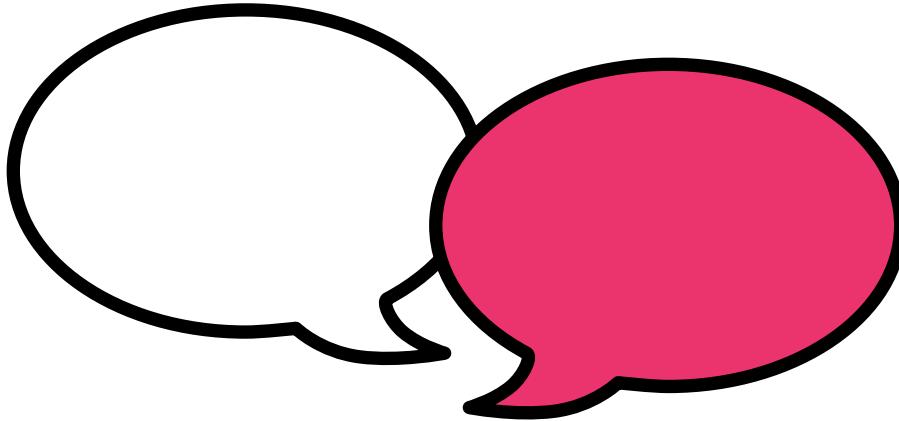


Jahresbericht 2020



SELBSTHILFESCHWEIZ



Notwendiger und zugänglicher denn je!

Grusswort des Stiftungsratspräsidenten

Um uns in der Coronapandemie zu schützen, müssen wir Abstand nehmen, immer weniger Menschen treffen, zuhause bleiben, uns isolieren. Es ist das entgegengesetzte Vorgehen zur Selbsthilfe, bei welcher Betroffene Schulter an Schulter stehen, sich austauschen, neue Gesichter empfangen. Um mit der Selbsthilfeförderung weiterfahren zu können, mussten wir neue Wege gehen. Dem Wunsch der gegenseitigen Unterstützung konnte nur Rechnung getragen werden, indem ein Angebot neuer Methoden entwickelt wurde, mit welchen persönliche Erfahrungen mit derselben Diskretion und Nähe im Rahmen einer kleinen Gruppe geteilt werden können. Die virtuellen Kommunikationswege mittels Video-Konferenz ermöglichen genau das. DANKE an all jene, welche dazu beigetragen haben, diese Form des

Austausches in allen Regionen zu begünstigen und BRAVO an all jene, die sich darauf einlassen und den neuen Gruppen mit ihrer Teilnahme Leben einhauchen, um der Isolierung entgegenzutreten.

Es wurden auch andere Instrumente eingerichtet, um die Selbsthilfe in diesen speziellen Zeiten zugänglich zu machen. Beispielsweise das erfolgreiche Vorprojekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern», welches dank der Unterstützung des PGV-Fonds von Gesundheitsförderung Schweiz in den kommenden vier Jahren auf nationaler Ebene weiterentwickelt wird. Die Fach-

NEUE WEGE DER
SELBSTHILFEFÖRDERUNG
IN EINER NEUEN
NORMALITÄT



Philippe Lehmann,
Präsident des Stiftungsrates

personen in den Spitälern und der Selbsthilfzentren sowie die Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen arbeiten mit grossem Einsatz zusammen, um dieses vielversprechende Modell zu intensivieren und zu vervielfachen.

Philippe Lehmann

Die Selbsthilfe – ein Spiegel der Gesellschaft

Die Corona-Pandemie zeigt eindrücklich, wie wichtig der Erfahrungsaustausch ist



Sarah Wyss, Geschäftsführerin

Die Selbsthilfe ist ein Spiegel der Gesellschaft. Sie greift Themen auf, welche die Menschen beschäftigen. Es ist kaum verwunderlich, dass im Corona-Jahr Themen rund um die Bewältigung der ausserordentlichen Situation besonders an Gewicht gewonnen haben: Einsam-

keit, Isolation, psychische Belastungen und Erkrankungen.

Gemeinsam mit den regionalen Selbsthilfezentren haben wir während der ersten Welle die «Aktion Corona» aus dem Boden gestampft, um die Menschen in dieser schwierigen Situation zu unterstützen (Seiten 8–9). Im Mai fand der «calendrier virtuel» anlässlich des Tages der Selbsthilfe in der lateinischen Schweiz statt. Während 21 Tagen stellten sich Selbsthilfegruppen mit den unterschiedlichsten Themen vor (Seiten 14–15).

Sogleich einige Wochen später wurde das Vorprojekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern» abgeschlossen und es folgte eine grosse Arbeit, das Konzept anzupassen, um es per 1.1.2021 dank der Mitfinanzierung

von Gesundheitsförderung Schweiz auf die gesamte Schweiz auszuweiten (Seiten 6–7).

Während des ganzen Jahres haben wir unsere Bemühungen fortgesetzt, die Zugangshürden zur Selbsthilfe zu senken. Dies unter anderem durch die Intensivierung des Projektes «Selbsthilfe und Migration» (Seite 13) sowie «Junge Selbsthilfe». Die Vorbereitungen einer nationalen Ausstellung zur jungen Selbsthilfe laufen weiterhin auf Hochtouren.

Ich freue mich auf das kommende Jahr und auf die gemeinsame Arbeit für die Förderung der Selbsthilfe. Meinen grossen Dank an alle Beteiligten, im Besonderen den Partnerorganisationen und den regionalen Selbsthilfezentren. In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!
Sarah Wyss





Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern

Die Förderung der Selbsthilfefreundlichkeit in den Spitälern wurde national aufgeleitet

Mehr Informationen zum Projekt finden Sie unter: www.selbsthilfefreundlichkeit.ch

Das Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern» fördert die Zusammenarbeit zwischen lokalen Selbsthilfezentren, Selbsthilfegruppen und Spitälern. Ziel ist es, durch die Selbsthilfe die Gesundheitskompetenz von Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen zu fördern. Alle Patientinnen und Patienten, deren Angehörige sowie die beteiligten Gesundheitsfachpersonen sollen den Nutzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe kennen und Patientinnen und Patienten darin bestärkt werden, durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen die eigene Gesundheitskompetenz zu fördern. Das Projekt kann nun 2021 schweizweit gestartet werden. Dem voraus ging eine dreijährige Vorprojektsphase. Während dieser wurde das aus Deutschland stammende Projekt auf die schweizerischen Gegebenheiten angepasst, verfeinert

und in Pilotregionen getestet. Der im Juni veröffentlichte Schlussbericht war verbunden mit Empfehlungen, welche für das schweizweite Projekt 2021–2024 aufgenommen wurden.

Ein grosses Thema, auf welches auch bereits während der Entwicklungsphase ein Augenmerk gerichtet und dementsprechend laufend verbessert wurde, war der Einbezug der Betroffenen. Für die schweizweite Ausweitung des Projektes wurde deshalb die Partizipation auf Augenhöhe der bestehenden Selbsthilfegruppen präzisiert.

Ein weiteres Thema war die Implementierung der Kooperation (nach Projektende). Basierend auf den Erfahrungen des Vorprojekts und aus den Empfehlungen der wissenschaftlichen Begleitung, erarbeitete

Selbsthilfe Schweiz Konzepte zur Implementierung in den Regelbetrieb der Spitäler wie auch der regionalen Selbsthilfezentren. Diese sind aus heutiger Sicht nachhaltig. Jedoch gilt es noch die Finanzierung zu gewährleisten.

Wir freuen uns nun auf die eigentliche Projektphase und insbesondere die neue Projektleiterin Elena Konstantinidis, welche uns tatkräftig unterstützen wird.

Sarah Wyss, Geschäftsführerin

DAS ZIEL IST DIE LANGFRISTIGE FÖRDERUNG DER SELBSTHILFE IN SPITÄLERN

Video-Selbsthilfegruppen in Corona-Zeiten

Mit virtuellen Treffen zusammen im Austausch bleiben



WICHTIGER
DENN JE:
SICH AUSTAUSCHEN

Der erste Lockdown hat gezeigt, wie wichtig der direkte Austausch ist – sei es mit Gleichbetroffenen, Freunden oder der Familie. Dieser ging durch das physical distancing verloren. Selbsthilfe Schweiz hat deshalb zu Beginn des Lockdowns, gemeinsam mit den

regionalen Selbsthilfzentren, die Aktion Corona in Windeseile ins Leben gerufen. Damit unterstützen wir bestehende Selbsthilfegruppen beim Wechsel von physischen zu virtuellen Treffen und gründeten Treffen zu coronaspezifischen Themen wie Einsamkeit, Isolation oder Angst.

Während der ersten Welle war der Bedarf sehr gross. Über 300 Beratungsgespräche wurden durchgeführt und sieben virtuelle Selbsthilfgruppentreffen rund um das Thema durch Fachpersonen aus den regionalen Selbsthilfzentren moderiert. Einige Gruppen treffen sich auch heute noch und sind inzwischen autonom.

Corona hat die Digitalisierung der Selbsthilfe einen Schub verliehen – doch weder Chats noch Telefonate ersetzen die physischen Treffen gänzlich. Viele Selbsthilfgruppen freuen sich und warten sehnsüchtig auf die Zeit-nach-Corona. In der Zwischenzeit versuchen wir die physischen Treffen mit den Video-Selbsthilfgruppentreffen so gut als möglich nachzubilden. Hybride Treffen, schweizweite Vernetzungen von Betroffenen mit seltenen Erkrankungen oder überregionale Treffen von Bevölkerungsgruppen, wie beispielsweise jungen Menschen, wurden durch den Digitalisierungsschub getestet und werden zukunftsweisend sein. Die physischen Treffen werden dennoch nie ganz durch virtuelle Treffen ersetzt werden können – zu wichtig ist das zwischenmenschliche Zusammensein.

Sarah Wyss, Geschäftsführerin

SIND SIE ANGEHÖRIGE/R PERSONEN UND HABEN ANGST UM IHRE LIEBSTEN?

LEIDEN SIE UNTER PSYCHISCHER BELASTUNG ODER ÄNGSTEN UND MÖCHTEN SICH MIT ANDEREN ONLINE AUSTAUSCHEN?

HABEN SIE MÜHE MIT DER CORONA-BEDINGETEN ISOLATION UND FÜRCHTEN DIE EINSAMKEIT?

Dann ist der Austausch in einer Video-Selbsthilfegruppe vielleicht das Richtige!

Treffen Sie andere Menschen virtuell.

Mehr Informationen zu Video-Selbsthilfgruppen finden Sie hier:
www.selbsthilfes Schweiz.ch/virtuell

Selbsthilfgruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsam ein für sie wichtiges Thema bearbeiten. Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung sind tragende Elemente in Selbsthilfgruppen. In der Gruppe werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, Expertenwissen und praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet. Die Orientierung an den Ressourcen ist ein zentrales Anliegen. Die Gruppen werden nicht fachbegleitet. Die Gesprächsmoderation wird von Selbsthilfgruppenmitgliedern übernommen. Selbsthilfgruppen können informell sein, eine Vereinsform haben, autonom oder bei einer Struktur ein- oder angebunden sein. Die Video-Selbsthilfgruppen sind virtuelle Austauschtreffen per Video-Tool (Ton und Bild).

SELBSTHILFESCHWEIZ

SELBSTHILFESCHWEIZ

FÄLLT ES IHNEN SCHWER, AUS DEM HAUS ZU GEHEN, UM ANDERE MENSCHEN ZU TREFFEN? DANN IST DER AUSTAUSCH IN EINER VIDEO-SELBSTHILFGRUPPE VIELLEICHT DAS RICHTIGE!

ÜBERLEGEN SIE SICH NEBST PHYSISCHEN GRUPPENTREFFEN AUCH VIRTUELLE TREFFEN DURCHFÜHREN?

MÖCHTEN SIE SICH MIT ANDEREN BETROFFENEN AUSTAUSCHEN ZUR AKTUELLEN CORONA-PANDEMIE?

Virtuelle Angebote von Selbsthilfe Schweiz

In Zusammenarbeit mit den regionalen Selbsthilfzentren

www.selbsthilfes Schweiz.ch



Ein gelungenes Experiment

Erfahrungen von einem Moderator von virtuellen Selbsthilfegruppen während der Corona-Pandemie

Das erste Treffen der Video-Selbsthilfegruppe «Einsamkeit und Isolation während der Corona-Pandemie» war für mich als Moderator eine genauso neue und prickelnde Erfahrung wie für die sechs Betroffenen, die sich an diesem Abend aus der ganzen Deutschschweiz zuschalteten. «Funktioniert die Technik?» und «Gelingt es, sich auf Distanz in vertraulicher Runde auszutauschen?» waren die beiden wichtigsten Fragen im Vorfeld.

Die Bedenken waren unbegründet. Obwohl es für alle Teilnehmende das erste Treffen per Video-Meeting war und sie eine gewisse Nervosität einräumten, entstand innerhalb von wenigen Minuten eine Atmosphäre von gegenseitigem Interesse und Verständnis. «Es tut so gut zu spüren, dass ich nicht allein bin!», war wie bei den persönlichen Treffen auch in diesem besonderen Setting zu hören.

Während der Video-Meetings ist in der Regel nur das Mikrofon der sprechenden Person eingeschaltet. So wird eine gute Tonqualität gewährleistet und die Anwesenden unterbrechen sich gegenseitig nicht. Als Moderator achte ich darauf, wer sich per Handzeichen meldet, und verteile in der entsprechenden Reihenfolge das Wort. Dieser strukturierte Ablauf führt zu einem konzentrierten und fokussierten Austausch. Während der virtuellen Treffen entsteht ein spezielles Verhältnis von Nähe-Distanz zwischen den Anwesenden, was es einigen leichter macht, sich zu öffnen und Einblick in ihre Ängste und Sorgen zu geben.

DIE VIDEO-SELBSTHILFEGRUPPE «EINSAMKEIT UND ISOLATION» TRIFFT SICH SEIT FAST EINEM JAHR WÖCHENTLICH



Thomas Burri, dipl. Sozialarbeiter FH, Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden

Die Video-Selbsthilfegruppe «Einsamkeit und Isolation» trifft sich seit fast einem Jahr wöchentlich. Für einige Menschen, die seit Monaten keine sozialen Kontakte mehr leben können, ist sie zum Tor nach aussen geworden und gibt ihnen Hoffnung, in der langen Zeit allein zuhause.

Thomas Burri



Gleiche Chancen im Gesundheitsbereich für Menschen mit Migrationshintergrund

Ein Beispiel, wie die Gesundheitskompetenz mit Fokus auf die Selbsthilfe bei Migrantinnen und Migranten gefördert wird

Selbsthilfe Schweiz und Femmes-Tische/Männer-Tische Schweiz sehen seit einiger Zeit ein Synergiepotential für die operative Zusammenarbeit und befinden sich daher in einem regelmässigen Erfahrungsaustausch. Zusammen mit einer fachlichen Begleitgruppe – bestehend aus Fachpersonen der Bereiche Migration, Selbsthilfe und psychische Gesundheit – wurde das ganze Jahr über intensiv an einem Moderationsset zur Förderung der Gesundheitskompetenz, mit Fokus auf die Selbsthilfe, für die Durchführung von Gesprächsrunden («Tables rondes») von Menschen mit Migrationshintergrund gearbeitet.

Im Vordergrund des Projekts stehen zum einen die Stärkung derer Selbstmanagement-Kompetenzen, zum anderen soll ihnen die gemeinschaftliche Selbsthilfe näherge-

bracht werden. Es werden unter anderem Fragen wie: «Was sind meine Ressourcen und wie kann ich diese stärken? Wie kann ich meine psychische Gesundheit respektive Krankheit selber in den Griff bekommen? Wer unterstützt mich dabei?» nachgegangen. Auf diese Weise soll für einen kompetenten Umgang mit der psychischen Gesundheit respektive Krankheit sensibilisiert und eigenmächtiges Handeln unterstützt werden.

Dank erfolgreichem Fundraising wird ab 2021 in den zwei Pilotregionen Thurgau und Neuenburg das neue Moderationsset «Selbsthilfe wirkt!» von den jeweiligen Standorten Femmes-Tische/Männer-Tische und den Selbsthilfezentren eingeführt.

ZUGANGSHÜRDEN
FÜR MENSCHEN MIT
MIGRATIONSHINTERGRUND
ABBAUEN



Bettina Haefeli, Projektleiterin
Selbsthilfe und Migration

Auf dass dieses Projekt soziale Integration und Chancengerechtigkeit im Gesundheitsbereich begünstigt und weitere folgen!

Bettina Haefeli

Lorbeerernten in der Westschweiz

Die fortwährenden Bemühungen tragen erste Früchte

In vielerlei Hinsicht war 2020 wohl ein besonderes Jahr – doch für die welschen Antennen von Selbsthilfe Schweiz schlicht grossartig!

Die Antenne Neuenburg, bereits in ihrem dritten Jahr am Wirken, realisierte mehrere Projekte und Gruppengründungen. Der Jahresanfang war geprägt von der Gesundheitskrise, ausgelöst durch das Coronavirus, was dazu führte, dass die Dienstleistungen den Bedürfnissen angepasst wurden. So hat die Neuenburger Antenne in Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfezentrum Waadt eine Video-Selbsthilfegruppe «Vivre la pandémie au quotidien» (auf Deutsch: Alltagsbewältigung in der Pandemie) auf die Beine gestellt, welcher sich sechs Personen anschlossen und in einem wertvollen und unterstützenden

Austausch mündete. Im Mai – während des Lockdowns – durfte beim virtuellen Selbsthilfe-Kalender bis zum Nationalen Tag der Selbsthilfe am 21. Mai täglich ein Fenster geöffnet werden. Mehrere Gruppen aus Neuenburg haben mit viel Enthusiasmus daran teilgenommen! Im September wurde ein professionelles Webinar entwickelt und erfolgreich umgesetzt, nicht nur was die rege Teilnahme betrifft, sondern es wurde auch mit sehr positivem Echo aufgenommen. Aus diesem Grund wird es nächstes Jahr erneut durchgeführt! Des Weiteren vereinten vier Praxis-Workshops an die 27 Betroffene, Angehörige und Fachpersonen, welche sich in Neuenburg im Rahmen der Thematik der nichtübertragbaren Krankheiten zur Entscheidungsfähigkeit von Patienten/innen austauschten.



Patricia Ciarrettino-Carvalho,
Verantwortliche der Antennen
Neuenburg und Jura

Die Antenne im Jura wiederum, startete just in diesem Jahr, im Januar 2020, dank der grosszügigen Unterstützung des Service de l'Action Sociale des Kantons Jura. Die Antenne genießt darüber hinaus die wertvolle Unterstützung von Pro Senectute Arc Jurassien, welche seine Büroräumlichkeiten mit der Antenne teilt. Die ersten Monate dienten der

soliden Basisarbeit, wie beispielsweise dem Aufbau einer graphischen Identität und der gängigen Kommunikationsmittel, um die Dienstleistungen der Bevölkerung näherzubringen. Eine Datenbank mit den Selbsthilfegruppen, den Organisationen und der Zusammenarbeit wurde angelegt. Von der Gründungsinitiative einer betroffenen Person, über zwei begleitete Gründungstreffen zum Thema bipolarer Störung, in Zusammenarbeit mit AJAAP (Association Jurassienne d'Accueil et d'Action Psychiatrique), für die Regionen von Delémont und Ajoie, wurden 16 Teilnehmende zusammengebracht. Dieses zahlreiche Erscheinen zeigt deutlich den Bedarf an Selbsthilfeunterstützung im Jura. Die Eröffnung der Antenne Jura ist ein echter Erfolg!

Auch in Genf wurde eine physische Antenne eröffnet. Das Interesse daran war gross. Aufgrund der fehlenden Finanzierung musste diese zu unserem grossen Bedauern wieder geschlossen werden. Ab 2021 garantiert das Selbsthilfezentrum Waadt bis auf Weiteres die Basisleistungen für die Bevölkerung des Kantons Genf.

Patricia Ciarrettino-Carvalho





Regionale Selbsthilfezentren/Vertragspartner

Die regionalen Drehscheiben für Anliegen rund um die Selbsthilfeförderung

Selbsthilfezentrum Aargau* Aarau, Tel. 056 203 00 20, www.selbsthilfezentrum-ag.ch

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

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

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

Antenne Jura, Info-Entraide Suisse** Delémont, Tel. 076 549 26 06, www.infoentraidesuisse.ch/jura

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

Antenne Neuchâtel, Info-Entraide Suisse** Neuenburg, Tel. 032 724 06 40, www.infoentraideneuchatel.ch

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

Kontaktstelle Selbsthilfe Schwyz* Goldau, Tel. 041 859 17 27, www.selbsthilfeschwyz.ch

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

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

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

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

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

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

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur* Winterthur, Tel. 052 213 80 60, www.selbsthilfe-winterthur.ch

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

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

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

* vertraglich an Qualitätsnormen der Stiftung Selbsthilfe Schweiz gebunden

** angebunden an die Stiftung Selbsthilfe Schweiz

Finanzrapport 2020

BETRIEBSRECHNUNG 2020

ERTRAG	CHF
Freie Beiträge und Spenden	21 117
Zweckgebundene Projektbeiträge	290 724
Beiträge der Kantone	93 884
Beitrag BSV	660 683
Eigenleistungen	26 797
Total Ertrag	1 093 205

AUFWAND	CHF
Projektaufwand	118 011
Vertragsleistung an Untervertragsnehmende	426 024
Personalaufwand	309 914
Übriger betrieblicher Aufwand	53 048
Abschreibungen	1 791
Finanzaufwand	252
Total Aufwand	909 041

Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals	184 164
Veränderung Fondskapital	187 200
Zuweisung an Entwicklungsfonds	0
Zuweisung an Reserven für Löhne, Miete, Leistungen	0
Zuweisung freies Kapital	-3 036
Saldo nach Zuweisung	-

BILANZ 2020

AKTIVEN	CHF
Umlaufvermögen	453 675
Anlagevermögen	112 343
Total Aktiven	566 018

PASSIVEN	CHF
Kurzfristiges Fremdkapital	48 396
Zweckgebundene Fonds	223 263
Organisationskapital	294 360
- Grundkapital	75 000
- Gebundenes Kapital	214 000
- Freies Kapital	5 360
Total Passiven	566 018

Die Jahresrechnung 2020 wurde nach Swiss GAAP FER 21 erstellt. Die genauen Zahlen sowie Erklärungen zu Ertragsüberschuss, Rücklagen, Fonds sowie einer separaten Auflistung der Abrechnung der Antenne Neuenburg, Jura und Genf sind auf unserer Website publiziert und können jederzeit bei Selbsthilfe Schweiz bestellt werden.

Sie helfen mit, dass Menschen mit den unterschiedlichsten Herausforderungen im Leben Zugang zu Selbsthilfegruppen finden.

Dank der Gelder des Bundesamtes für Sozialversicherungen BSV, der zusätzlichen Beiträge der kantonalen Behörden, verschiedener Stiftungen und einzelner Personen kann die Stiftung Selbsthilfe Schweiz ihre Funktion als Förderin der Selbsthilfe wahrnehmen. Wir danken allen herzlich für ihr Vertrauen und Engagement.



Zusammen mit dem BSV unterstützten im Jahr 2020 folgende Ämter, Institutionen, Kantone und Privatpersonen die Stiftung Selbsthilfe Schweiz grosszügig:

- Reformierte Kirchgemeinde Zollikofen
- Helfer Schlueter-Stiftung
- Krebsliga Schweiz
- Kirchgemeinde Lyss
- Carnegie-Stiftung
- Christoph-Merian-Stiftung (CMS)
- Thomi Hopf Stiftung
- Erika Schwarz-Stiftung
- Gesundheitsförderung Schweiz
- und weitere Einzelspenden

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



Ihre Spende hilft uns!

Für besondere Projekte ist Selbsthilfe Schweiz auf zusätzliche Finanzierungsquellen angewiesen. Neben der Unterstützung durch Stiftungen spielen dabei private Spenderinnen und Spender eine wichtige Rolle.

Wir freuen uns, wenn auch Sie Gönnerin oder Gönner von Selbsthilfe Schweiz werden.

Spendenkonto:

PC: 40-380894-0
IBAN: CH 04 0900 0000 4038 0894 0

Selbsthilfe Schweiz

Team Geschäftsstelle Selbsthilfe Schweiz

Sarah Wyss, Geschäftsführerin

Bettina Haefeli, Assistenz Geschäftsführung und Projektleiterin

Florian Christ, Sekretariat und Website

Evi Lurati, Verantwortliche Centre Romand (bis Ende Januar 2021)

Michèle Stebler, Projektmitarbeiterin (ab Juli 2020)

Pascal Pfister, Projektmitarbeiter (bis Juni 2020)

Svenja Lüthi, Praktikantin (bis Juli 2020)

Antennen Neuenburg, Genf und Jura

Patricia Ciarrettino-Carvalho, Verantwortliche

Sylvie Rohner, Administration

Stiftungsrat Selbsthilfe Schweiz

Philippe Lehmann (Präsident)

Peter Trauffer (Vizepräsident)

Thomas Burri

Walter Brunner (bis Ende 2020)

Ursula Frei-Kocher (bis Ende 2020)

Claudine Frey

Alexander Hartmann

Sibylla Kämpf

Maja Ingold

Sonja Fritschi (ab 2021)



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

Impressum:

Herausgeberin: Selbsthilfe Schweiz

Gestaltung: Q Basel

Text/Redaktion: Selbsthilfe Schweiz

Fotos: Selbsthilfe Schweiz / iStock

Druck: Druckerei Dietrich AG

Auflage: 200 Ex. Deutsch, 100 Ex. Französisch