

Jahresbericht 2019



SELBSTHILFESCHWEIZ



WIR HOFFEN, DASS DAS NEUE NATIONALE PARLAMENT SEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DIE WIRKSAMKEIT DER SELBSTHILFE RICHTET.



*Philippe Lehmann,
Präsident des Stiftungsrates*

Mehr Aufmerksamkeit für einen wirkungsvollen Ansatz!

Grusswort des Stiftungsratspräsidenten

Bringt Selbsthilfe etwas? Ja, sagen jedes Mal diejenigen, die sich dafür einsetzen, andere zu finden und zu unterstützen, die mit der gleichen persönlichen, sozialen oder gesundheitlichen Herausforderung beschäftigt sind. Ja, teilen uns die Fachleute mit, die sie begleiten und an bestehende Gruppen weiter verweisen. Oder ihnen helfen, neue Gruppen aufzubauen. Die Zahl der Gruppen nimmt in allen Regionen und bei allen Themen zu. Alle Kantone, in denen es ein

Selbsthilfezentrum gibt, unterstützen diesen Ansatz finanziell, weil er sich bewährt. Und jetzt verpflichten sich auch Spitäler, den Kontakt zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe innerhalb ihrer Mauern und mit ihren Teams zu erleichtern.

Warum erhält dieser Ansatz in der nationalen Gesundheitspolitik nicht mehr Beachtung und Mittel? Weil er keine Milliarden kostet? Weil es keinen Tarif oder keine

Rendite für die Institutionen gibt? Weil Selbsthilfe vor allem auf dem Know-how der Betroffenen und nicht auf der Expertise von Fachpersonen basiert? Wir hoffen, dass das neue nationale Parlament seine Aufmerksamkeit auf die Wirksamkeit der Selbsthilfe richtet.

Philippe Lehmann

Besserer Zugang zur Selbsthilfe

Selbsthilfefreundliche Spitäler und neue Antennen in der Westschweiz

Was für ein Jahr auf der Geschäftsstelle von Selbsthilfe Schweiz! Mit einem motivierten Team, engagierten regionalen Selbsthilfezentren sowie aktiven Selbsthilfegruppen und Partnerorganisationen machten wir das Erfahrungswissen der Selbsthilfe-Gemeinschaft noch mehr Menschen zugänglich – nicht nur Betroffenen und Angehörigen selbst, sondern vermehrt auch Fachpersonen.

Es freut mich sehr, dass wir dieses Jahr den ersten drei Spitälern die Auszeichnung «selbsthilfefreundlich» vergeben konnten. Damit ist die Selbsthilfe nun definitiv in den Spitälern und im Gesundheitswesen angekommen. Wir geben dieses Jahr alles, damit das erfolgreiche Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» in der ganzen Schweiz umgesetzt wird (Seite 7-9).

Den ganzen Monat Mai waren wir mit einem Bus unterwegs und präsentierten an 19 Stationen die unterschiedlichsten Facetten der Selbsthilfe (Seite 10-11).

In der Westschweiz schufen wir mit unserer Arbeit die Basis für die Eröffnung von zwei neuen Antennen: In den Kantonen Genev und Jura erhalten Betroffene, Angehörige und Fachpersonen seit dem 1. Januar 2020 vor Ort Beratung und Unterstützung (Seite 12-13).

In den letzten drei Jahren wurden verschiedene Massnahmen ergriffen, um den Zugang zur Selbsthilfe für die Migrationsbevölkerung zu erleichtern. Eine neue Kooperation mit dem Verein Femmes-Tische/Männer-Tische wurde gestartet. Erste Versuche zeigten sich bereits erfolgsversprechend (Seite 15).



Sarah Wyss, Geschäftsführerin

Ich freue mich sehr auf das neue Jahrzehnt und danke allen FinanzgeberInnen und PartnerInnen für die gute Zusammenarbeit. Denn nur gemeinsam schaffen wir es, dass möglichst viele Betroffene und Angehörige vom Erfahrungswissen der Selbsthilfe-Gemeinschaft profitieren.

Sarah Wyss





Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen»

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

Bereits acht Spitäler beteiligen sich am Vorprojekt

Mit dem Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» wird die gemeinschaftliche Selbsthilfe als Ergänzung zur Hospitalisierung und Nachsorge gefördert. Um eine Zusammenarbeit zwischen einer Gesundheitsinstitution und dem regionalen Selbsthilfezentrum langfristig zu sichern, wird ein Kooperationsvertrag abgeschlossen. Die Akteure, darunter auch

Teilnehmende von Selbsthilfegruppen, definieren in einer Kooperation auf Augenhöhe die Massnahmen. Diese orientieren sich an sechs Qualitätskriterien und sollen niederschwellig, erkennbar und überprüfbar sein. Das Vorprojekt, welches im Sommer 2020 mit einer Evaluation abgeschlossen wird,

ist erfolgreich. Bis heute konnten acht Kooperationsvereinbarungen unterschrieben und vier Institutionen erhielten die Auszeichnung «Selbsthilfefreundlichkeit».

Im Jahr 2019 wurden folgende Institutionen ausgezeichnet:

- Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)
- Sanatorium Kilchberg
- Brustzentrum, Spital Thun
- Darmkrebszentrum, Spital Thun

Folgende Gesundheitsinstitutionen unterzeichneten eine Kooperationsvereinbarung und erarbeiten zurzeit einen Massnahmenkatalog bzw. setzen diesen bereits um:

- Integrierte Psychiatrie Winterthur (IPW)
- Luzerner Psychiatrie (lups)
- Psychiatrie Baselland (pbl)
- Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (KPPP) der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK)

Regional verankert

Projektleiterinnen berichten

Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)

Das erste Spital

Das Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) ist das erste Spital schweizweit mit der Auszeichnung «selbsthilfefreundlich». Gemeinsam mit Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, mit dem Zentrum Selbsthilfe und dem Spital wurden verschiedene Kriterien erarbeitet, um die Selbsthilfe im UKBB sichtbarer zu machen. Beispielsweise wurde im Eingangsbereich eine Wand eingerichtet, an der alle Eltern-Selbsthilfegruppen der Region Basel ihre Flyer aushängen können. Es ist eine spitalinterne Ansprechpartnerin benannt, die für Fragen zur Selbsthilfe zur Verfügung steht. Die Mitwirkung von Selbsthilfegruppen in Spitalgremien wurde verbessert sowie Ärzteschaft und Pflegepersonal für die Selbsthilfe sensibilisiert. Entstanden ist eine für alle Seiten gewinnbringende und zukunftsweisende Zusammenarbeit.

*Francisca Schiess,
Geschäftsführerin Zentrum Selbsthilfe Basel*

Sanatorium Kilchberg

Die erste psychiatrische Klinik

Seit Juni 2019 ist das Sanatorium Kilchberg als erste psychiatrische Klinik der Schweiz als «selbsthilfefreundlich» ausgezeichnet. Bereits 2017 wurden auf Wunsch der Institution Massnahmen zur Selbsthilfefreundlichkeit umgesetzt. Gewachsen waren diese aus der Tradition des Sanatoriums Kilchberg, welches auf Recovery-Orientierung und Peer-Begleitung setzt. Anfang 2018 erfolgte der Einstieg ins neu lancierte nationale Pilotprojekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen». Die Zusammenarbeit zwischen der Klinik, den Selbsthilfegruppen und dem Selbsthilfecenter wurde mittels einer Kooperationsvereinbarung verbindlich geregelt. Eine Resonanzgruppe aus Mitgliedern von Betroffenen- und Angehörigen-Selbsthilfegruppen trägt mit ihrer kritisch-wohlwollenden Begleitung dazu bei, Massnahmen zur Selbsthilfefreundlichkeit in der Klinik zu planen, zu evaluieren und weiterzuentwickeln.

*Nadia Maurer,
Selbsthilfecenter Zürich, Projektverantwortliche*



Brust- und Darmkrebszentrum des Spitals Thun

Win – win – win!

Als erste Gesundheitsinstitutionen im Kanton Bern erhielten im August 2019 das Brustzentrum und das Darmkrebszentrum des Spitals Thun die Auszeichnung «selbsthilfefreundlich». Während mehrerer Monate arbeiteten Selbsthilfe BE, VertreterInnen aus Selbsthilfegruppen und die Zentrumskoordinatorin des Brust- und Darmkrebszentrums des Spitals Thun am Aufbau einer strukturierten, auf Kontinuität basierenden Kooperation. Der Aufwand hat sich gelohnt. Beispielsweise werden VertreterInnen aus den Gruppen und Selbsthilfe BE regelmässig an interne und externe Veranstaltungen des Spitals Thun eingeladen, wo sie mit Informationsmaterial und Kurzpräsentationen viel Wissenswertes über die Möglichkeiten und die Wirkung von Selbsthilfegruppen vermitteln. Eine Selbsthilfegruppen-Teilnehmerin meinte kürzlich: «Das Projekt und die Auszeichnung sind ein Gewinn für alle drei Kooperationsparteien. Die Selbsthilfe hat im Spital Thun ein Gesicht bekommen». Eine Win-win-win-Situation also!

*Corinne Affolter Krebs,
Geschäftsleiterin Selbsthilfe BE*

DAS PROJEKT UND DIE AUSZEICHNUNG SIND EIN GEWINN FÜR ALLE DREI KOOPERATIONSPARTEIEN.



In der Altstadt von Liestal



Gesprächsrunde in St. Gallen



Verregnet in Kreuzlingen



Radio-Talk in Neuchâtel



Piazza Cioccaro Lugano

Auf www.tag-der-selbsthilfe.ch finden sich im Tour-Tagebuch die Berichte aller Stationen.

Von der Sonne in den Regen und zurück

Die Selbsthilfe auf Schweizer Reise

Zur vierten Durchführung des Nationalen Tags der Selbsthilfe ging Selbsthilfe Schweiz drei Wochen lang auf eine Tour durch die Schweiz. Der Tourbus besuchte an 19 Stationen Selbsthilfezentren und Partnerorganisationen. Mit einem jeweils unterschiedlichen thematischen Fokus präsentierte sich die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit – an zent-

ralen Plätzen, in Spitälern, in einer Galerie und im Innenhof eines Museums.

Selbsthilfe Schweiz mietete einen Camper und bepackten ihn mit Bistro-Tischen, Kaffeemaschine und Glücksrad. Die Selbsthilfezentren organisierten rund um die Stationen ein Programm. Zum Beispiel wurden am

Kantonsspital Aarau Selbsthilfegruppen für krebskranke Menschen und ihre Angehörigen vorgestellt. In Lausanne standen die Online-Angebote von SafeZone.ch zum Thema Sucht im Vordergrund. SafeZone war zusammen mit der Abteilung Übertragbare Krankheiten des Bundesamtes für Gesundheit Sponsoringpartner der Tour. Die Umsetzung der Tour erfolgte indes mit vergleichsweise geringen finanziellen Mitteln.

Der Mai 2019 war nass und windig. Am Hafenfest in Kreuzlingen regnete es Bindfäden, der Selbsthilfe-Bus stand buchstäblich im Regen. In Liestal hingegen kam die Sonne hervor und löste Frühlingsgefühle aus. An

allen Stationen trafen sich Teilnehmende und das Umfeld der Selbsthilfezentren zum Austausch und kamen mit Passantinnen und Passanten ins Gespräch. Alles in allem gab es einen lebendigen Austausch in der Selbsthilfe-Community und der Dialog mit der Gesellschaft wurde in Grundzügen ermöglicht. Zum Abschluss besuchte der Bus gemeinsam mit der Muskelgesellschaft den letzten Spieltag der Powerchair-Liga.

Die Reise hinterliess ihre Spuren in klassischen und sozialen Medien. In lokalen Pressezeugnissen wurde die Selbsthilfe mehrfach thematisiert. Per Radio SRF1 schaffte es die Selbsthilfe in die guten Stuben von bis zu

einer Million Menschen. Geschäftsführerin Sarah Wyss und Sibylla Kämpf, langjährige Betroffenen-Vertretung im Stiftungsrat gaben in der Sendung «Treffpunkt» Auskunft über Chancen und Nutzen der Selbsthilfe. Die Tour liess sich auch auf Facebook und Instagram verfolgen, was zu reger Interaktion auf den jeweiligen Seiten von Selbsthilfe Schweiz führte. Die Zugriffe auf die Webseite schnellten dank der Medienpräsenz im Mai auf ein bisher unbekanntes Mass in die Höhe.

ALLES IN ALLEM GAB ES EINEN LEBENDIGEN AUUSTAUSCH MIT DER SELBSTHILFE-COMMUNITY



Pascal Pfister

Pascal Pfister, Projektleiter

Zwischen Bestätigung und Ausbau

Die Selbsthilfe in der Westschweiz

Die neue französischsprachige Struktur mit einem Centre Romand für die Selbsthilfe, das die regionalen Antennen unterstützt und koordiniert, hat sich als erfolgreich erwiesen. Im Jahr 2018 wurde die erste Antenne in Neuenburg eingerichtet. Durch den Einbezug der bestehenden Zentren in eine nachhaltigere Zusammenarbeit, arbeitet das Centre Romand kontinuierlich weiter und expandiert gleichzeitig in Regionen, in denen es noch kein Kompetenzzentrum für Selbsthilfe gibt.

Auf Projektebene erinnern wir uns besonders an die Tour durch die Schweiz anlässlich des Nationalen Tages der Selbsthilfe. Sie machte in vier verschiedenen Städten in der Westschweiz Halt (Lausanne, Biel, Neuenburg und Genf). Im Vordergrund standen verschiedene Themen: virtu-

elle Selbsthilfe, psychische Gesundheit, Selbsthilfe für junge Menschen sowie nicht übertragbare Krankheiten (NCD) in Neuenburg.

Ein erster Katalog für Weiterbildungen zur Selbsthilfe im französischsprachigen Raum wurde zusammengestellt. In Lausanne, Genf und Neuenburg werden eine breite Palette an Weiterbildungen sowie neue Schulungen für Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialbereich angeboten. Wir gehen auf das Bedürfnis nach Sensibilisierung am Arbeitsplatz ein und stellen konkrete Inst-

2020 ÖFFNEN DIE
ZWEI NEUEN ANTENNEN
FÜR SELBSTHILFE IN
GENF UND IM JURA IHRE
PFORTEN.



Evi Lurati,
Mitarbeiterin Centre Romand

umente zur Unterstützung der Selbsthilfe in verschiedenen Institutionen, Verbänden und Organisationen bereit.

Auch für das kommende Jahr mangelt es nicht an Großprojekten: Der erste virtuelle Selbsthilfekalender bringt aus sechs Regionen der Westschweiz und dem Tessin insgesamt 21 Regionalverbände und Selbsthilfegruppen zusammen. Der Kalen-

der öffnet im Mai 2020 seine Fenster zu den verschiedenen Themen und Facetten der Selbsthilfe.

Dank unermüdlicher Arbeit und vielversprechenden regionalen Synergien öffnen im Januar 2020 zwei neue Antennen für Selbsthilfe in Genf und im Jura (Delémont) ihre Pforten. Auch bereiten wir die Eröffnung von zwei neuen Antennen in Freiburg und Wallis vor. Ferner startet das Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» im Laufe des Jahres 2020 in einer Region der Westschweiz.

Ein grosses Dankeschön an alle unsere SpenderInnen, PartnerInnen, Freiwilligen und alle, die sich für die Werte der Selbsthilfe in der Schweiz einsetzen, ohne die all dies nicht möglich wäre.

Evi Lurati





Die Arbeitsgruppe «Selbsthilfe und Migration» sagt Adieu

Jedes Ende ist auch ein neuer Anfang

Als die Arbeitsgruppe «Selbsthilfe und Migration» bestehend aus vier Selbsthilfezentren aus der ganzen Schweiz vor drei Jahren zum ersten Mal tagte, ging es in erster Linie darum, mittels einer Situationsanalyse in Erfahrung zu bringen, wie es um den Zugang zur Selbsthilfe für Migrantinnen und Migranten steht. Seither wurden verschiedene Massnahmen erarbeitet und umgesetzt, um den u.a. sprachlich und kulturell bedingten Herausforderungen gerecht zu werden. Mit einem 14-sprachigen Flyer zur Selbsthilfe gingen wir einerseits die Migrationsbevölkerung sowie die Akteurinnen und Akteure im Gesundheits- und Sozialwesen mit Bezug zur Migrationsbevölkerung an. Auch erarbeiteten wir eine Empfehlung, wie der Zugang zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe für Migrantinnen und Migranten in unseren Zentren verbes-

sert werden kann: Schulungen von Schlüsselpersonen, Kulturdolmetscher, sprachübergreifende Selbsthilfegruppen – ohne dabei die Knacknüsse aus den Augen zu verlieren. Nicht nur sind Menschen mit Migrationshintergrund eine äusserst heterogene Gruppe, auch die Kostenübernahme für Dolmetscherdienste bleibt ein Thema. Die Arbeitsgruppe beendet im 2019 den Massnahmenplan mit einer Auflistung von Best Practice-Beispielen der Zentren, welche in Zukunft hoffentlich zahlreiche weitere Beispiele erhält – wie z. B. das Modul zur Förderung der Gesundheitskompetenz im Bereich der psychischen Gesundheit zusammen mit dem Verein Femmes-Tische/Männer-Tische. Fortsetzung folgt.

FORTSETZUNG
FOLGT...



Bettina Haefeli,
Projektleiterin Selbsthilfe und Migration

Bettina Haefeli



Regionale Selbsthilfezentren/Vertragspartner

Die regionalen Drehscheiben für Anliegen rund um die Selbsthilfeförderung.

SelbsthilfeZentrum Aargau*	Aarau, Tel. 056 203 00 20, info@selbsthilfezentrum-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
Info-Entraide Suisse, Antenne Genève*	Genève, Tel. 076 549 26 06, geneve@infoentraidesuisse.ch
Selbsthilfe Graubünden*	Chur, Tel. 081 353 65 15, kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch , www.selbsthilfegraubuenden.ch
Info-Entraide Suisse, Antenne Jura*	Delémont, Tel. 076 549 26 06, jura@infoentraidesuisse.ch
Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden*	Luzern, Tel. 041 210 34 44, mail@selbsthilfeluzern.ch , www.selbsthilfeluzern.ch
Info-Entraide Suisse, Antenne Neuchâtel*	Neuchâtel, Tel. 032 724 06 00, info@infoentraideneuchatel.ch , www.infoentraideneuchatel.ch
Selbsthilfe Schaffhausen*	Winterthur, Tel. 052 213 80 60, info@selbsthilfe-schaffhausen.ch , www.selbsthilfe-schaffhausen.ch
Kontaktstelle Selbsthilfe Schwyz*	Goldau, Tel. 041 859 17 27, selbsthilfe@triaplus.ch , www.selbsthilfeschwyz.ch
Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn*	Solothurn, Tel. 062 296 93 91, info@selbsthilfesolothurn.ch , www.selbsthilfesolothurn.ch
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen St.Gallen und Appenzell*	St.Gallen, Tel. 071 222 22 63, selbsthilfe@fzsg.ch , www.selbsthilfe-gruppen.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, bruno.scheiber@gesundheitsfoerderung-uri.ch , www.gesundheitsfoerderung-uri.ch/psychische-gesundheit/projekte/selbsthilfezentrum-uri
Info-Entraide Vaud, Bénévolat-Vaud*	Lausanne, Tel. 021 313 24 04, entraide@benevolat-vaud.ch , www.infoentraidevaud.ch
SelbsthilfeZentrum Region Winterthur*	Winterthur, Tel. 052 213 80 60, info@selbsthilfe-winterthur.ch , www.selbsthilfe-winterthur.ch
Kontaktstelle Selbsthilfe Zug*	Zug, Tel. 041 728 80 75, selbsthilfe@triangel-zug.ch , www.triangel-zug.ch/selbsthilfe
Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel*	Uster, Tel. 044 941 71 00, info@selbsthilfezentrum-zo.ch , www.selbsthilfezentrum-zo.ch
SelbsthilfeCenter*	Zürich, Tel. 043 288 88 88, selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch , www.selbsthilfecenter.ch

* vertraglich an Qualitätsnormen der Stiftung Selbsthilfe Schweiz gebunden

Finanzrapport 2019

BETRIEBSRECHNUNG 2019

ERTRAG	CHF
Freie Beiträge und Spenden	12 920
Zweckgebundene Projektbeiträge	78 544
Beiträge der Kantone	88 358
Beiträge BSV	633 158
Eigenleistungen	30 242
Betriebsfremder Ertrag	0
Total Ertrag	843 222

AUFWAND	CHF
Projektaufwand	87 481
Vertragsleistung an Untervertragsnehmende	387 216
Personalaufwand	285 648
Übriger betrieblicher Aufwand	69 584
Abschreibungen	697
Finanzaufwand	262
Total Aufwand	830 888

Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals	12 332
Veränderung Fondskapital	- 4 416
Zuweisung an Entwicklungsfonds	0
Zuweisung an Reserven für Löhne, Miete, Leistungen	14 000
Freies Kapital	2 748
Saldo nach Zuweisung	0

BILANZ 2019

AKTIVEN	CHF
Umlaufvermögen	273 300
Anlagevermögen	110 702
Total Aktiven	384 002

PASSIVEN	CHF
Kurzfristiges Fremdkapital	44 490
Zweckgebundene Fonds	42 117
Organisationskapital	297 395
- Grundkapital	75 000
- Gebundenes Kapital	214 000
- Freies Kapital	8 395
Jahresergebnis	0
Total Aktiven	384 002

Die Jahresrechnung 2019 wurde nach Swiss GAAP FER 21 erstellt. Die genauen Zahlen sowie Erklärungen zu Ertragsüberschuss, Rücklagen, Fonds sowie einer separaten Auflistung der Abrechnung der Antenne Neuchâtel 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 2019 folgende Ämter, Institutionen, Kantone und Privatpersonen die Stiftung Selbsthilfe Schweiz grosszügig:

- Bundesamt für Gesundheit
- infodrog/SafeZone
- Georges und Jenny Bloch-Stiftung
- Stiftung Radix
- Krebsliga Schweiz
- Reformierte Kirchgemeinde Zollikofen
- Kirchgemeinde Lyss

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



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



TEAM SELBSTHILFE SCHWEIZ

Team: (v.l.n.r.)

Svenja Lüthi (Praktikantin)
Evi Lurati (Mitarbeiterin Suisse romande)
Florian Christ (Buchhaltung)
Sarah Wyss (Geschäftsführerin)
Pascal Pfister (Mitarbeiter Kommunikation)
Bettina Haefeli (Projektbeauftragte)

Stiftungsrat Selbsthilfe Schweiz:

Philippe Lehmann (Präsident),
Peter Trauffer (Vizepräsident),
Tom Burri, Walter Brunner (ab 2020),
Ursula Frei-Kocher, Claudine Frey,
Alexander Hartmann (ab 2020),
Maja Ingold, Sibylla Kämpf,
Ursula Koch (bis Juni 2019)



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA

Impressum:

Herausgeberin: Selbsthilfe Schweiz
Gestaltung: Q, Basel
Text/Redaktion: Selbsthilfe Schweiz
Fotos: Roland Seefeld, Pino Covino
Druck: Druckerei Dietrich AG
Auflage: 400 Ex. Deutsch, 150 Ex. Französisch