

## Beiträge und Spenden 2017

Kantonales Sozialamt Zürich	45'000.00
Adele Koller-Knüsli-Stiftung, Winterthur	30'000.00
Hilfsgesellschaft Winterthur	25'000.00
Stadt Winterthur	20'000.00
Bundesamt für Sozialversicherungen	19'095.00
Carl Hüni-Stiftung, Winterthur	15'000.00
Stiftung der Kyburg-Loge, Winterthur	3'820.00
Gabriela u. Marcel Pawlicek-Eicher-Stiftung, Winterthur	3'000.00
Winterhilfe Kt. Zürich – Bezirk Winterthur	2'500.00
Wintimed AG, Winterthur	2'500.00
Gilde-Köche W'thur u. Zürcher Weinland	2'045.00
Ch. u. Dr. med. O. Denzler, Winterthur	2'000.00
Frauenverein, Neftenbach	1'000.00
Johann Jacob Rieter-Stiftung, Winterthur	500.00
Kistler Instrumente AG, Winterthur	500.00
Diverse Spenden	360.00
Ergotherapie am Park, Winterthur	300.00
Buchmann-Kollbrunner-Stiftung, W'thur	200.00
Dr. med. F. Fröhlich Egli u. R. Egli, W'thur	100.00

Gemeinde Altikon	150.00
Gemeinde Buch am Irchel	200.00
Gemeinde Dinhard	500.00
Gemeinde Humlikon	100.00
Gemeinde Kleinandelfingen	200.00
Gemeinde Laufen-Uhwiesen	300.00
Gemeinde Marthalen	100.00
Gemeinde Neftenbach	300.00
Gemeinde Oberstammheim	100.00
Gemeinde Ossingen	350.00
Gemeinde Schlatt	200.00
Gemeinde Seuzach	1'000.00
Gemeinde Thalheim an der Thur	100.00
Gemeinde Volken	400.00
Gemeinde Weisslingen	200.00
Gemeinde Wiesendangen	1'000.00

Verband der evang.-ref.	
Kirchgemeinden der Stadt Winterthur	20'000.00
Röm.-kath. Kirchgemeinde Winterthur	2'200.00
Ref. Kirchgemeinde Bülach	500.00
Ref. Kirchgemeinde Oberwinterthur	400.00
Ref. Kirchgemeinde Rickenbach	135.00
Ref. Kirchgemeinde W'thur-Stadt	2'869.10
Ref. Kirchgemeinde W'thur-Veltheim	1'000.00
Ref. Kirchgemeinde W'thur-Wülflingen	1'233.00
Ref. Kirchgemeinde Zell	500.00

### Gönnermitglieder

Dr. med. U. Aemisegger, Winterthur	100.00
K. und M. Baeschlin, Winterthur	100.00
A. Bertet und I. Kramer, Winterthur	100.00
Dr. med. T. Berthel, Küssnacht	100.00
D. Dällenbach, Winterthur	100.00
Ch. Denzler, Winterthur	200.00
Dr. med. O. Denzler, Winterthur	100.00
N. Pintelon, Winterthur	100.00
M. Schlumpf, Winterthur	100.00
R. Snozzi, Pfäffikon	100.00
Dr. med. G. Staehelin, Winterthur	100.00

### Dank!

Wir bedanken uns herzlich für alle Beiträge und Spenden! Spenden von Privatpersonen unter CHF 100.– werden nicht namentlich aufgeführt. Wenn Sie das SelbsthilfeZentrum und die Arbeit der Selbsthilfegruppen unterstützen möchten: Postkonto 84-58300-0

### Vereinsmitgliedschaft

Mit einer Vereinsmitgliedschaft unterstützen Sie das SelbsthilfeZentrum mit CHF 50.–, als Gönnermitglied mit CHF 100.– pro Jahr. Weitere Informationen: [www.selbsthilfe-winterthur.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur.ch)



Nationale Koordinations- und Dienstleistungsstelle der 20 regionalen Selbsthilfezentren in der Schweiz

## Mitwirkende 2017

### Mitarbeiterinnen

#### des SelbsthilfeZentrums

Claudine Frey
Sozialarbeiterin FH
Eva Maurer
Erwachsenenbildnerin HF
Gabriela Eicher
Kauffrau

### Vereinsvorstand

Fritz Lehmann, Präsident
Kommandant Stadtpolizei Winterthur
Marianne Ott, Vizepräsidentin
Rechtsanwältin
Benno Ehrensperger
Eidg. Dipl. Finanzplaner FH
Felix Kobelt (bis Mai 2017)
Psychotherapeut FSP
Karin Landolt
Kommunikationsverantwortliche
House of Winterthur
Mona Schwager
Studiengangleiterin Hebammen ZHAW

### Vereinsmitglieder

63 Vereinsmitglieder

### Patronatskomitee

Toni Berthel
Dr. med., Direktor Sucht und Begutachtungen ipw,
Co-Leiter Integrierte Suchthilfe Winterthur
Oskar Denzler
Dr. med.
Jacqueline Fehr
Regierungsrätin Kanton Zürich
Nicolas Galladé
Stadtrat Winterthur
Hugo Gehring
Pfarrer
Heinz Häusermann (bis Dezember 2017)
ehemaliger Jugendsekretär
Maja Ingold
alt Nationalrätin
Erich Müller
alt Nationalrat

### Revisoren

Heinz Juon / Erich Wohlwend

AA, Anonyme Alkoholiker  
 ACA (EKS), Erwachsene Kinder von Suchtkranken  
 AD(H)S / POS, Eltern  
 AD(H)S, Betroffene Erwachsene  
 Adoption, Erwachsene Adoptierte  
 Adoptiveltern  
 Alkoholabhängigkeit, Betroffene und Angehörige (B  
 Alkoholkonsum – Kontrolliertes Trinken, Betroffe  
 Alleinerziehende, Mütter und Väter  
 Aneurysma ascendens, Vernetzung von Betrof  
 Angst, Betroffene  
 Umgang mit Angst, Betroffene  
 Autismus/Asperger-Syndrom /SozialTreff, B  
 Behinderte Kinder, Väter  
 Besuchsrecht nach häuslicher Gewalt,  
 Betroffene Elternteile  
 Bipolare Erkrankung, Angehörige  
 Bipolare Erkrankung, Betroffene  
 Borderline-Persönlichkeit, Betroffene  
 Brustkrebs, Betroffene (Krebsliga)  
 Binge Eating, Betroffene  
 Burnout, Betroffene  
 Clusterkopfschmerzen, Trigeminusneural  
 andere Gesichtsschmerzen, Betroffene  
 Depression, Angehörige  
 Depression, Betroffene  
 Depression, Betroffene, Gruppentreffe  
 Schaffhausen  
 Drogenabhängigkeit - NA, Betroffe  
 Dyslexie, Legasthenie, Dyskalkulie  
 Eierstockkrebs, Betroffene Frau  
 Einelternfamilien/Alleinerzieh  
 Elektrosensible Menschen, I  
 Essattacken, Binge Eating  
 Fibromyalgie, Betroffene  
 Frauenliebende Mütte  
 Freiwillig verwaist –  
 Freizeittreff 45 plus  
 Gesprächsgruppe  
 Depression, eins  
 Gewicht langfris  
 Gewaltfreie Komr  
 Häusliche Gewalt, b  
 Häusliche Gewalt und E  
 Herzkranke Kinder, Eltern  
 Hirnverletzung – FRAGILE, Betr  
 Hochsensibilität, Betroffene  
 Hochsensibilität, Frauengruppe  
 Jung und chronisch gestresst, Bet  
 Kontaktabbruch: Erwachsene Kin  
 Kontaktabbruch: Verlassene Elte  
 Kollagene und lymphozytäre C  
 Kraniopharyngeom, Betroffen  
 KuckucksKinder, Betroffene erv  
 Leukämie / Multiples Myelom (2  
 Männergruppe  
 Migräne und Kopfschmerzen, Betroffe  
 Mobbing, Betroffene  
 Morbus Crohn, Betroffene  
 Multiple Sklerose, Betroffene  
 NA, Narcotics Anonymous, Betroffene  
 Narzisstische Menschen, PartnerInne  
 Narzisstische Elternteile, Erwachsen  
 Neurofibromatose 1, Angehörige unc  
 Parese ungeklärter Ursache, Vernetzung  
 Parkinson, Betroffene  
 Patchworkfamilien, Eltern / Paare  
 Polyneuropathie, Betroffene  
 Prostatakrebs, Betroffene und PartnerInne  
 Psychiatrieeerfahrene, Betroffene (SHIP Scl  
 Psychiatrieeerfahrene Frauen, Betroffene  
 Psychisch Kranke, Angehörige (VASK)  
 Restless Legs, Betroffene  
 Rüstige RentnerInnen, Stamm-Gruppe  
 Rüstige RentnerInnen, Wander-Gruppe  
 Sarkoidose, Betroffene  
 Selbstfürsorge - sich selber liebevoll und mitf  
 Sexueller Missbrauch in der Kindheit, Frauen  
 Stellenlos – Gemeinsam neue Wege finden, kurze V  
 Stoma, Betroffene (ILCO)

## SelbsthilfeZentrum Region Winterthur Jahresbericht 2017

AA, Anonyme Alkoholiker  
 ACA (EKS), Erwachsene Kinder von Suchtkranken  
 AD(H)S / POS, Eltern  
 AD(H)S, Betroffene Erwachsene  
 Adoption, Erwachsene Adoptierte  
 Adoptiveltern  
 Alkoholabhängigkeit, Betroffene und Angehörige (Blaues Kreuz)  
 Alkoholkonsum – Kontrolliertes Trinken, Betroffene  
 Alleinerziehende, Mütter und Väter  
 Aneurysma ascendens, Vernetzung von Betroffenen  
 Angst, Betroffene  
 Umgang mit Angst, Betroffene  
 Autismus/Asperger-Syndrom /SozialTreff, Betroffene  
 Behinderte Kinder, Väter  
 Besuchsrecht nach häuslicher Gewalt,  
 Betroffene Elternteile  
 Bipolare Erkrankung, Angehörige  
 Bipolare Erkrankung, Betroffene  
 Borderline-Persönlichkeit, Betroffene  
 Brustkrebs, Betroffene (Krebsliga)  
 Binge Eating, Betroffene  
 Burnout, Betroffene  
 Clusterkopfschmerzen, Trigeminusneuralgie und  
 andere Gesichtsschmerzen, Betroffene  
 Depression, Angehörige  
 Depression, Betroffene  
 Depression, Betroffene, Gruppentreffen in  
 Schaffhausen  
 Drogenabhängigkeit - NA, Betroffene  
 Dyslexie, Legasthenie, Dyskalkulie, Eltern und Betroffene  
 Eierstockkrebs, Betroffene Frauen  
 Einelternfamilien/Alleinerziehende, Mütter und Väter  
 Elektrosensible Menschen, Betroffene  
 Essattacken, Binge Eating und Bulimie, Betroffene  
 Fibromyalgie, Betroffene  
 Frauenliebende Mütter mit Kindern aus einer heterosexuellen Beziehung, Betroffene  
 Freizeittreff 45 plus, Frauen und Männer  
 Freizeittreff 45 plus, Frauen und Männer  
 Gesprächsgruppe für Menschen, die Erfahrung haben mit Krankheit,  
 Depression, einschneidenden Lebensereignissen  
 Gewicht langfristig halten, Betroffene  
 Gewaltfreie Kommunikation, Übungsgruppe gfk  
 Häusliche Gewalt, Betroffene Frauen, Gruppentreffen in Schaffhausen  
 Häusliche Gewalt und Besuchsrecht, Betroffene Elternteile  
 Herzkranke Kinder, Eltern  
 Hirnverletzung – FRAGILE, Betroffene  
 Hochsensibilität, Betroffene  
 Hochsensibilität, Frauengruppe  
 Jung und chronisch gestresst, Betroffene  
 Kontaktabbruch: Erwachsene Kinder, die den Kontakt mit den Eltern abgebrochen haben  
 Kontaktabbruch: Verlassene Eltern  
 Kollagene und lymphozytäre Colitis, Vernetzung von Betroffenen  
 Kraniopharyngeom, Betroffene und Angehörige  
 KuckucksKinder, Betroffene erwachsene Kinder  
 Leukämie / Multiples Myelom (2 Gruppen), Betroffene und Angehörige (Krebsliga)  
 Männergruppe  
 Migräne und Kopfschmerzen, Betroffene  
 Mobbing, Betroffene  
 Morbus Crohn, Betroffene  
 Multiple Sklerose, Betroffene  
 NA, Narcotics Anonymous, Betroffene Drogenabhängige  
 Narzisstische Menschen, PartnerInnen von...  
 Narzisstische Elternteile, Erwachsene Kinder von...  
 Neurofibromatose 1, Angehörige und Betroffene  
 Parese ungeklärter Ursache, Vernetzung von Betroffenen  
 Parkinson, Betroffene  
 Patchworkfamilien, Eltern / Paare  
 Polyneuropathie, Betroffene  
 Prostatakrebs, Betroffene und PartnerInnen (Krebsliga)  
 Psychiatrieeerfahrene, Betroffene (SHIP Schaffhausen)  
 Psychiatrieeerfahrene Frauen, Betroffene  
 Psychisch Kranke, Angehörige (VASK)  
 Restless Legs, Betroffene  
 Rüstige RentnerInnen, Stamm-Gruppe  
 Rüstige RentnerInnen, Wander-Gruppe  
 Sarkoidose, Betroffene  
 Selbstfürsorge - sich selber liebevoll und mitfühlend begleiten, Betroffene  
 Sexueller Missbrauch in der Kindheit, Frauen  
 Stellenlos – Gemeinsam neue Wege finden, Betroffene  
 Stoma, Betroffene (ILCO)

Stoma, Betroffene und Angehörige (Krebsliga)  
 Teenager in einer existentiellen Krise, Elterngruppe  
 Trennung / Scheidung, Frauen und Männer  
 Traumatisierung nach Leichenfund, Vernetzung von Betroffenen  
 Trigeminusneuralgie, Clusterkopfschmerzen und andere Gesichtsschmerzen, Betroffene  
**Selbsthilfe wird sichtbar**  
 U 55 – Freie Zeit gemeinsam gestalten, Frauen und Männer  
 Zöliakie, Betroffene  
 Zwangserkrankungen, Betroffene

In den letzten zehn Jahren ist die Zahl der erfassten Selbsthilfegruppen deutlich gestiegen, wie Selbsthilfe Schweiz in ihrer jüngsten Studie berichtet. So entstanden in der Romandie und im Tessin vier neue Selbsthilfezentren mit rund 570 neu registrierten Selbsthilfegruppen, und in der Deutschschweiz stieg die Zahl der erfassten Selbsthilfegruppen von rund 1280 auf etwa 2000.

Wir vom SelbsthilfeZentrum Region Winterthur deuten den beachtlichen Zulauf nicht etwa als dramatisch anwachsende Zahl an Menschen, deren Leben Kopf steht, sondern als Zeichen dafür, dass das Angebot der Selbsthilfezentren in der Öffentlichkeit mehr und mehr wahrgenommen wird. Immer mehr Menschen erfahren: Hier in der Nähe gibt es einen Ort und eine organisierte Gruppe, die meine Probleme oder Lebensfragen versteht, der ich manch unausgesprochene Lebenslage anvertrauen kann, wo ich mich nicht alleine fühle, wenn mein Leben Kopf steht, hier finde ich Mut und Kraft, Antworten und auch Gleichgesinnte.

Die erhobenen Zahlen von Selbsthilfe Schweiz bestärken uns in der Überzeugung, eine wichtige, oft auch präventive Arbeit zu leisten. Sie bestärken uns auch, die Zeichen der Zeit zu erkennen, darauf zu achten, zu prüfen, ob und wie die sozialen Medien einbezogen werden sollen, wie die Qualität der Beratung und die Vernetzung mit interessierten Gruppen auf höchstem Niveau gehalten werden können.

ALLEIN  
 DAS  
 LEBEN  
 KOPF?

Du bist nicht allein.  
[selbsthilfe-winterthur.ch](http://selbsthilfe-winterthur.ch)

Qualität und Weiterentwicklung sind für uns Selbstverständlichkeiten, denn dieser Anspruch an uns selbst stärkt das Vertrauen sowohl der Selbsthilfe-Suchenden als auch der zahlreichen Spenderinnen und Gönner, die uns seit vielen Jahren unterstützen und an das Credo der Selbsthilfe glauben. Mit unserer soliden und beharrlichen Arbeit seit 23 Jahren tragen wir zur Sichtbarkeit einer wichtigen Säule der Selbstverantwortung bei. Wir tun dies aus tiefster Überzeugung und freuen uns, dass die Selbsthilfe je länger je mehr ihren verdienten Platz in der öffentlichen Wahrnehmung bekommt.

*Karin Landolt  
 Vorstandsmitglied Verein Selbsthilfe  
 Region Winterthur*

## Jahresrechnung 2017

<b>Bilanz</b>		
	<b>2017</b>	<b>2016</b>
<b>Aktiven</b>		
Flüssige Mittel	269'732.98	260'313.79
Forderungen	9'537.45	2'655.80
Transitorische Aktiven	1'130.00	947.75
<b>Total Aktiven</b>	<b>280'400.43</b>	<b>263'917.34</b>
<b>Passiven</b>		
Kreditoren	2'651.25	2'525.65
Transitorische Passiven	60.00	3'609.80
Rückstellungen	95'795.00	95'795.00
Eigenkapital	181'894.18	161'986.89
<b>Total Passiven</b>	<b>280'400.43</b>	<b>263'917.34</b>
<b>Erfolgsrechnung</b>		
	<b>2017</b>	<b>2016</b>
<b>Betriebsaufwand</b>		
Personalaufwand	157'516.05	157'508.95
Raumaufwand	35'984.00	36'847.70
Büro- und Verwaltungsaufwand	17'283.60	10'708.25
Aufwand für Infrastruktur	3'587.72	4'191.55
Öffentlichkeitsarbeit / Projekte	6'111.80	11'481.71
<b>Total Betriebsaufwand</b>	<b>220'483.17</b>	<b>220'738.16</b>
<b>Betriebsertrag</b>		
Gruppengründungen / Workshops / Honorare	7'620.00	4'140.00
Raumvermietungen an Selbsthilfegruppen	7'918.00	8'074.00
Raumvermietungen an Dritte	15'451.30	13'503.90
Vereinsbeitrag (Mitgliederbeiträge / Spenden)	2'430.00	3'580.00
Zinsertrag	14.06	175.58
<b>Total Betriebsertrag</b>	<b>33'433.36</b>	<b>29'473.48</b>
<b>Betriebsdefizit</b>	<b>-187'049.81</b>	<b>-191'264.68</b>
<b>Beiträge und Spenden</b>		
Stiftungen / Private / Firmen	88'825.00	83'060.00
Kirchgemeinden	28'837.10	28'040.00
Stadt Winterthur	20'000.00	20'000.00
Politische Gemeinden Region	5'200.00	2'600.00
Kanton Zürich	45'000.00	45'000.00
Bund (BSV)	19'095.00	19'095.00
<b>Total Beiträge und Spenden</b>	<b>206'957.10</b>	<b>197'795.00</b>
<b>Jahresergebnis</b>	<b>19'907.29</b>	<b>6'530.32</b>

Das SelbsthilfeZentrum Region Winterthur bestätigt, dass die eingenommenen Gelder ausschliesslich für die Selbsthilfe und deren Förderung eingesetzt werden.

## Neue Selbsthilfegruppen 2017

Mit unserer Unterstützung und Aufbaubegleitung haben im Jahr 2017 neunzehn neue Selbsthilfegruppen ihre Arbeit aufgenommen; innerhalb eines Jahres so viele wie noch nie, seit es das SelbsthilfeZentrum gibt. Neun bereits bestehende Gruppen haben uns für Beratungen und Standortbestimmungen beigezogen.

Täglich bearbeiten wir Dutzende von Mail-Anfragen, telefonieren und führen Gespräche mit Interessierten, Betroffenen, Selbsthilfegruppenmitgliedern und Fachpersonen. Wir stellen eine ständig steigende Nachfrage fest: Selbsthilfe wird sichtbar.

### Neue Selbsthilfegruppen im Jahr 2017

- Adoptiveltern
- Alleinerziehende
- Angst
- Binge Eating
- Borderline
- Burnout
- Depression (2 Gruppen)
- Frauenliebende Mütter mit Kindern aus einer heterosexuellen Beziehung
- Gewaltfreie Kommunikation

- Häusliche Gewalt
- Hochsensibilität
- Kuckuckskinder
- PartnerInnen von narzisstischen Menschen
- Psychiatrieerfahrene Frauen
- Rüstige RentnerInnen: Stammgruppe / Wandergruppe (2 Gruppen)
- Selbstfürsorge
- Ungarischer Kultur Club

### Laufende Gründungsprozesse Ende 2017

- Adoption, Erwachsene Adoptierte
- Besuchsrecht nach häuslicher Gewalt
- Burnout
- Eierstockkrebs
- Erwachsene Kinder von narzisstischen Eltern
- Freiwillig verwaist – Erwachsene Kinder, die den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen haben
- Jung und chronisch gestresst
- Kuckuckskinder (2. Gruppe)
- PartnerInnen von narzisstischen Menschen
- Patchworkfamilie
- Rheuma bei jungen Menschen
- Sarkoidose
- Trennung / Scheidung

## Jahresrückblick 2017

*Einblicke in Alltägliches, Exemplarisches und Aussergewöhnliches im Selbsthilfe Zentrum Region Winterthur*

### Januar – Social Media

Wir sind auf Facebook.

Ab sofort gibt es Hinweise zu neuen Selbsthilfegruppen und zu aktuellen Medieninhalten rund um das Thema Selbsthilfe zum Abonnieren, Liken, Kommentieren und Teilen.

### Februar – Vorstand

Die erste Sitzung in diesem Jahr mit unserem Vereinsvorstand findet statt. Drei weitere werden folgen. Durch die vielfältigen Hintergründe und Beziehungsnetze der sechs Mitglieder, durch engagiertes Mitdenken, konstruktives Nachfragen, Einsatzfreude und wohlthuende Anerkennung sind wir gut unterstützt in unserer Arbeit.

### März – Öffentlichkeitsarbeit

Im Rahmen des «Forum für Soziales in Winterthur und Umgebung» informieren wir in einem Vortrag über Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen und über die Dienstleistungen unseres Zentrums. Das ist in diesem Jahr das erste von mehreren massgeschneiderten Angeboten für Fachpersonen, welche als MultiplikatorInnen mithelfen, dass Selbsthilfe sichtbar werden kann.

### April – Revision

Die Jahresrechnung 2016 wird von unseren beiden neuen Revisoren abgenommen und gutgeheissen.

Ihr freiwilliges Engagement für den Verein ist wertvoll, und das nicht nur in buchhalterischer Hinsicht.

### Mai – Verein Selbsthilfe

An der diesjährigen Mitgliederversammlung kommen zwei Selbsthilfegruppenmitglieder zu Wort.

Ihre Erfahrungsberichte zeigen sehr anschaulich, was Selbsthilfe bewirken kann, und bestätigen die Sinnhaftigkeit der Vereinsmitgliedschaft.

### Juni – Fachkompetenz

Unser Team weist 31 Jahre Arbeitserfahrung im SelbsthilfeZentrum Region Winterthur auf.

Claudine Frey feiert ihr 10-Jahr-Jubiläum. Am längsten dabei ist mit 18 Dienstjahren Gabriela Eicher. Eva Maurer verstärkt das Team seit 2014.

### Juli – Gruppenräume

Die bequemen Sessel für den kleinen Gruppenraum sind eingetroffen. Die drei Gruppenräume, die wir den Selbsthilfegruppen für ihre Treffen zur Verfügung stellen, sind gut ausgelastet. Tagsüber bieten wir die Räume auch externen Gruppen an. Wir haben langjährige, treue MieterInnen, welche die angenehme Atmosphäre im Zentrum ebenso schätzen wie unsere Selbsthilfegruppenmitglieder.

### August – Qualitätssicherung

BerufskollegInnen aus den Selbsthilfezentren Basel und Aargau führen mit uns ein mehrstündiges Audit durch. Dieses wird von Selbsthilfe Schweiz, der schweizerischen Koordinations- und Dienstleistungsstelle für die regionalen Selbsthilfezentren als Qualitätssicherungsmassnahme alle drei Jahre gefordert. Die Auditierenden attestieren uns die Erfüllung des umfangreichen Kriterienkatalogs.

### September – Forschung und Medien

Die nationale Studie «Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz – Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen» erscheint in Buchform.

Sie bestätigt unsere Erfahrung aus der Praxis: Selbsthilfe wirkt.

2017 ist die Zusammenarbeit mit den Medien besonders intensiv.

Die Zeitung «Der Landbote» sowie die Dorfzeitungen in den Regionen Winterthur und Andelfingen sind zuverlässige Unterstützerinnen der Selbsthilfe-Idee. Im Laufe des Jahres erscheinen neben kurzen Hinweisen auf anstehende Gruppengründungen auch ausführliche Hintergrundberichte sowie diverse Interviews mit Betroffenen. Ein aussergewöhnliches Thema wie «Kuckucks-Kinder» weckt das Interesse von Medien weit über unser Einzugsgebiet hinaus.

### Oktober – Nationale Zusammenarbeit

In Basel findet eine Stiftungsratssitzung von Selbsthilfe Schweiz statt.

Winterthur ist in diesem Gremium zweifach vertreten, mit der ehemaligen Nationalrätin und unserem Patronatskomitee-Mitglied Maja Ingold und Claudine Frey, als eine von zwei VertreterInnen der schweizerischen Selbsthilfezentren.

Geschäftsleitungssitzungen, Fachkommissionen und Arbeitsgruppen – der Aufwand für die schweizweite Zusammenarbeit hat deutlich zugenommen, lohnt sich aber aus unserer Sicht.

### November – Austauschtreffen für Selbsthilfegruppenmitglieder

Diesmal ist unsere Einladung zum «Adventstreffen» spätherbstlich und exotisch geprägt.

Es gibt Kürbissuppe und Herbstastern statt Weihnachtsgebäck und Adventskranz; garniert wird die schöne Atmosphäre mit einem Klangerlebnis von «CERENES» auf aussergewöhnlichen Instrumenten. Wie immer bietet der Anlass den Mitgliedern aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen und unserem Team Zeit und Raum für Gespräche, Vernetzungen und gemütliches Beisammensein.

### Dezember – Alltag = Kerngeschäft + Unvorhersehbares

Last but not first: Unser Kerngeschäft besteht aus Beratung und Vermittlung, Gruppengründungen und Gruppenberatungen; von Januar bis Dezember.

Dass die Ausführung zum Jahresende durch Sand im Getriebe bzw. zwischen den Zähnen zeitweise beeinträchtigt wird, liegt an der staubigen Baustelle in unserem Treppenhaus und schwächelnden Computern, die wir ersetzen müssen.

*Eva Maurer  
Ko-Leiterin SelbsthilfeZentrum  
Region Winterthur*

### Den Jahresbericht finden Sie auch auf unserer Website:

[www.selbsthilfe-winterthur.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur.ch)

Folgen Sie uns auf Facebook:  
[@SelbsthilfeWinterthur](https://www.facebook.com/SelbsthilfeWinterthur)

### SelbsthilfeZentrum Region Winterthur

Holderplatz 4  
8400 Winterthur  
Telefon 052 213 80 60  
[info@selbsthilfe-winterthur.ch](mailto:info@selbsthilfe-winterthur.ch)  
[www.selbsthilfe-winterthur.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur.ch)  
Postkonto 84-58300-0