



SELBSTHILFESCHWEIZ

# JAHRESBERICHT 2022



# Gegenseitige Hilfe ist effektiv – das ist eine Tatsache

Seit über 40 Jahren gibt es in der Schweiz Selbsthilfegruppen. Fast 3000 von ihnen konzentrieren sich auf Hunderte von verschiedenen Themen. Und es werden laufend mehr.

Die Mitglieder von gemeinschaftlichen Selbsthilfegruppen berichten von der Wirksamkeit dieser Methode, die professionelle Dienstleistungen und Pflege wirksam ergänzt. Neue wissenschaftliche Daten bestätigen dies.

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu fördern bedeutet, diese Wirksamkeit der Selbsthilfe der Öffentlichkeit, den Fachleuten, den Spitälern, den Krankenkassen und den Behörden als wichtigen Trägern des Schweizer Gesundheitswesens bekannter zu machen. Selbsthilfe Schweiz mit dem neuen Geschäftsführer Lukas Zemp engagierte sich 2022 unter anderem stark und erfolgreich in diese Richtung: mit Medienartikeln in Zeitschriften und in den digitalen Medien sowie intensiven Networking-Aktivitäten mit Meinungsführenden und Entscheidungstragenden im Schweizer Gesundheits- und Sozialwesen.

Das Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler» von Selbsthilfe Schweiz hat sich prächtig weiterentwickelt: 2022 sind es bereits über 30 Spitäler oder Kliniken, die gemeinsam auf das grosse Ziel von 80 Partnerschaften bis Ende 2024 hinarbeiten. Ausserdem wurden

dank der grossen Unterstützung der regionalen Selbsthilfezentren 2022 mehrere Hundert neue Selbsthilfegruppen gegründet. Die Nachfrage nach Austausch und gegenseitiger Unterstützung unter den Betroffenen wurde durch die Covid-19-Pandemie eher gesteigert als ausgebremst. Ein deutliches Zeichen für die Wirksamkeit und die Aktualität der gemeinschaftlichen Selbsthilfe angesichts schwieriger Lebenssituationen, Krankheiten und Isolation.

*«Die gemeinschaftliche Selbsthilfe sollte auf nationaler Ebene besser gefördert und anerkannt werden. Dafür setzen wir uns ein.»*

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe sollte auf nationaler Ebene besser gefördert und anerkannt werden. Dies fordert die Motion von SP-Nationalrätin Sarah Wyss, ehemalige Geschäftsführerin von Selbsthilfe Schweiz. Es geht darum, anzuerkennen, dass Menschen dank der geteilten Expertise ihrer Erfahrungen selbst entwickeln können. Wir hoffen, dass 2023 einen weiteren Schritt in diese Richtung ermöglicht.



**Philippe Lehmann,**  
Präsident des Stiftungsrats  
von Selbsthilfe Schweiz

# Schritt für Schritt vom Rand ins Zentrum

Selbsthilfe verdient mehr als blosse Klischees – Rückblick und Ausblick des Geschäftsführers

Mehrere «Eisen im Feuer zu haben» bedeutet, sich nicht nur auf eine einzige Möglichkeit zu verlassen, sondern für mögliche Alternativen zu sorgen. Davon hatte Selbsthilfe Schweiz 2022 viele und für 2023 noch mehr.

## Grosses Engagement zahlt sich aus

Auch 2022 setzte Selbsthilfe Schweiz ihr umfassendes Engagement und ihre Vision ohne «Wenn und Aber» fort: immer professionell, systematisch und Schritt für Schritt mit den 22 regionalen Selbsthilfezentren zusammen. Mit Fokus auf die Betroffenen und für das Schweizer Gesundheitswesen. Und mit der gemeinsamen Vision, die eigenverantwortliche Selbsthilfe etwas mehr vom Rand ins Zentrum des Gesundheitswesens zu rücken. Der Einsatz aller für dieses ambitionierte Ziel hat mich als neuen Geschäftsführer von Selbsthilfe Schweiz tief beeindruckt.

Beeindruckt haben mich unter anderem aber auch die vielen neu gegründeten Video-Selbsthilfegruppen, die trotz schwieriger Pandemiebedingungen zu einem eigentlichen Digitalisierungsschub der Selbsthilfebewegung führten. Oder das Migrationsprojekt «Selbst Sorge», ein Angebot zur Förderung der Gesundheitskompetenz im Bereich der psychischen

Gesundheit für Menschen mit Migrationshintergrund. Nicht zu vergessen der zusätzliche Austausch mit den unterschiedlichsten Partner:innen aus Verwaltung, Wirtschaft, Politik und Wissenschaft für mögliche gemeinsame zukünftige Anliegen und Projekte.

## Wechsel in der Geschäftsstelle

Der langjährige Leiter Finanzen und Administration von Selbsthilfe Schweiz, Florian Christ, verliess uns Ende September 2022 in Richtung neuer beruflicher Ufer. Dafür sind neu Veronika Arti-Boskovic als seine Nachfolgerin und Nadia Grether als Fachspezialistin Social Media und Kommunikation zu uns gestossen.

## Weiter am Ball bleiben

Dieses Dankeschön gilt auch allen ehrenamtlich Tätigen, den Mitarbeitenden der regionalen Selbsthilfezentren und allen anderen Mitarbeitenden der Geschäftsstelle von Selbsthilfe Schweiz in Basel und in Neuchâtel. Ein grosses Dankeschön auch unseren verschiedenen Partner:innen und Unterstützer:innen für ihr Engagement, ohne die wir 2022 nie so weit gekommen wären. Es macht Lust auf mehr.



**Lukas Zemp**, Geschäftsführer von Selbsthilfe Schweiz

*«Selbsthilfegruppen bewegen Menschen zu Lösungen – ohne Wenn und Aber und von Mensch zu Mensch.»*

## Video-Selbsthilfegruppen bewähren sich

Von 0 auf 100: In der Schweiz gibt es seit dem Start der Video-Selbsthilfegruppen 2021 bereits insgesamt 38 Video-Selbsthilfegruppen. Und es werden immer mehr. Die Digitalisierung des Selbsthilfeangebots nimmt auch 2022 zusätzlich an Fahrt auf.





# Selbsthilfefreundliche Spitäler

Möglichst viele Patient:innen und ihre Angehörigen sowie die im Spital tätigen Fachpersonen erfahren dank des Projekts «Selbsthilfefreundliche Spitäler» von der positiven Wirkung von Selbsthilfegruppen. Sie alle profitieren von der engen Zusammenarbeit auf Augenhöhe.

## Lernen auf Augenhöhe

«Expertinnen und Experten aus Erfahrung unterstützen sich in der Selbsthilfe und geben Wissen und Erfahrungen an Betroffene wie Fachpersonen weiter. Hier findet gegenseitiges Lernen auf Augenhöhe statt.» So äusserte sich Harald Müller, Pflegedirektor des Sanatoriums Kilchberg, anlässlich der zweiten Auszeichnung seiner Klinik als «Selbsthilfefreundliches Spital» im Frühjahr 2022. «Selbsthilfefreundliche Spitäler» erfüllen sechs schweizweit gültige Qualitätskriterien. Das Ziel dabei: Möglichst viele Patient:innen und ihre Angehörigen sowie die im Spital tätigen Fachpersonen über die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen zu informieren.

## Erfolgreicher Praxischeck zwingend

Für die Umsetzung des Projekts schliesst ein Spital jeweils mit einem regionalen Selbsthilfezentrum eine Zusammenarbeitsvereinbarung ab. Gemeinsam werden anschliessend auch Betroffene (Patient:innen oder Angehörige) miteinbezogen. Diese Mitwirkung der Selbsthilfegruppen ist dabei zentral, denn: «Man kann viel am Schreibtisch ausarbeiten, aber wenn es dem Praxischeck mit den Betroffenen nicht

standhält, ist es nicht viel wert», so Ursula Morel, Stellenleiterin bei Selbsthilfe Aargau, anlässlich eines Interviews für den Projektblog.

## Individueller Massnahmenmix

Im so entstandenen «Kooperationsdreieck» wird für jedes Spital ein individueller Massnahmenplan entwickelt. Dieser beschreibt, wie in diesem Spital ganz konkret die Qualitätskriterien umgesetzt werden können. Werden diese Massnahmen während eines Jahres erfolgreich implementiert, so kann das Spital dann von Selbsthilfe Schweiz die Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital» erhalten.

Selbsthilfe Schweiz begann bereits 2018 die Umsetzung des ursprünglich in Deutschland entwickelten Modells in der Schweiz und kann dies dank einer Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz von 2021 bis 2024 in der ganzen Schweiz ausrollen. Nach einem durch die Covid-19-Pandemie spürbar verzögerten Projektstart ist das Projekt seit 2022 auf Erfolgskurs.

Einblicke in das Projekt bietet der monatlich aktualisierte Blog auf [www.selbsthilfefreundlichkeit.ch](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.ch).



**Elena Konstantinidis,**  
Projektleiterin von  
Selbsthilfe Schweiz

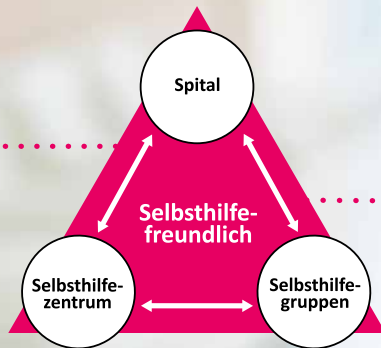
*«Im Projekt «Selbsthilfefreundliche Spitäler» findet gegenseitiges Lernen auf Augenhöhe statt. Davon profitieren alle.»*

Aktuell sind 31 Spitäler aus 11 Kantonen «selbsthilfefreundlich» oder auf dem Weg dazu. 10 sind bereits ausgezeichnet, bei 4 davon wurde die Auszeichnung nach zwei Jahren verlängert. Ab 2022 wurde das Projekt in der französischsprachigen Schweiz implementiert und ab 2023 wird auch das Tessin dazustossen.

## Der Weg zur Auszeichnung

Das Spital schliesst eine Kooperationsvereinbarung mit einem regionalen Selbsthilfezentrum ab.

Patient:innen bzw. Angehörige aus Selbsthilfegruppen werden einbezogen, um ein «Kooperationsdreieck» einzurichten. Die Vertreter:innen des Spitals, der Selbsthilfegruppen sowie des Selbsthilfezentrums arbeiten als Team auf Augenhöhe zusammen.



Im Kooperationsdreieck Spital – Selbsthilfezentrum – Selbsthilfegruppen wird ein massgeschneiderter Massnahmenplan erarbeitet, um die Umsetzung der Qualitätskriterien nachhaltig einzurichten. Im regelmässigen Kontakt können die Massnahmen bei Bedarf angepasst werden.

Sind die Massnahmen während mindestens eines Jahres erfolgreich umgesetzt worden, findet ein strukturiertes Auswertungsgespräch im Kooperationsdreieck statt. Mittels einer Dokumentation dieser Auswertung in der vorgegebenen Form kann das Spital bei Selbsthilfe Schweiz die Auszeichnung «Selbsthilfefreundlich» beantragen.



Die Auszeichnung ist zwei Jahre gültig und kann anschliessend erneuert werden.







# Junge Selbsthilfe

2022 vereinte die 3. Nationale Selbsthilfetagung von Selbsthilfe Schweiz Fachpersonen und junge Expert:innen aus Erfahrung in einem spannenden Dialog rund um die «Junge Selbsthilfe».

## Unterschiedlichste Organisationsformen

Das Durchschnittsalter in Selbsthilfegruppen ist relativ hoch (50+). Aber einige Selbsthilfethemen betreffen nur jüngere Personen und manche Selbsthilfethemen stellen für junge Menschen andere Herausforderungen im Alltag dar als für ältere. Einige jüngere Betroffene ziehen den Austausch mit Gleichaltrigen vor, während andere in altersmässig gemischten Gruppen mitwirken. Wieder andere jüngere Gruppen gestalten ganz neue Formen des Austauschs und der Gemeinschaft.

## Enge Zusammenarbeit

Nachdem sich Selbsthilfe Schweiz und die regionalen Selbsthilfezentren bereits im Rahmen einer internen Arbeitsgruppe mit diesen Fragen beschäftigt hatten, wurde «Junge Selbsthilfe» auch zum Thema der 3. Nationalen Selbsthilfetagung vom 19. November 2022 im Careum Auditorium in Zürich. Diese Tagungen sind Ergebnis der engen Zusammenarbeit mit den Partnerorganisationen Lungenliga, Rheumaliga, Krebsliga, Blaues Kreuz, insieme, Pro Mente Sana und Infodrog. Die Ausrichtung des Anlasses 2022 wurde zudem grosszügig durch die Careum Stiftung unterstützt.

Die Tagung vom 19. November 2022 stellte in 12 interaktiven Workshops den Dialog ins Zentrum

zwischen jüngeren Betroffenen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, und Fachpersonen aus der Selbsthilfeförderung sowie der Wissenschaft.

Von den rund 70 Teilnehmenden waren über 30 als Betroffene in der Selbsthilfe aktiv, sei es in Freiwilligenarbeit in einer Gruppe oder in einer von Betroffenen gestalteten Selbsthilfeorganisation. Die weiteren Teilnehmenden repräsentierten die Selbsthilfeförderung auf regionaler und nationaler Ebene. Dazu kamen Vertreter:innen der Hochschulen ZHAW und Careum sowie der nationalen Koordinationsstelle für Selbsthilfe in Deutschland NAKOS.

Die Workshops umspannten eine enorme thematische Bandbreite: Vom Einblick in junge Selbsthilfecommunitys, die Begegnung und Austausch im digitalen und physischen Raum kombinieren, über die Angebote von Selbsthilfeorganisationen bis hin zu wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Gruppenangebote für Betroffene wie Young Carers oder Care Leavers.

Eine Übersicht über die Tagung findet sich auf [selbsthilfeschweiz.ch](http://selbsthilfeschweiz.ch) > Aktuell > Junge Selbsthilfe.

*«Junge Selbsthilfe funktioniert nur ohne Berührungsängste und im offenen, generationenübergreifenden Dialog sowie im partnerschaftlichen Austausch zwischen Fachleuten und Betroffenen.»*

*Elena Konstantinidis*

Die Tagung «Junge Selbsthilfe» vom 19. November 2022 bot 12 interaktive Workshops zwischen jüngeren Betroffenen an, die sich in der Selbsthilfe engagieren, sowie Fachpersonen aus der Selbsthilfeförderung und der Wissenschaft. Von den rund 70 Teilnehmenden waren über 30 als Betroffene in der Selbsthilfe aktiv, sei es in Freiwilligenarbeit in einer Gruppe oder in einer von Betroffenen gestalteten Selbsthilfeorganisation.

# Moderationsset «Selbst Sorge» schliesst Lücke

Femmes-Tische und Männer-Tische Schweiz und Selbsthilfe Schweiz erweitern zusammen ihre Themenpalette zur Förderung der Gesundheitskompetenz im Bereich der psychischen Gesundheit für Menschen mit Migrationshintergrund.

## Selbstkompetenz fördert Gesundheit und Integration

Das Moderationsset «Selbst Sorge» ermöglicht Menschen mit Migrationshintergrund, in Gesprächsrunden ihre eigenen Ressourcen besser zu kennen und ihre Gesundheitskompetenz in konkreten Übungen zu stärken. Das Projekt fördert die soziale Integration und trägt zur Chancengerechtigkeit im Gesundheitsbereich bei. Resultate der jüngsten Studie des Bundesamts für Gesundheit (BAG) zeigen, dass bei rund 45 Prozent der befragten Menschen mit Migrationshintergrund die Gesundheitskompetenz problematisch und bei 9 Prozent unzureichend ist.

Das neue Moderationsset «Selbst Sorge – Symptome erkennen, Hilfe holen» wurde von und für Menschen mit Migrationshintergrund entwickelt und an den Pilotstandorten der Selbsthilfezentren

Neuenburg und Thurgau getestet. Es dient als Grundlage für Gruppengespräche und Gesprächsrunden sowie für den Einsatz in Selbsthilfezentren und Beratungsstellen. Das Set wurde so weit wie möglich in einfacher Sprache verfasst und steht auf Deutsch und Französisch zur Verfügung.

## Persönliche Ressourcen stärken

Das Moderationsset dient Moderierenden von Femmes-Tische/Männer-Tische, den regionalen Selbsthilfezentren und/oder Selbsthilfegruppen als Diskussionsgrundlage. Es lädt die Teilnehmenden ein, sich mit Symptomen einer psychischen Belastung oder Krankheit auseinanderzusetzen und unterstützt durch Informationen und Gesprächsübungen beim besseren Umgang mit der Erkrankung.

*Lukas Zemp*

## Femmes-Tische und Männer-Tische Schweiz

Der Verein Femmes-Tische/ Männer-Tische Schweiz koordiniert und begleitet aktuell 33 Standorte, an die insgesamt rund 400 Moderierende angeschlossen sind. Diese erreichen in den Gesprächsrunden in über 20 Sprachen über 12 000 Teilnehmende pro Jahr. Über diese Multiplikator:innen werden mindestens 40 000 Personen pro Jahr erreicht.

*«Das Moderationsset «Selbst Sorge» unterstützt Betroffene dabei, unabhängig von Herkunft, Status, Kultur oder Religion selbstbestimmt handeln zu können.»*







# Wissenschaftlich geprüft

**Verschiedene Studien belegen die soziale, gesellschaftliche und volkswirtschaftliche Wirksamkeit von Selbsthilfeangeboten.**

## Wissenschaft widerlegt Vorurteile

2017 befasste sich zum ersten Mal eine nationale Studie mit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz. Die umfassende Studie widerlegt das Bild der Selbsthilfegruppe als leicht verstaubte Gesprächsgruppe Gleichgesinnter.

Die Studie «Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz» der Hochschule Luzern und der Universität Lausanne zeigt deutlich, dass sich Selbsthilfe sowohl auf der individuellen als auch auf der gesellschaftlichen Ebene positiv auswirkt. Die Selbsthilfe ergänzt die Gesundheitsversorgung und den Sozialbereich und leistet zugleich einen Beitrag zur Prävention. Zudem kann sie für neue, gesellschaftlich relevante Themen sensibilisieren und trägt zu einer besseren Wahrnehmung der Interessen der Betroffenen bei.

## Selbstmanagement zahlt sich aus

Die im Herbst 2022 durch das BAG durchgeführte Literaturstudie «Mehrwert der Selbstmanagement-Förderung» dokumentiert eindrücklich, dass eine Förderung der Selbstmanagementkompetenz und

*«Wissenschaftliche Studien belegen den gesellschaftlichen und volkswirtschaftlichen Mehrwert von Selbstmanagementkompetenz und Selbsthilfe.»*

damit auch der Selbsthilfe zu einer möglichen Entlastung des Sozial- und Gesundheitswesens und zu möglichen Kosteneinsparungen führen kann. Dies gilt auch im Rahmen des Projekts «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler» von Selbsthilfe Schweiz in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz.

Die BAG-Studie hat gezeigt, dass Selbstmanagement-Förderungsangebote wie die gemeinschaftliche Selbsthilfe überwiegend einen Nutzen betreffend Empowerment, Lebensstiländerung, klinischen Outcomes, Lebensqualität und Kosten aufweisen und dadurch wirksam und kosteneffizient sein können.

*Lukas Zemp*

Mit 55 Selbsthilfegruppen pro 100 000 Einwohner:innen liegt der höchste Wert in der Region Zürich. Über dem Schweizer Durchschnitt liegen auch die Regionen Basel-Stadt/Baselland, Zug, Solothurn, Thurgau und Winterthur. Den tiefsten Wert weist die Region Tessin auf.

# Mehr politische Unterstützung für Selbsthilfeangebote

Trotz verschiedener wissenschaftlicher Evidenzstudien fehlt in der Schweiz eine gesetzliche Verankerung und Finanzierung des Selbsthilfeangebots. Dafür setzt sich Selbsthilfe Schweiz zusammen mit der SP-Nationalrätin Sarah Wyss in der Motion «Selbsthilfe» ein.

Selbsthilfegruppen funktionieren auf rein ehrenamtlicher Basis und generieren somit rund eine Million Stunden der Freiwilligenarbeit. Dieser wertvolle Beitrag zum Gesundheitswesen braucht deshalb mehr als ein Minimum an Förderung, um noch mehr bewirken zu können.

## Politik gefordert

Die Anzahl der Beratungen in den regionalen Selbsthilfezentren hat sich in den letzten zwei Jahren um 51 Prozent erhöht. Bei drei Vierteln dieser Gruppen geht es um gesundheitliche und psychische Probleme. Die Mitglieder unterstützen sich gegenseitig bei der Bewältigung ihres Alltags und im Umgang mit der Erkrankung. Dadurch steigt nicht nur die Lebensqualität, sondern die Betroffenen können die verfügbaren Hilfestellungen durch Medizin und Sozialwesen besser nutzen. Zusätzlich bieten Selbsthilfegruppen mögliche Antworten auf aktuelle gesellschaftliche und soziale Herausforderungen und Fragen.

Im Gegensatz zu Deutschland und Österreich fehlt in der Schweiz eine gesetzliche Verankerung

*«Selbsthilfe leistet einen wertvollen Beitrag zum Gesundheitswesen, erhält aber nur ein Minimum an Förderung.»*

der Selbsthilfe. Dafür setzt sich die Motion «Selbsthilfe» der Basler SP-Nationalrätin Sarah Wyss vom Dezember 2021 ein. Diese wurde im März 2022 vom Bundesrat abgelehnt, wird aber 2023 wahrscheinlich in der Junisession oder allenfalls auch später vom Nationalrat im Plenar und anschliessend in der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit behandelt.

Die Erfahrungen von Selbsthilfe Schweiz zeigen: Bereits bei schlanken Unterstützungsstrukturen wächst die Anzahl an Selbsthilfegruppen. Für die Selbsthilfeförderung besteht jedoch in der Schweiz keine rechtliche Grundlage und es fehlt häufig eine Grundfinanzierung. Das will die Motion Wyss verbessern. Selbsthilfe Schweiz unterstützt sie aktiv dabei.

**Lukas Zemp**







# Regionale Selbsthilfezentren/Vertragspartner

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, www.infoentraidesuisse.ch/jura

---

**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

---

**Kontaktstelle 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 2022

## Betriebsrechnung 2022

### ERTRAG

Freie Beiträge und Spenden	7'589
Zweckgebundene Projektbeiträge	259'994
Beiträge der Kantone	86'270
Beitrag BSV	660'683
Eigenleistungen	29'185
<b>Total Ertrag</b>	<b>1'043'721</b>

### AUFWAND

Projektaufwand	261'675
Vertragsleistung an Untervertragsnehmende	417'176
Personalaufwand	291'099
Übriger betrieblicher Aufwand	66'245
Abschreibungen	645
Finanzaufwand	1'254
<b>Total Aufwand</b>	<b>1'038'095</b>

<b>Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals</b>	<b>5'626</b>
Veränderung Fondskapital	-19'172
Zuweisung freies Kapital	13'546
<b>Saldo nach Zuweisung</b>	<b>0</b>

## Bilanz 2022

### AKTIVEN

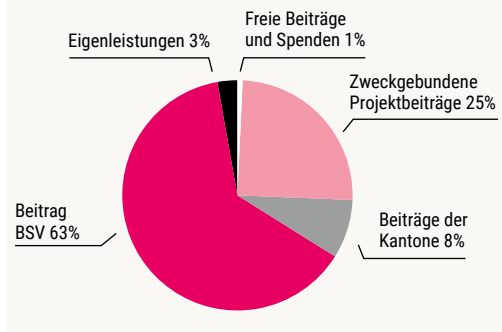
Umlaufvermögen	554'996
Anlagevermögen	110'539
<b>Total Aktiven</b>	<b>665'535</b>

### PASSIVEN

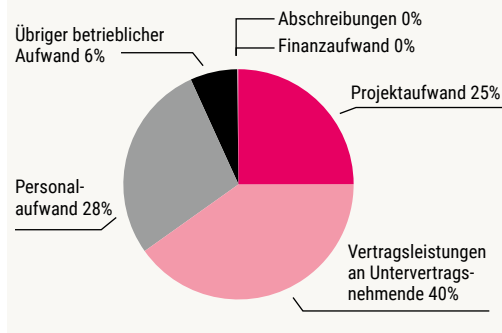
Kurzfristiges Fremdkapital	98'624
Zweckgebundene Fonds	284'598
Organisationskapital	295'859
- Grundkapital	75'000
- Gebundenes Kapital	214'000
- Freies Kapital	6'859
Jahresergebnis	-13'546
<b>Total Passiven</b>	<b>665'535</b>

Die Jahresrechnung 2022 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 2022



## Mittelverwendung 2022





# Ihre Unterstützung zählt!

– In welcher Form auch immer

**Damit Menschen mit den unterschiedlichsten Herausforderungen wieder besser Zugang zum Leben finden. Selbsthilfegruppen unterstützen sie dabei, gemeinsam Lösungen zu suchen und zu finden. Sie zählen auch auf Sie.**

Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag zur Lösung von sozialen, medizinischen und gesellschaftlichen Problemen. Grösstenteils ohne grosse staatliche Unterstützung oder gesetzliche Verankerung. Das Selbsthilfeangebot entlastet das Gesundheits- und Sozialwesen in der Schweiz wirksam. Selbsthilfe als Teil der Selbstmanagementkompetenz kann zudem zu möglichen Kosteneinsparungen im Gesundheitswesen führen.

**Helfen Sie uns dabei:** Als Gönner:in, als Stiftung oder als Projekt- oder Kooperationspartner:in. Gemeinsam mit Ihnen bewegen wir noch mehr Menschen Richtung selbstbestimmtes Leben.

## **Spendenkonto:**

IBAN: CH04 0900 0000 4038 0894 0

PC: 40-380894-0

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



**2022 unterstützten neben dem Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) folgende Ämter, Institutionen, Kantone und Privatpersonen die Stiftung Selbsthilfe Schweiz großzügig für verschiedenste Aktivitäten und Projekte. Ihnen gilt unser herzliches Dankeschön:**

- Gesundheitsförderung Schweiz
- Krebsliga Schweiz
- Lungenliga Schweiz
- Helfer und Schlüter-Stiftung
- Reformierte Kirchgemeinde Zollikofen
- Kirchgemeinde Lyss
- Sowie weitere Einzelspenden

**Kantone:** Aargau, Appenzell A. Rh., Appenzell I. Rh., Basel-Landschaft, Bern, Genf, Glarus, Jura, Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Tessin, Thurgau, Uri, Waadt, Zug

**Wir freuen uns auf weitere Beiträge, Projekte und Kooperationen mit Ihnen und anderen Institution und Organisation für 2023.**

**Gemeinsam geht es besser!**

# Selbsthilfe Schweiz

## Team der Geschäftsstelle

**Lukas Zemp**, Geschäftsführer (ab Januar 2022)

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

**Florian Christ**, Leiter Administration und Finanzen (bis September 2022)

**Veronika Arti-Boskovic**, Leiterin Administration und Finanzen  
(ab September 2022)

**Nadia Grether**, Fachspezialistin für Kommunikation und Social Media  
(ab September 2022)

## Antennen Neuenburg und Jura

**Patricia Ciarrettino-Carvalho**, Leitung

**Sylvie Rohner**, Administration

## Stiftungsrat

**Philippe Lehmann** (Präsident)

**Peter Trauffer** (Vizepräsident)

**Martin Bienlein**

**Renato Bucher**

**Sonja Fritschi** (bis April 2022)

**Sibylla Kämpf**

## Vertretung der regionalen Selbsthilfezentren

**Thomas Burri**, Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden

**Claudine Frey**, Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen



**SELBSTHILFESCHWEIZ**  
**INFOENTRAIDESUISSE**  
**AUTOAIUTOSVIZZERA**

## Impressum:

Herausgeberin: Selbsthilfe Schweiz

Gestaltung: Q Basel

Text/Redaktion: Selbsthilfe Schweiz

Druck: Druckerei Dietrich AG

Auflage: 400 Ex. Deutsch, 200 Ex. Französisch