

Mitwirkende 2023

Mitarbeiterinnen

Claudine Frey | Sozialarbeiterin FH | Beratung Selbsthilfe und Geschäftsleitung
 Rose Burri | Sozialbegleiterin FA | Beratung Selbsthilfe
 Sonja Scholz | Erwachsenenbildnerin | Beratung Selbsthilfe | pensioniert 8.2023
 Gabriela Eicher | Kauffrau | Administration und Buchhaltung

Vereinsvorstand

Truls Toggenburger | Geschäftsführer | Präsident
 Marianne Ott | Rechtsanwältin | Vizepräsidentin
 Hansjörg Gehrig | Ökonom
 Eva Kirchheim | Journalistin
 Mona Schwager | Studiengangleiterin Hebammen ZHAW | bis 5.2023
 Maria Sorgo | eidg. aner. Psychotherapeutin | ab 5.2023
 Patric Studer | Referatssekretär (pensioniert) | ab 5.2023

Revisoren

Heinz Juon
 Erich Wohlwend

Patronatskomitee

Toni Berthel | Psychiater in Winterthur
 Dr. med. Oskar Denzler | Arzt
 Jacqueline Fehr | Regierungsrätin Kanton Zürich
 Nicolas Galladé | Stadtrat Winterthur, Vorsteher Departement Soziales
 Maja Ingold | alt Nationalrätin
 Walter Vogelsanger | Regierungsrat Kanton Schaffhausen, Vorsteher Departement des Innern

Beiträge und Spenden 2023

Kantonales Sozialamt Zürich	55'000	Gilde Köche P. A. Werner	
Adele Koller-Knüsli-Stiftung, Winterthur	30'000	und P. Aeschlimann	2'854
Gesundheitsamt Schaffhausen	26'500	Anna Maria & Karl Kramer-Stiftung,	
Hilfsgesellschaft Winterthur	25'000	Zürich	1'000
Bundesamt für Sozialversicherungen	21'644	Kyburg-Loge Nr. 14, Odd-Fellows,	
Stadt Winterthur	20'000	Winterthur	600
Carl Hüni-Stiftung, Winterthur	18'000	U. und T. Gomez, Buch am Irchel	500
Selbsthilfe Schweiz, Basel (Integrierte Psychiatrie Winterthur	
Projektbeiträge)	17'600	und Zürcher Unterland	500
Lotteriegewinnfonds, Kanton		Ergotherapie Am Park GmbH,	
Schaffhausen	11'624	Winterthur	200
Dr. Hermann Schmidhauser Stiftung	10'000	GEPS, Winterthur	200
Prävention und Gesundheitsförderung		M. Quenzer, Winterthur	111
des Kantons Zürich	8'000	K. Breitenstein, Winterthur	100
D. und U. Hofer, Ettenhausen	5'300	Diverse Spenden	635
Ch. u. Dr. med. O. Denzler, Winterthur	3'300		
Johann Jacob Rieter-Stiftung, Winterthur	3'000		

Kirchen

		Gemeinden	
Ref. Kirchgemeinden			
- St. Johann-Münster, Schaffhausen	268	Gemeinde Altikon	100
- Stammheim	104	Gemeinde Beringen	100
- Winterthur-Mattenbach	500	Gemeinde Büttenhardt	100
- Winterthur-Stadt	1'500	Gemeinde Dachsen	400
- Winterthur-Töss	1'600	Gemeinde Flurlingen	400
- Winterthur-Veltheim	1'000	Gemeinde Laufen-Uhwiesen	100
- Winterthur-Wülflingen	1'271	Gemeinde Marthalen	100
Verband der evang.-ref. Kirchgemeinden		Gemeinde Rickenbach	500
der Stadt Winterthur	20'000	Gemeinde Stammheim	50
Röm.-kath. Kirchgemeinden		Gemeinde Thalheim a. d. Thur	100
- Winterthur	2'000	Gemeinde Volken	200
		Gemeinde Wiesendangen	1000

Gönnermitglieder

Dr. med. U. Aemisegger, Winterthur	200	Vereinsmitgliedschaft
M. und K. Baeschlin, Winterthur	100	Mit einer Mitgliedschaft zeigen Sie sich
M. Bänninger Weinsack, Winterthur	100	solidarisch mit der Förderung der
A. Bertet u. I. Kramer, Winterthur	100	gemeinschaftlichen Selbsthilfe und
Ch. u. Dr. med. O. Denzler, Winterthur	200	tragen dazu bei, dass wir die nötigen
B. Ehrensperger, Kloten	200	Rahmenbedingungen für gelingende
T. Freymuth, Bülach	100	Selbsthilfe schaffen können.
H. Gehrig, Winterthur	100	
D. u. U. Hofer, Ettenhausen	100	Jahresbeitrag CHF 50
M. Ingold, Winterthur	100	Gönner:innen mind. CHF 100
Land in Sicht GmbH, Zürich	100	
Limberg Beratung GmbH, Winterthur	100	Insgesamt 55 Vereinsmitglieder
Dr. med. Ch. Marti, Fehraltorf	500	
N. Pintelon, Winterthur	100	Spenden von Privaten unter CHF 100
A. Schachtler, Winterthur	100	werden nicht namentlich aufgeführt.
M. Schlumpf, Winterthur	100	
C. Wettstein, Hettlingen	100	Wir bedanken uns herzlich für alle
		Beiträge und Spenden!

Jahresbericht 2023



Monster besiegt man nicht alleine...



SELBSTHILFE WINTERTHUR SCHAFFHAUSEN

... finde jetzt deine Selbsthilfegruppe

Drei freche Monster symbolisieren die Herausforderungen, denen sich Menschen in Selbsthilfegruppen gemeinsam stellen. Sie sollen auf witzige Art das ermächtigende Potenzial solcher Gruppen verdeutlichen – zum Beispiel auf einem Stadtbuss, der seit Anfang Dezember mit diesem Motto unterwegs ist. Selbsthilfe findet aber nicht nur innerhalb der Gruppen statt. Wir fördern den Austausch von Erfahrungswissen auch über die Grenzen einzelner Selbsthilfegruppen hinweg. Dafür laden wir jedes Jahr zum Adventstreffen ein, das nicht nur festlich und gemütlich ist, sondern auch zum Weitergeben von Selbsthilfegruppen-Know-how genutzt wird. Und wir vernetzen themenspezifische Gruppen: Aufgrund der Initiative von Betroffenen haben wir letztes Jahr vier dialogische Treffen von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten zum Thema Autismus moderiert und eine Begegnung von «verlassenen Eltern» mit erwachsenen Kindern, die den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen haben, ermöglicht. Teilnehmer:innen dieser Vernetzungstreffen berichten:

«Wir Eltern von jungen Menschen mit Autismus haben die vier Abende des Trialogs äusserst bereichernd erlebt. Das zahlreiche Erscheinen der Betroffenen und ihre Offenheit uns gegenüber waren beeindruckend. Gerne denken wir in unserem Alltag an die Erzählungen der Erwachsenen mit Autismus zurück, die uns immer wieder an die nötige Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit unseren eigenen Kindern und Jugendlichen erinnern und uns in vielen Situationen mehr Verständnis aufbringen lassen. Wie die Betroffenen als Erwachsene ihren Alltag gestalten und meistern, gibt uns eine Perspektive, wie das Leben unserer Jugendlichen im Erwachsenenalter einmal aussehen könnte. Wir freuen uns auf den weiteren Austausch.»

Autismus-Trialog



Perspektive Eltern und Angehörige

Autismus-Trialog

Perspektive eines Autisten

«Der Austausch zwischen Betroffenen und Fachleuten sollte nicht abreißen, damit das Thema Autismus und nicht das Problem Autismus präsent bleibt. Beeinträchtigungen und Andersartigkeiten wie Autismus sollten von Fachpersonen nicht länger als Nebensache behandelt werden. Mein persönlicher Eindruck vom Trialog war sehr positiv, und ich denke, dass er konstruktiv und ziel führend ist. Jedoch würde ich mir wünschen, dass mehr Fachleute bereit wären, sich aktiv einzubringen, sich für unsere Lebenswelt zu interessieren und mit uns schwierige Lebensthemen zu besprechen. Eine Fortsetzung des Trialogs würde die Zusammenarbeit von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten konstruktiv fördern und uns allen die Möglichkeit geben, voneinander zu lernen. Wir Autist:innen sind bereit, aktiv mitzuwirken. Im Frühjahr 2021 haben wir den «Verein Erwachsener Autisten (VEA)» gegründet, um Menschen aus dem Autismus-Spektrum mehr Gehör zu verschaffen. Der VEA organisiert auch Aktivitäten wie die Autismus-Wandergruppe und die Autismus-Museumsgruppe. Wir würden uns freuen, wenn sich weitere Menschen anschliessen und am Austausch in den verschiedenen Gefässen teilnehmen.»

«Mir die Zeit zu nehmen und mir die Lebenserfahrungen verschiedener Menschen mit ASS anzuhören war eine grosse Freude und Bereicherung. Ich konnte sehr viel aus diesem Trialog mitnehmen. Für meine Arbeit als Psychotherapeutin hat es mir noch einmal die Augen geöffnet für die vielen Dinge, die nicht zwischen den Zeilen gesagt werden und nach denen ich fragen darf.»

Autismus-Trialog

Perspektive einer Fachperson

Jahresrechnung

Bilanz

Aktiven	2023	2022
Flüssige Mittel	270'760.84	256'465.51
Forderungen	1'453.90	2'887.00
Aktive Rechnungsabgrenzung	1'416.00	2'095.25
Total Aktiven	273'630.74	261'447.76

Passiven	2023	2022
Kreditoren	7'498.85	968.05
Passive Rechnungsabgrenzung	5'000.00	5'000.00
Fonds Selbsthilfefreundliche Spitäler	20'873.88	31'673.88
Rückstellungen	0	125'000.00
Eigenkapital	240'261.01	98'805.83
Total Passiven	273'633.74	261'447.76

Erfolgsrechnung

Betriebsaufwand	2023	2022
Personalaufwand	-229'441.65	-225'164.40
Raumaufwand	-40'658.92	-36'683.15
Büro- und Verwaltungsaufwand	-14'439.01	-26'078.88
Aufwand für Infrastruktur	-16'367.33	-13'923.16
Öffentlichkeitsarbeit / Projekte	-20'273.91	-10'035.30
Total Betriebsaufwand	-321'180.82	-311'884.89

Betriebsertrag	2023	2022
Gruppengründungen / Workshops / Honorare	7'891.00	7'050.00
Raumvermietungen an Selbsthilfegruppen	13'923.58	10'741.30
Raumvermietungen an Dritte	7'836.50	7'695.50
Vereinsbeitrag (Mitgliederbeiträge / Spenden)	4'850.00	4'200.00
Zinsertrag	433.72	18.91
Total Betriebsertrag	34'934.80	29'705.71

Betriebsdefizit	-286'246.02	-282'179.18
------------------------	--------------------	--------------------

Beiträge und Spenden	2023	2022
Stiftungen / Private / Firmen	117'739.95	113'055.96
Kirchgemeinden	28'243.25	31'296.75
Stadt Winterthur	20'000.00	20'000.00
Politische Gemeinden Region	3'150.00	3'050.00
Kanton Zürich	63'000.00	53'000.00
Kanton Schaffhausen	26'500.00	26'500.00
Lotteriefonds Kanton Schaffhausen	11'624.00	0
Bund (BSV)	21'644.00	21'644.00
Total Beiträge und Spenden	291'901.20	268'546.71

Fondseinlagen	0	0
Fondsentnahmen	10'800.00	10'800.00
Fondsveränderungen	10'800.00	10'800.00
Jahresergebnis	16'455.18	-2'832.47

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

Wir informieren zu allen Themen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Fragen Sie uns an für Workshops und massgeschneiderte Schulungsmodulare für Ihre Institution.



Telefon 052 213 80 60

info@selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch
www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch

Spenden Sie jetzt

Wenn Sie *Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen* und die Arbeit der Selbsthilfegruppen unterstützen möchten, finden Sie hier die Zahlungsverbindung:

Postkonto 84-58300-0

IBAN CH29 0900 0000 8405 8300 0

➔ QR Code für Ihre ZahlungsApp



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

«Der Kontakt zu den Eltern ist für uns schwierig. Als die erste Anfrage für ein gemeinsames Treffen kam, waren wir skeptisch, da wir uns nicht vorstellen konnten, wozu dieser Austausch gut sein sollte und wir negative Szenarien befürchteten. Doch nach einigem Überlegen und Abwägen konnten wir uns dazu entschliessen. Wir waren dankbar, dass die Treffen professionell vorbereitet und begleitet wurden. Die Eltern waren sehr interessiert an unseren Geschichten und unserer Sicht auf schwierige Situationen. Wir hatten das Gefühl, dass diese Eltern anders sind als unsere eigenen. Wir standen in gewisser Weise auf derselben Seite, da wir uns ratlos und hilflos fühlten. Die Zeit verging im regen Austausch. Wir hätten noch länger reden können, aber es war richtig, das Treffen wie geplant zu beenden, bevor die Differenzen deutlicher wurden, was zwischen unseren beiden Gruppen wohl unvermeidlich gewesen wäre. Wir sind mit einem guten und bestärkenden Gefühl auseinandergegangen, denn allein das Miteinander-Reden, auch wenn die Positionen gegensätzlich waren, hat zu einem besseren Verständnis geführt.»

Vernetzung Kontaktabbruch

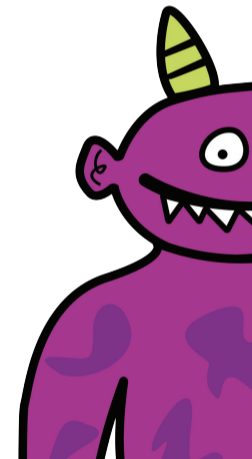
Perspektive Erwachsene Kinder

Vernetzung Kontaktabbruch

«Ich habe beim gemeinsamen Treffen gelernt, dass beide Seiten aufeinander zugehen dürfen, dass man Geduld braucht und die Hoffnung nicht aufgeben darf.»

Perspektive Verlassene Eltern

«Der Austausch war für mich ein Highlight des Jahres, äusserst hilfreich für das Verständnis der Gefühle, Reaktionen und Verhaltensweisen der Kinder. Das Wichtigste scheint zu sein, dass Eltern ihr (inzwischen erwachsenes) Kind so anerkennen, wie es ist: Sie sollten echtes, offenes Interesse zeigen an der Frage: Wer bist du (in deinem tiefsten Wesenskern)? Umgekehrt würden sich die Eltern freuen, wenn die (heute erwachsenen) Kinder die Bemühungen ihrer Eltern wertschätzen würden; in der Regel haben die Eltern das getan, was ihnen mit ihrer Vorgeschichte und in der konkreten Situation möglich war. Letztlich sieht es so aus, dass nach einem Kontaktabbruch der Kontakt nur wieder aufgenommen werden kann, wenn die Person, die den Kontakt abgebrochen hat, innerlich wieder dazu bereit ist. Was mich zum Schluss enorm bewegte, war die Frage der Schuld. Aber: Wäre es nicht besser, das Wort „Schuld“ ganz wegzulassen?»



«Ich lernte zwei ältere Damen kennen, und wir fanden schnell ein gemeinsames Gesprächsthema: Weihnachtsfeiern in der Familie. Bald stellte sich heraus, dass dies in den meisten Gruppen jedes Jahr ein wiederkehrendes Gesprächsthema ist! Berührt und ein wenig betroffen - aber auch inspiriert trennten sich unsere Wege nach etwa einer Stunde. Diese Offenheit im Gespräch - so stellten wir abschliessend fest - haben wir im Austausch in unseren jeweiligen Selbsthilfegruppen gelernt!»

Advents- treffen

Perspektive einer Teilnehmerin

Neue Selbsthilfegruppen in Winterthur und Schaffhausen

2x ADHS | AD(H)S, Eltern, (SH) | Alkoholabhängigkeit (SH) | Autismus | Depression
Elektrosensibilität, Wander- & Freizeitgruppe | Emetophobie | Endometriose
Gesprächsgruppe Bülach | Häusliche Gewalt (Video) | Hochsensibel | Inkontinenz
Introvertiert | LGBTIQ+ WINTi-Bubble – Inter-, Nonbinär- und Transpersonen
2x Long Covid | Myalgische Enzephalomyelitis (Video) | Pädophilie, Angehörige (SH)
PTBS Gesprächsgruppe | Suizidbetroffene | 2x Trauer um ein Kind (WI & SH) | Vater
und Mann sein heute total 24

Laufende Gründungsprozesse Ende 2023

Aktivist:innen | Alkoholabhängigkeit, Angehörige und Nahestehende (SH) | Autismus/
Asperger-Spektrum, Eltern und Partner:innen (SH) | Betreuende Eltern von erwachsenen
Kindern mit Behinderung (SH) | Bipolare Erkrankung (SH) | Chronische Erkrankung
CRPS, chronisches regionales Schmerzsyndrom | Depressionen und Ängste | Elternsein
mit Depression | Eltern-Kind-Entfremdung/Parental Alienation, betroffene Eltern
Endometriose (SH) | Hochsensibilität (SH) | LGBTIQ+ Transgender, Angehörige
Long Covid & ME/CFS (SH) | Migräne/Kopfschmerzen | Nice-Guy-Syndrom | Rheuma-
toide Arthritis | Schwangerschaftsabbruch | Spiritueller Missbrauch in Freikirchen
Verwitwete | Zwangsstörungen total 21