



JAHRESBERICHT 2022

Selbsthilfezentrum

Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Hilfe zur Selbsthilfe

Warum wir Bindung zu anderen brauchen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Bereits mit der Geburt zeigt sich, dass wir ohne den Kontakt zu anderen Menschen nicht überleben könnten.

Die Bindung zur Mutter und weiteren Bezugspersonen ist für die gesunde Entwicklung eines Kindes von essentieller Bedeutung.

Sie stellt nicht nur das für die Psyche wichtige Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit her, sondern macht auch das Erlernen wichtiger Verhaltensweisen und Fertigkeiten erst möglich. Darüber hinaus ist die soziale Einbindung für die Identitätsfindung bedeutsam: Wer bin ich? Wo gehöre ich hin? All dies finden Menschenkinder heraus, indem sie sich in Beziehung zu anderen setzen.

Wir alle, mit wenigen Ausnahmen, treffen jeden Tag auf andere Menschen in der Familie, im Berufsleben oder einfach nur beim Einkaufen. Bei

jedem Zusammentreffen spielen Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, Sehnsüchte, Vorstellungen, Erwartungen und Emotionen eine wichtige Rolle. Wir alle sind mit der tiefen Erfahrung menschlicher Verbundenheit auf diese Welt gekommen und

das Zusammenleben mit anderen Menschen scheint folglich einer der wichtigsten Faktoren für die Lebensqualität zu sein.

Tatsächlich werten Experten Dinge wie soziale Zusammenarbeit, die Fähigkeit zur Empathie oder den uneigennütigen Einsatz für andere als zentrale Kennzeichen menschlicher Kultur. Das Wir-Gefühl – ob im Kreise der Familie, einer Gruppe oder der Gesellschaft – ist dabei stets auch mit sozialen Normen verbunden.

Zahlreiche Studien aus der Stress- und Glücksforschung haben mittlerweile gezeigt, was intuitiv bekannt ist: Eine gute und erfüllende soziale Einbettung vermindert Stress, macht glücklich, stärkt das Immunsystem und verlängert die Lebenserwartung. Menschen brauchen Menschen und gleichzeitig liegt im Zusammentreffen mit anderen Menschen auch das grosse Unglück in Form von Konflikten, Verletzungen, Gewalt, Verlust sowie Kriegen begründet. Daher ist es verständlich, dass das soziale Zusammenleben das Denken seit Beginn der Menschheit beschäftigt hat, sei

« **Das Zusammenleben mit anderen Menschen scheint einer der wichtigsten Faktoren für die Lebensqualität zu sein.** »

es in der Form von kulturellen Traditionen, organisierten Religionen oder politischen Ideologien.

Das soziale Zusammenleben kann dabei zwei Grundformen annehmen: die Form einer Gemeinschaft oder die eines Kollektivs. Für die Unterscheidung sind die Bedeutung und der Wert des Individuums zentral.

Gemeinschaften bestehen aus authentischen, eigenständigen Individuen, deren wesentlichen Unterschiede die Grundlage und Kraft der gemeinsamen Ordnung darstellen. Die verschiedenen Individuen unterstützen sich gegenseitig bewusst und unbewusst in der Entfaltung ihres Eigenen im tiefen Vertrauen auf die daraus natürlich entstehenden Synergieeffekte. Dies ähnelt einem gesunden Ökosystem oder einer gesunden Familie. Das Gemeinsame besteht in der organischen Entfaltung des Individuums innerhalb der Gemeinschaft und auch der Gemeinschaft als Ganzem im Kontext mit unserem Planeten. Ein zentraler Bestandteil einer Gemeinschaft ist die Mitverantwortung eines jeden Individuums am Geschehen. Dies spiegelt die Erkenntnis wider, dass jede Handlung und jeder Gedanke, auch die unausgesprochenen, in das Gesamtgefüge einer Situation gehören. Daher ist in jeder Gemeinschaft das emotionale und gedankliche Gleichgewicht des Individuums für das Gleichgewicht der Gemeinschaft wesentlich. Wir merken, dass es uns Menschen entspricht die aufgeführten Eigenschaften zu erfahren und leben zu wollen. Leider sind wir mit den erwähnten Unglücksformen Einflüssen ausgesetzt, welche uns in körperliche,

« Selbsthilfezentren leisten gute Hilfe. »»

geistige oder seelische Not bringen können. Oftmals fühlen sich die Betroffenen darin nicht gehört, sind

mangelndem Mitgefühl oder Unvermögen ihrer Mitmenschen ausgesetzt oder leben schlichtweg alleine und auf sich gestellt. Selbsthilfezentren leisten in meinen Augen gute Hilfe. Sie bieten Raum und bringen Menschen zusammen, welche sich in ihren Leiden wiedererkennen und zeigen können. Soziale Bindungen und Vertrauen entstehen und schaffen damit die Möglichkeit der Heilung. Mit der Unterstützung der Gruppenmitglieder und falls Bedarf, der Hilfe von spezifischen Fachpersonen, helfen sich die Betroffenen somit selbst.

Marcus Freund, Vorstandsmitglied

Jahresrechnung 2022

		31.12.2022	31.12.2021
		CHF	CHF
BILANZ			
Aktiven	Umlaufvermögen		
	Flüssige Mittel	281'207.60	240'235.67
	Forderungen	2'310.00	2'310.00
	Transitorische Aktiven	6'532.90	6'801.15
	Anlagevermögen		
	Anteilschein	20'100.00	20'100.00
	Darlehen Gewo	430'000.00	430'000.00
	Mobilien, Büromasch., Informatik, Kommunikation	1'500.00	3'200.00
	Total Aktiven	741'650.50	702'646.82
Passiven	Kurzfristiges Fremdkapital		
	Kreditoren	–	–
	Transitorische Passiven	12'356.55	4'401.25
	Rückstellungen	4'421.00	5'676.00
	Langfristiges Fremdkapital		
	Total Fremdkapital	16'777.55	10'077.25
	Fondskapital		
	Zweckgebundene Fonds	441'812.48	453'988.94
	Organisationskapital		
	Vereinsvermögen, freie Fonds, erarbeitetes Kapital	283'060.47	238'580.63
	Total Passiven	741'650.50	702'646.82
BETRIEBSRECHNUNG			
		CHF	CHF
Ertrag	Beiträge und Spenden ohne Zweckbestimmung		
	Mitgliederbeiträge	1'215.00	970.00
	Beiträge von politischen Gemeinden	90'595.10	90'713.80
	Beiträge von Kirchengemeinden	11'548.30	4'681.00
	Beiträge Kanton	45'000.00	45'000.00
	Beiträge Bund (BSV)	20'945.00	20'885.00
	Beiträge Stiftungen/Private	49'975.00	62'930.00
	Ertrag Gruppenraum	7'144.80	4'549.35
	Gruppengründung & -begleitung, Neueintritte, Honorare	1'450.00	3'000.00
	diverse Erträge	–	–
	Beiträge / Spenden ohne Zweckbestimmung	227'873.20	232'729.15
	Beiträge und Spenden mit Zweckbestimmung	24'580.00	31'874.20
	Total Erträge	252'453.20	264'603.35
Aufwand	Personalaufwand	174'133.40	195'061.50
	Raumkosten	32'472.25	31'219.20
	Gruppenprojekte / -raum / Öffentlichkeitsarbeit	7'484.95	8'118.29
	Büro- und Verwaltungsaufwand	10'481.15	12'935.55
	Abschreibungen und Wertberichtigungen	1'700.00	1'897.50
	Total Aufwand	226'271.75	249'232.04
	Ergebnis vor Finanzerfolg und Fondsveränderungen	26'181.45	15'371.31
	Finanzertrag	6'600.00	6'600.00
	Finanzaufwand	478.07	447.44
	Ergebnis vor Fondsveränderungen	32'303.38	21'523.87
	Fondsentnahmen	36'676.46	39'995.65
	Fondszuweisungen	66'300.00	58'874.20
	Veränderung Fonds	–29'623.54	–18'878.55
	Jahresergebnis nach Fondsveränderungen	2'679.84	2'645.32
	Zuweisung erarbeitetes freies Kapital	2'679.84	2'645.32
	Jahresergebnis nach Zuweisungen	–	–

Die Jahresrechnung 2022 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 30 Jahren ein.

Das Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland und 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 2022

Anzahl Gruppen

Selbsthilfegruppen 85
von einer Fachperson begleitete Gruppen 10

Neugründungen

- Alopecia areata
- Bipolar
- Depression
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD)
- Hochsensibel versch. Gruppen
- Trennung / Scheidung
- Freizeitgruppe 45 Plus

Beratungen

Telefonische Beratung, Information, Vermittlung, E-Mails, Beratungen vor Ort 593

Beratungen und Information nach Region

Region	Fälle
• Bezirk Uster	181
• Bezirk Hinwil	158
• Pfannenstielgemeinden (Bezirk Meilen)	116
• Bezirk Pfäffikon	105
• übrige Schweiz / anonym	33

Beiträge und Spenden

Politische Gemeinden

Gemeinde	CHF
Zweckverband Soziale Dienste für Erwachsene im Bezirk Uster mit den Gemeinden Greifensee, Maur, Mönchaltorf, Fällanden, Schwerzenbach, Volketswil, Wangen-Brüttisellen	17'830
Uster	16'000
Dübendorf	9'101
Wetzikon	7'511
Illnau-Effretikon	5'000
Pfäffikon	3'677
Hinwil	3'524
Wald	3'081
Gossau	3'068
Egg	2'665
Bubikon	2'200
Herliberg	2'000
Lindau	1'680
Erlenbach	1'650
Hittnau	1'118
Rüti	3'821
Bauma	1'500
Grünningen	1'041
Wila	595
Aathal-Seegräben	430
Wildberg	300

Evangelisch-reformierte Kirchengemeinden

Küsnacht	2'500
Hombrechtikon	2'261
Uster	1'000
Bubikon	800
Egg	493
Dürnten	300
Oetwil am See	104
Hinwil	40

Römisch-katholische Kirchengemeinden

Dübendorf	3'000
Uster	500
Hinwil	300
Männedorf	250

Bund

Bundesamt für Sozialversicherungen / Leistungsauftrag SHCH Dachorganisation (Selbsthilfe Schweiz)	20'945
Bundesamt für Sozialversicherungen / Leistungsauftrag FRAGILE SUISSE / GuKa-Treff	20'000

Kanton Zürich

Sozialamt des Kantons Zürich	45'000
------------------------------	--------

Stiftungen, Fonds

Ernst Göhner Stiftung	15'000
Winterhilfe Zürcher Oberland	12'500
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich	8'000
Winterhilfe Bezirk Meilen	5'000
Pratohaus AG	1'000
Zürcher Stiftung für psychisch Kranke	1'000
Martha Bock Stiftung	1'000
Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung	1'000

Private

	5'400
--	-------

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, 28. März 2023

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz, Betriebsrechnung, Anhang und Mittelflussrechnung) des Vereins Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel für das am 31. Dezember 2022 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft.

Für die Jahresrechnung in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21, den gesetzlichen Bestimmungen und den Statuten des Vereins ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, die Jahresrechnung zu prüfen. 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 anderer 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 GAAP FER vermittelt und nicht Gesetz und Statuten entsprechen.

Gubser Kalt Wirtschaftsprüfung AG



Monika Zwirner
zugelassene Revisionsexpertin
Leitende Revisorin



Adrian Gubser
zugelassener Revisionsexperte

Beilagen:

Jahresrechnung (Bilanz, Erfolgsrechnung und Anhang, Mittelflussrechnung)

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

Präsidentin:
 Ornella Ferro, Uster
 Dipl. Soziale Arbeit FH

Vizepräsident:
 Dominique Dieth, Winterthur
 lic.phil., Psychologe

Marcus Freund, Winterthur
 Dipl. Architekt FH

Beatrice Haemmerli, Uster
 Dipl. Ausbilderin FA

Pascal Scattolin, Volketswil
 Dipl. Soziale Arbeit FH

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

info@selbsthilfezentrum-zo.ch, www.selbsthilfezentrum-zo.ch

Patronatskomitee

Paul Bachmann,
 ehem. Jugendsekretär des Bezirks Uster, Illnau
 Dr. med. Markus Baumgartner, Leiter Pflegeheim
 Sonnweid für Menschen mit Demenz, Wetzikon

Doris Beerli-Keller, Paar- und Familientherapeu-
 tin/Mediatorin, Wallisellen

Dr. med. Peter Bleuler, Chirurg, Rüti

Rita Famos,
 Präsidentin evang. ref. Kirche Schweiz

Karin Fehr Thoma,
 Kantonsrätin, Stadträtin, Uster

Max Freiburghaus, dipl. Sozialarbeiter HF, ehem.
 Berufsbeistand, Fehraltorf

Dr. Bernhard Gubler, Alt-Kantonsrat, Pfäffikon

Bruno Hermann, Betriebsökonom FH, Fehraltorf

Hans-Peter Kienast, Unternehmer, Meilen

Ueli Maurer, Alt-Bundesrat, Hinwil

Dr. iur. Patrizia Merotto,
 Bezirksratspräsidentin und Statthalterin, Meilen

Jean-Philippe Pinto,
 Gemeindepräsident / Kantonsrat, Volketswil

Daniel Römer, Geschäftsleiter Winterhilfe Zürich

Brigitte Rösli, Pflegefachfrau, Stadträtin,
 Kantonsrätin, Illnau-Effretikon

Prof. Kurt Schellenberg,
 Alt-Kantonsrat, Wetzikon

Lorenz Schmid, eidg. dipl. Apotheker,
 Alt-Kantonsrat, Männedorf

Pia Seeberger, ehem. Kirchenpflegepräsidentin
 der kath. Kirchgemeinde, Bauma

Dr. Hans Thalman, Alt-Stadtpräsident, Uster

Katharina Zellweger, Pfarrerin, Esslingen