



JAHRESBERICHT **2019**

Selbsthilfezentrum

Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Selbsthilfe – wichtiger Pfeiler zur Erhaltung von Gesundheit und sozialer Integration

Eine im Auftrag der Stiftung Selbsthilfe Schweiz erstellte Studie bestätigt, dass Selbsthilfegruppen in einem volkswirtschaftlich relevanten Umfang Leistungen erbringen und damit bedeutsam und präventiv die Versorgung im Gesundheits- und Sozialbereich ergänzen.

« **Selbsthilfe fördert Eigenkräfte und stärkt Eigeninitiative.** »

Menschen, die vom gleichen Problem betroffen sind, helfen und unterstützen sich gegenseitig mit ihrer Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe. Sie tauschen ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus, die sie im Umgang mit einer Krise, einer Krankheit oder einer Behinderung erleben. Das Mitmachen in einer Selbsthilfegruppe trägt zur Erhaltung von Gesundheit, sozialer Integration sowie Wohlbefinden bei, fördert Eigenverantwortung und stärkt Selbstvertrauen. Damit leisten Selbsthilfegruppen und unsere Fachstelle, in vernetzter Zusammenarbeit mit ambulanten und stationären Einrichtungen der Region Oberland und Pfannenstiel, wichtige Präventionsarbeit.

« **Die Selbsthilfefachstellen leisten mit ihren Angeboten einen wertvollen Beitrag zur Umsetzung.** »

Erfolgreiche und qualifizierte Selbsthilfearbeit erfordert fachliche Unterstützung. Namentlich bei der Gründung, dem Aufbau, aber auch während des Bestehens einer Selbsthilfegruppe ist eine Fachbegleitung wichtig. Entsprechende personelle Ressourcen und eine solide Finanzierung sind unabdingbar. Die Sicherstellung der Finanzierung unserer Fachstelle, verbunden mit Aufklärungsarbeit über die Bedeutung der Selbsthilfe, wird auch in Zukunft eine der Hauptaufgaben des Vorstands bleiben. Selbsthilfe fördern lohnt sich – für Betroffene und die Gesellschaft.

Max Freiburghaus, Präsident

Selbsthilfegruppe «Angst und Panik» Rapperswil

Nach der Anfangsbegleitung durch eine Fachperson des Selbsthilfezentrums Zürcher Oberland & Pfannenstiel, welche mit uns die wichtigen Merkmale einer Selbsthilfegruppe, wie Struktur, Regeln, Gesprächsführung erarbeitete, sind wir nun eine autonome Gruppe.

«**In unserer Selbsthilfegruppe unterstützen wir uns gegenseitig.**»

Unsere Gruppe besteht im Moment aus acht Teilnehmern, wir sind Männer und Frauen unterschiedlichen Alters und treffen uns alle zwei Wochen im Evangelischen Zentrum, Rapperswil.

Wir alle leiden unter Angst- und Panikattacken, die uns im Alltag einschränken. Diese Ängste können unterschiedliche Auslöser haben, zum Beispiel grosse Menschenansammlungen, Gefühl von Einengung (Zug, Flugzeug, Luftseilbahn), Kontrollverlust. Ebenso sind Existenzängste und Angst vor sozialen Kontakten Themen in unserer Gruppe. Unsere Ängste sind begleitet von Stress und enden meistens in einer Panikattacke, welche starke körperliche Symptome zeigt, wie Schwitzen, Herzrasen, Zittern,

«**Wir fühlen uns verstanden, ohne dass wir uns lange erklären müssen, zudem sind wir nicht mehr alleine mit unserem Leiden.**»

Erstickungsgefühle, Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot.

In unserer Selbsthilfegruppe unterstützen wir uns gegenseitig. Was für uns jedoch am Wichtigsten ist: Wir fühlen uns verstanden, ohne dass wir uns lange erklären müssen, zudem sind wir nicht mehr alleine

mit unserem Leiden. Wir haben bereits grosses Vertrauen innerhalb der Gruppe aufgebaut und können uns dadurch vieles erzählen im Wissen, dass es innerhalb der Gruppe bleibt.

Unsere Gruppentreffen möchten wir nicht mehr missen.

Jahresrechnung 2019

	31.12.2019	31.12.2018
	CHF	CHF
BILANZ		
Aktiven		
Umlaufvermögen		
Flüssige Mittel	141'146.17	150'253.09
Forderungen	–	3'801.90
Transitorische Aktiven	14'080.95	19'958.25
Anlagevermögen		
Anteilschein	20'100.00	20'100.00
Darlehen Gewo	430'000.00	430'000.00
Büromaschinen, Informatik, Kommunikation	2'100.00	–
Total Aktiven	607'427.12	624'113.24
Passiven		
Kurzfristiges Fremdkapital		
Kreditoren	–	–
Transitorische Passiven	3'293.70	4'953.60
Rückstellungen	15'587.00	7'173.00
Langfristiges Fremdkapital		
Darlehen	–	400'000.00
Total Fremdkapital	18'880.70	412'126.60
Fondskapital		
Zweckgebundene Fonds	423'437.40	28'157.95
Organisationskapital		
Vereinsvermögen, freie Fonds, erarbeitetes Kapital	165'109.02	183'828.69
Total Passiven	607'427.12	624'113.24

	CHF	CHF
BETRIEBSRECHNUNG		
Ertrag		
Beiträge und Spenden ohne Zweckbestimmung		
Mitgliederbeiträge	1'940.00	1'990.00
Beiträge von politischen Gemeinden	81'567.50	79'014.40
Beiträge von Kirchgemeinden	6'859.25	13'206.10
Beiträge Kanton	45'000.00	45'000.00
Beiträge Bund (BSV)	22'135.00	22'135.00
Beiträge Stiftungen/Private	26'690.00	44'870.00
Ertrag Gruppenraum	6'956.90	6'349.10
Gruppengründung & -begleitung, Neueintritte, Honorare	2'050.00	2'500.00
diverse Erträge	600.00	–
Total Beiträge / Spenden ohne Zweckbestimmung	193'798.65	215'064.60
Beiträge und Spenden mit Zweckbestimmung	34'395.00	37'925.00
Total Erträge	228'193.65	252'989.60
Aufwand		
Personalaufwand	194'352.25	183'215.20
Raumkosten	31'843.45	32'309.65
Gruppenprojekte / -raum / Öffentlichkeitsarbeit	11'186.10	8'844.18
Büro- und Verwaltungsaufwand	19'059.85	13'844.37
Abschreibungen und Wertberichtigungen	1'434.00	–
Total Aufwand	257'875.65	238'213.40
Ergebnis vor Finanzerfolg und Fondsveränderungen	– 29'682.00	14'776.20
Finanzertrag	6'600.00	10'862.50
Finanzaufwand	358.22	373.00
Ergebnis vor Fondsveränderungen	– 23'440.22	25'265.70
Fondsentnahmen	39'340.55	32'236.05
Fondszuweisungen	34'620.00	56'925.00
Veränderung Fonds	4'720.55	– 24'688.95
Jahresergebnis nach Fondsveränderungen	– 18'719.67	576.75
Zuweisung erarbeitetes freies Kapital	– 18'719.67	576.75
Jahresergebnis nach Zuweisungen	–	–

Die Jahresrechnung 2019 wurde durch die Revisionsstelle Gubser Kalt Wirtschaftsprüfung AG, Uster abgenommen.
Den Revisionsbericht und den vollständigen Swiss-GAAP-FER-Abschluss finden Sie auf unserer Homepage www.selbsthilfezentrum-zo.ch.

**Selbsthilfe ist nachhaltig und wirksam.
Dafür setzt sich das Selbsthilfezentrum
seit über 25 Jahren ein.**

Das Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel ist die Selbsthilfefachstelle für die Städte und Gemeinden der Region Zürcher Oberland und Pfannenstiel.

Wir engagieren uns für die Förderung der Selbsthilfe, die Gründung von Selbsthilfegruppen und setzen uns für die Gestaltung von selbsthilfefreundlichen, partizipativen Rahmenbedingungen ein.

Zu unseren Dienstleistungen gehören:

- Unterstützung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Kontaktvermittlung zu bestehenden Selbsthilfegruppen oder an andere Fachstellen
- Beratungen, Standortbestimmungen, Methodeninputs für Selbsthilfegruppen
- Workshops für Selbsthilfegruppenmitglieder
- Öffentlichkeitsarbeit, Informationsveranstaltungen, Raumvermietung

Zahlen 2019

Anzahl Gruppen

Selbsthilfegruppen 85
von einer Fachperson begleitete Gruppen 12

Neugründungen

- 45 Plus
- Bipolar
- Chronische Schmerzen
- Männergruppe
- Frauengruppe (geleitet)
- Depression
- Trennung / Scheidung
- Angst und Panik (Rapperswil)
- Eltern-Kind-Entfremdung

Beratungen

Telefonische Beratung, Information, Vermittlung, E-Mails, Beratungen vor Ort 1027

Beratungen und Information nach Region

Fälle
• Bezirk Uster 324
• Bezirk Hinwil 237
• Bezirk Pfäffikon 218
• Pfannenstiel 194
• übrige Schweiz / anonym 54

Beiträge und Spenden

Bezirk Uster

Uster	12'000
Dübendorf	8'500
Volketswil	5'590
Maur	3'050
Egg	2'560
Fällanden	2'570
Wangen-Brüttisellen	2'370
Greifensee	1'600
Schwerzenbach	1'530
Mönchaltorf	1'120

Bezirk Hinwil

Wetzikon	7'430
Hinwil	3'389
Wald	2'978
Gossau	2'943
Bubikon	2'100
Rüti	1'000
Grünlingen	966
Dürnten	800
Fischental	697
Seegräben	430

Bezirk Pfäffikon

Illnau-Effretikon	5'000
Pfäffikon	3'530
Fehraltorf	1'926
Lindau	1'686
Hittnau	1'083
Bauma	800
Wila	592
Wildberg	300

Pfannenstiel

Herrliberg	1'890
Erlenbach	1'650

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinden

Uster	1'000
Bubikon	800
Lindau	216
Wangen-Brüttisellen	145
Egg	95
Hittnau	80

Römisch-katholische Kirchgemeinden

Dübendorf	2'000
Pfäffikon	1'000
Wetzikon	500
Uster	414
Egg	310
Hinwil	300

Bund

Bundesamt für Sozialversicherungen / Leistungsauftrag SHCH Dachorganisation (Selbsthilfe Schweiz) 22'135
Bundesamt für Sozialversicherungen / Leistungsauftrag FRAGILE SUISSE / GuKa-Treff 20'000

Kanton Zürich

Sozialamt des Kantons Zürich 45'000

Stiftungen, Fonds

AVINA STIFTUNG 10'000
Winterhilfe Zürcher Oberland 10'000
Winterhilfe Zürich, Bezirk Meilen 5'000
Stiftung für psychisch Kranke 1'000

Private

690

Die Spenden sind existenziell für das Selbsthilfezentrum.
Herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung von öffentlicher und privater Seite – natürlich auch für Spenden unter CHF 100.

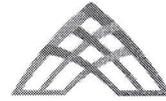
Danke

Ihre Spende ist willkommen:

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel
IBAN: 12 0685 0016 3550 0001 0

Werden Sie Mitglied!

Der Verein führt das Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel als Fachstelle zur Förderung der Selbsthilfe.
Als Mitglied sind Sie in puncto Selbsthilfe auf dem Laufenden und erhalten jeweils den Jahresbericht.
Wir freuen uns über neue Mitglieder.



Bericht der Revisionsstelle an
die Generalversammlung des
Vereins Selbsthilfezentrum
Zürcher Oberland & Pfannenstiel

8610 Uster

Uster, 25. März 2020

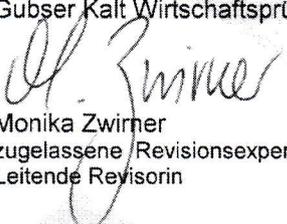
Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz, Betriebsrechnung, Anhang und Mittelflussrechnung) des Vereins Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel für das am 31. Dezember 2019 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft.

Für die Aufstellung der Jahresrechnung in Übereinstimmung mit Swiss GAP FER 21, den gesetzlichen Vorschriften und den Statuten ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, die Jahresrechnung zu prüfen und zu beurteilen. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Zulassung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Revision erfolgte nach dem Schweizer Standard zur Eingeschränkten Revision. Danach ist diese Revision so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden. Eine Eingeschränkte Revision umfasst hauptsächlich Befragungen und analytische Prüfungshandlungen sowie den Umständen angemessene Detailprüfungen der beim geprüften Unternehmen vorhandenen Unterlagen. Dagegen sind Prüfungen der betrieblichen Abläufe und des internen Kontrollsystems sowie Befragungen und weitere Prüfungshandlungen zur Aufdeckung deliktischer Handlungen oder andere Gesetzesverstösse nicht Bestandteil dieser Revision.

Bei unserer Revision sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung kein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage der Organisation in Übereinstimmung mit Swiss GAP FER vermittelt und nicht Gesetz und Statuten entspricht.

Gubser Kalt Wirtschaftsprüfung AG


Monika Zwirner
zugelassene Revisionsexpertin
Leitende Revisorin


Urs Kalt
zugelassener Revisionsexperte

Beilagen:

- Jahresrechnung (Bilanz, Betriebsrechnung, Anhang, Mittelflussrechnung)

Selbsthilfezentrum

Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Kurzkommentar zur Rechnung 2019

Die Jahresrechnung 2019 schliesst bei Einnahmen von Fr. 228'193.65 und Ausgaben von Fr. 257'875.65 mit einem Ausgabenüberschuss von Fr. 29'682.00. Nach Berücksichtigung des Netto-Finanzertrags von Fr. 6'241.78 sowie Fondsentnahmen ergibt sich ein Netto-Aufwandüberschuss von Fr. 18'719.67. Das Vereinsvermögen inkl. freier, nichtgebundener Fonds beträgt per Ende Rechnungsjahr 2019 Fr. 165'109.02.

Der Rückschlag ist auf der Ertragsseite im Wesentlichen auf den markanten Rückgang von Beiträgen von Stiftungen sowie von Spenden zurückzuführen. Bei den Ausgaben fielen Mehraufwendungen für Personalkosten und Verwaltungsaufwand (Anpassung Informatik, website) an.

Der Erfolg zur Gewinnung von Politischen Gemeinden, die bis jetzt keinen oder nur einen kleinen Beitrag an das Selbsthilfezentrum leisten, hielt sich im abgelaufenen Jahr sehr in Grenzen. Namentlich die Bemühungen mit Gemeinden der Pfannenstielregion des Bezirks Meilen, die seit 2018 zum Einzugsgebiet des Selbsthilfezentrums Zürcher Oberland & Pfannenstiel gehören, führten noch nicht zum erhofften Erfolg. Der Vorstand widmet sich dem Problem der finanziellen Ressourcenerschliessung mit grosser Aufmerksamkeit.

Vorstand: Mai 2020

Budget 2020 <i>Selbsthilfezentrum ZO & Pfannenstiel</i>			Vergleich 2018 / 2019	
			JR 19	JR 18
ERTRAG				
Mitgliederbeiträge	CHF	1'700.00	1'940.00	1'990.00
Ertrag Gruppenraum	CHF	5'000.00	6'956.90	6'349.10
Gründungstreffen, Neueintritte, Beratungshonorare	CHF	2'000.00	2'050.00	2'500.00
Zinsen von Darlehen und Bankguthaben	CHF	6'600.00	6'600.00	10'862.50
vertraglich zugesicherte Beiträge:				
politische Gemeinden	CHF	75'000.00	79'684.50	75'814.40
Bundesamt für Sozialversicherungen, Betriebsbeitrag über SHCH	CHF	22'135.00	22'135.00	22'135.00
Kanton Zürich	CHF	45'000.00	45'000.00	45'000.00
pol. Gemeinden o. Vertrag, KG, Spenden			9'432.25	17'276.10
Fonds/Stiftungen			26'000.00	44'000.00
Beitrag mit Zweckbestimmungen, Fragile Suisse			20'000.00	20'000.00
Beträge mit Zweckbestimmung, Guka TN-Beiträge			14'395.00	17'925.00
Fondsentnahmen			39'340.55	32'236.05
sonstige Einnahmen			600.00	0.00
Total Ertrag	CHF	194'435.00	274'134.20	296'088.15
AUFWAND				
Personalaufwand	CHF	186'000.00	194'352.25	183'215.20
Mietkosten	CHF	33'000.00	31'843.45	32'309.65
Verwaltungskosten	CHF	9'000.00	9'351.37	9'473.02
Öffentlichkeitsarbeit	CHF	8'000.00	9'351.60	7'943.83
Gruppenprojekte	CHF	1'000.00	1'470.00	900.35
Kosten SHCH für BSV, Revision	CHF	4'000.00	4'180.30	3'772.60
Anschaffungen, Verschiedenes	CHF	5'000.00	7'684.90	971.75
Fondzuweisungen			34'620.00	56'925.00
Total Aufwand			292'853.87	295'511.40
Gewinn / Verlust			-18'719.67	576.75

Zur Deckung des Aufwandüberschusses sind wir auf finanzielle Beiträge Dritter angewiesen. Mit der grosszügigen Unterstützung von Spenderinnen und Spendern werden wir das Betriebsjahr 2020 mit einer ausgeglichen Rechnung abschliessen können.

Wer ist wer?

Team Selbsthilfezentrum

Antonis Purnelis, Dipl. Sozialpädagoge HF
 Sybille Haller, Betriebsökonomin HWV
 Rita Bianchi, Dipl. Ergotherapeutin

Träger

Verein Selbsthilfezentrum
 Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Vereinsvorstand

Präsident:
 Max Freiburghaus, Fehraltorf
 Dipl. Sozialarbeiter HF Erwachsenenenschutz

Beate Schärli, Zürich
 Buchhalterin

Ornella Ferro, Uster
 Dipl. Sozialarbeiterin FH

Dominique Dieth, Winterthur,
 lic. phil. Psychologe, MAS Coaching

Im vergangenen Jahr verstarb unerwartet unser Vorstandsmitglied Theo Weilenmann. Seine geleistete engagierte Mitarbeit zu Gunsten unserer Fachstelle und der Selbsthilfe hinterlässt bleibende, wertvolle Spuren.

Revision

Gubser Kalt Wirtschaftsprüfung AG



SELBSTHILFESCHWEIZ
 INFOCENTRAIDESUISSE
 AUTOAIUTOSVIZZERA

SHCH Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster, Tel. 044 941 71 00, Fax 044 941 71 40
 info@selbsthilfezentrum-zo.ch, www.selbsthilfezentrum-zo.ch

Patronatskomitee

Paul Bachmann,
 ehem. Jugendsekretär des Bezirks Uster,
 Illnau

Dr. med. Markus Baumgartner,
 ärztlicher Direktor Clenia Schlössli und Chef-
 arzt Psychiatrisches Zentrum Wetzikon

Doris Beerli-Keller,
 Paar- und Familientherapeutin / Mediatorin,
 Wallisellen

Dr. med. Peter Bleuler, Chirurg, Rüti

Dr. Bernhard Gubler,
 Alt-Kantonsrat, Pfäffikon

Jean-Philippe Pinto, Gemeindepräsident /
 Kantonsrat, Volketswil

Robert Hotz, Kaufmann, Bubikon

Ueli Maurer, Bundesrat, Hinwil

Prof. Kurt Schellenberg,
 Alt-Kantonsrat, Wetzikon

Pia Seeberger, Kirchenpflegepräsidentin der
 Kath, Kirchgemeinde Bauma

Dr. Hans Thalmann, Alt-Stadtpräsident, Uster

Katharina Zellweger, Pfarrerin, Esslingen

Brigitte Röösl, Leiterin Pflege, Kantonsrätin,
 Illnau Effretikon

Hans-Peter Kienast, Unternehmer, Meilen

Karin Fehr Thoma,
 Kantonsrätin, Stadträtin, Uster

Daniel Römer,
 Geschäftsleiter Winterhilfe Zürich

Bruno Hermann,
 Betriebsökonom FH, Fehraltorf