzell* St. Gallen, Tel. 071 222 22 63, selbsthilfe@fzsg.ch, www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Selbsthilfe Thurgau* Weinfelden, Tel. 071 620 10 00, info@selbsthilfe-tg.ch, www.selbsthilfe-tg.ch

Auto Aiuto Ticino* Lugano, Tel. 091 970 20 11, info@autoaiuto.ch, www.auto-aiuto.ch

Zentrum Selbsthilfe Uri* Altdorf, Tel. 041 500 47 25, info@selbsthilfe-uri.ch, www.selbsthilfe-uri.ch

Centre Info-Entraide Vaud* Lausanne, Tel. 021 313 24 04, entraide@benevolat-vaud.ch, www.infoentraidevaud.ch

Selbsthilfe Zug* Zug, Tel. 041 728 80 75, info@triangel-zug.ch, www.triangel-zug.ch

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

Selbsthilfe Zürich* Zürich, Tel. 043 288 88 88, selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch, www.selbsthilfezuerich.ch

* vertraglich an Qualitätsnormen der Stiftung Selbsthilfe Schweiz gebunden

** angebunden an die Stiftung Selbsthilfe Schweiz

Finanzrapport 2023

Betriebsrechnung 2023

ERTRAG

| | |
|--------------------------------|----------------|
| Freie Beiträge und Spenden | 2'998 |
| Zweckgebundene Projektbeiträge | 125'000 |
| Beiträge der Kantone | 86'344 |
| Beitrag BSV | 660'683 |
| Eigenleistungen | 36'946 |
| Total Ertrag | 911'971 |

AUFWAND

| | |
|---|------------------|
| Projektaufwand | 382'261 |
| Vertragsleistung an Untervertragsnehmende | 438'792 |
| Personalaufwand | 292'502 |
| Übriger betrieblicher Aufwand | 104'210 |
| Abschreibungen | 7'622 |
| Finanzaufwand | 204 |
| Total Aufwand | 1'225'591 |

| | |
|---|-----------------|
| Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals | -313'620 |
| Veränderung Fondskapital | 283'280 |
| Zuweisung freies Kapital | 30'340 |
| Saldo nach Zuweisung | 0 |

Bilanz 2023

AKTIVEN

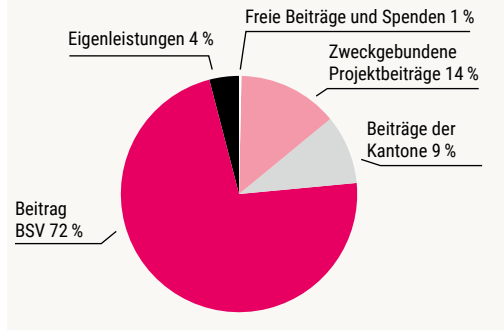
| | |
|----------------------|----------------|
| Umlaufvermögen | 313'033 |
| Anlagevermögen | 31'539 |
| Total Aktiven | 344'572 |

PASSIVEN

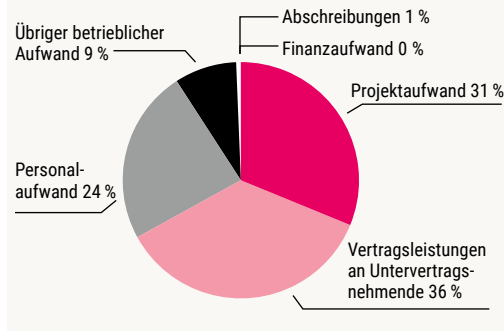
| | |
|----------------------------|----------------|
| Kurzfristiges Fremdkapital | 91'226 |
| Zweckgebundene Fonds | 1'373 |
| Organisationskapital | 251'973 |
| - Grundkapital | 75'000 |
| - Gebundenes Kapital | 214'000 |
| - Freies Kapital | -37'027 |
| Jahresergebnis | -30'340 |
| Total Passiven | 344'572 |

Die Jahresrechnung 2023 wurde nach Swiss GAAP FER 21 erstellt. Die genauen Zahlen sowie Erklärungen zu Ertragsüberschuss, Rücklagen, Fonds sowie eine separate Auflistung der Abrechnung der Antennen sind auf unserer Website publiziert und können jederzeit bei Selbsthilfe Schweiz bestellt werden.

Mittelherkunft 2023



Mittelverwendung 2023



Ihre Unterstützung hilft – die Selbsthilfe zählt auf Sie!

Gerne auch zusammen mit Ihrer Unterstützung als Gönnerin oder Gönner.

Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag zur Lösung von sozialen, medizinischen und gesellschaftlichen Problemen. Das Selbsthilfeangebot befähigt die Teilnehmenden zu eigenen Lösungen, stärkt deren Selbstmanagementkompetenz und entlastet zudem das Schweizer Gesundheits- und Sozialwesen.

In der Schweiz können selbsthilfeengagierte Personen auf die Unterstützung von 22 regionalen Selbsthilfezentren zählen. Diese beraten, unterstützen und begleiten Betroffene oder Interessierte sowie Angehörige bei Gruppengründungen und coachen bei Bedarf auch bestehende Selbsthilfegruppen.

Spendenkonto:

IBAN: CH04 0900 0000 4038 0894 0

PC: 40-380894-0

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



2023 unterstützten neben dem Bundesamt für Sozialversicherungen BSV folgende Ämter, Institutionen, Kantone und Privatpersonen die Stiftung Selbsthilfe Schweiz grosszügig für verschiedenste Aktivitäten und Projekte. **Ihnen allen gilt unser herzliches Dankeschön.**

- Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH)
- Reformierte Kirchgemeinde Zollikofen
- Kirchgemeinde Lyss
- Und weitere Einzelspenden

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

Wir freuen uns auf weitere Beiträge, Projekte und Kooperationen mit Ihnen und anderen Institutionen und Organisationen. Auch 2024 sind wir jederzeit für Sie da.

Gemeinsam setzen wir uns mit 22 regionalen Selbsthilfeszentren für Selbsthilfe in der Schweiz ein – immer mit Fokus auf die Betroffenen und ihre Angehörigen mit rund 2800 verschiedenen Selbsthilfeangeboten und 200 Selbsthilfeorganisationen in der Schweiz.

Impressum:

Herausgeberin, Text und Redaktion: Selbsthilfe Schweiz

Gestaltung: Q Basel

Fotos: Adobe Stock (wenn nicht anders erwähnt)

Druck: Druckerei Dietrich AG

Team der Geschäftsstelle

Lukas Zemp, Geschäftsführer

Elena Konstantinidis, Stv. Geschäftsführerin und Projektleiterin
«Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler»

Veronika Arti-Boskovic, Leiterin Administration und Finanzen

Nadia Grether, Fachspezialistin für Kommunikation und Social Media

Antennen Neuenburg und Jura

Patricia Ciarrettino-Carvalho, Verantwortliche «Antenne Neuchâtel» und «Centre Romand»

Vanessa Wirth, Koordinatorin Gruppen

Sylvie Rohner, Administration

Stiftungsrat

Philippe Lehmann, Präsident

Peter Trauffer, Vizepräsident (bis Ende Dezember 2023)

Martin Bienlein

Renato Bucher

Joy Demeulemeester (ab März 2023)

Sibylla Kämpf

Vertretung der regionalen Selbsthilfeszentren

Thomas Burri, Selbsthilfeszentrum Luzern Obwalden Nidwalden

Claudine Frey, Selbsthilfeszentrum Winterthur Schaffhausen (bis Ende Dezember 2023)

Katharina Rübsaamen, Zentrum Selbsthilfe, Basel (ab Januar 2024)



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA

Laufenstrasse 12 · 4053 Basel · Tel. 061 333 86 01
info@selbsthilfes Schweiz.ch · PC 40-380894-0

www.selbsthilfes Schweiz.ch