



SELBSTHILFEZÜRICH

Jahresbericht 2025



Tätigkeitsbericht

Selbsthilfe Zürich

Bedarfsgerechte Weiterentwicklung

Im Berichtsjahr verzeichnete das Beratungsteam erneut einen deutlichen Anstieg der Anfragen gegenüber dem Vorjahr. Der kontinuierlich wachsende Bedarf unterstreicht die hohe Relevanz der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und die Rolle von Selbsthilfe Zürich als verlässliche und etablierte Anlaufstelle. Trotz der über 460 registrierten Selbsthilfegruppen und selbsthilfenahen Angebote konnten nicht alle Antragenden in ein passendes Gruppenangebot vermittelt werden. Um bestehende Lücken gezielt zu schliessen und neue Bedarfe aufzugreifen, begleiteten wir auf Initiative von Betroffenen und Angehörigen die Gründung von 21 neuen Selbsthilfegruppen.



Anerkennung und Unterstützung

Sowohl im Bereich Beratung und Vermittlung als auch bei den Gruppengründungen wurden die definierten Leistungsziele erneut deutlich übertroffen. Mit der Erhöhung der Beiträge und der Erneuerung des Leistungsvertrags im September 2025 haben die politischen Instanzen der Stadt Zürich ihre Unterstützung für die gemeinschaftliche Selbsthilfe bekräftigt und die zentrale Rolle von Selbsthilfe Zürich als wichtige Partnerin im Sozial- und Gesundheitswesen anerkannt.



Wechsel im Stiftungsrat

Nach elf Jahren Engagement im Stiftungsrat verabschiedet sich Bettina Konetschnig per Ende März 2026 von der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz. Sie hat über all die Jahre ihr wertvolles Know-how im Bereich Kommunikation und Fundraising eingebracht und unsere Arbeit sowohl fachlich wie auch menschlich geprägt. Als neues Stiftungsrats-Mitglied konnte Matyas Sagi-Kiss gewonnen werden. Seine breite Erfahrung aus politischem und gesellschaftlichem Engagement sowie sein juristisches Fachwissen stärken das Gremium. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Abschied nach über 20 Jahren

Im Verlauf 2026 kommt es zu einem Wechsel in der Geschäftsleitung. Daniela Stefàno ist seit 2005 in verschiedenen Funktionen für die Stiftung Pro offene Türen der Schweiz tätig und führte Selbsthilfe Zürich in den vergangenen 18 Jahren als Geschäftsleiterin mit Weitsicht und grossem Verantwortungsbewusstsein. Sie setzte sich mit hohem Engagement für die Anliegen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Region Zürich sowie auf nationaler Ebene ein und trug wesentlich zu deren Entwicklung bei. Daniela Stefàno engagierte sich für eine starke Vernetzung im Sozial- und Gesundheitswesen und bei politischen Entscheidungsträgern. Sie übernimmt eine neue berufliche Herausforderung und übergibt Selbsthilfe Zürich als gut positionierte Informations- und Beratungsstelle in neue Hände. Gemeinsam mit der neuen Geschäftsleitung wird das Team die Arbeit kontinuierlich weiterführen und weiterentwickeln.

«Selbsthilfefreundlichkeit» auf Erfolgskurs – vom Projekt zum Modell

2025 wurde das Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler» abgeschlossen und in das nationale Modell «Selbsthilfefreundlichkeit in Spitälern und Gesundheitsinstitutionen» überführt. Seit 2017 engagierte sich Selbsthilfe Zürich im Vor- sowie im nationalen Hauptprojekt und förderte die strukturierte Zusammenarbeit zwischen gemeinschaftlicher Selbsthilfe, Spitälern und psychiatrischen Kliniken. Ziel war es, Selbsthilfe als Ergänzung zur Hospitalisierung sowie als Nachsorgeangebot für Patientinnen und Patienten und deren Angehörige zu stärken und den Austausch zwischen Fachpersonen und Selbsthilfegruppen zu fördern. Was 2017 mit drei Institutionen begann, entwickelte sich schweizweit zu zahlreichen Kooperationen zwischen stationären und ambulanten Gesundheitsinstitutionen sowie regionalen Selbsthilfezentren. In diese Kooperationen sind jeweils spezifische regionale Selbsthilfegruppen eingebunden.

Der Erfolg zeigt sich nicht nur in der Anzahl Kooperationen. Die Evaluation durch die Hochschule Luzern belegt, dass das Projekt die Verankerung von Selbsthilfegruppen entlang der Behandlungspfade stärkt und eine patientenzentrierte, ressourcenorientierte Versorgung nachhaltig fördert. Die Einbindung von Selbsthilfegruppen in die Entwicklung von Massnahmen sowie in spitalspezifische Formate wie Qualitätszirkel und Fortbildungen ermöglicht einen kontinuierlichen Wissens- und Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe. Dies stärkt die Patientenzentrierung, verändert professionelle Haltungen und festigt die Selbsthilfe als Bestandteil eines ganzheitlichen Versorgungsansatzes. Zugleich wird die Zusammenarbeit zwischen Gesundheits- und Sozialwesen gestärkt und die Selbsthilfezentren als wichtiger Teil der integrierten Versorgung etabliert. Ein Meilenstein war die Anerkennung der «Selbsthilfefreundlichkeit» durch H+, den nationalen Verband Schweizer Spitäler, als Qualitätsverbesserungsmassnahme im Bereich Patientenzentriertheit.



«Den Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppe ist es wichtig, dass Patientinnen und Patienten neben der medizinischen Behandlung auch weiterführende Unterstützung erhalten. Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass der Austausch mit Gleichbetroffenen Entlastung bringt und den Umgang mit der Krankheit im Alltag erleichtert. Deshalb setzen wir uns gemeinsam mit den Fachpersonen dafür ein, dass Selbsthilfegruppen im Spital als ergänzende Unterstützung empfohlen werden.»

In der Region Zürich sind 14 Institutionen oder Teilbereiche in Kooperationen eingebunden. Sechs haben bereits die Auszeichnung oder Wiederauszeichnung als «selbsthilfefreundlich» erlangt. Alle Institutionen setzen Massnahmen zur Umsetzung der «Selbsthilfefreundlichkeit» um und pflegen den Kontakt zu Selbsthilfe Zürich und Selbsthilfegruppen. Wir freuen uns darauf, die Kooperationen ab 2026 im Modell «Selbsthilfefreundlichkeit» weiterzuführen.

Selbsthilfefreundlichkeit auf der Website von Selbsthilfe Zürich
www.selbsthilfezuerich.ch → **Aktuell**
→ **Selbsthilfefreundlichkeit in Spitälern und Gesundheitsinstitutionen**



Zahlen und Fakten

1742 Kontakt- und Beratungsstunden für bestehende Selbsthilfegruppen und Begleitung von 21 Neugründungen

5192
bearbeitete
Anfragen von
Selbsthilfe-
interessierten

66% der anfragenden Personen in Selbsthilfegruppen vermittelt, 29% informiert und beraten, 5% an Fachstellen vermittelt

50%
Anfragen zu psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen

22% Anfragen zu körperlichen Erkrankungen und Behinderungen und 28% zu psychosozialen Themen und herausfordernden Lebensereignissen

467 registrierte Selbsthilfegruppen und selbsthilfenahe Angebote in der Stadt Zürich und umliegenden Regionen

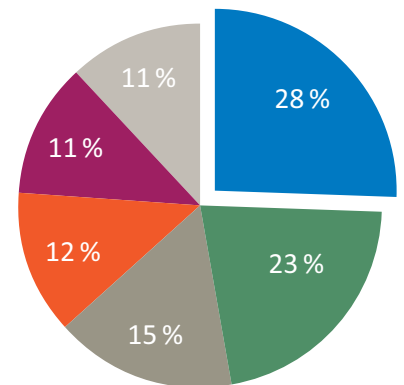


Erfolgsrechnung 2025

	2025	2024
Beitrag Kontrakt Sozialdepartement Stadt Zürich	187'885.40	185'657.50
Gebrauchsleihe Raumkosten (Stadt Zürich)	133'250.00	133'250.00
Beitrag Kanton Zürich	93'000.00	93'000.00
Beitrag Gemeinnütziger Fonds, Projektfonds	74'792.38	79'800.00
Beitrag BSV	59'674.30	59'025.00
Beitrag Gemeinden	14'200.00	18'747.00
Total Erträge aus Geldern der öffentlichen Hand	562'802.08	569'479.50
Spenden, Beiträge von Stiftungen und Kirchgemeinden	39'830.34	43'578.90
Beratungshonorare / Einnahmen von Gruppen	23'245.43	22'697.62
Ertrag Vermietung	54'979.92	50'503.49
Total ERTRAG	680'857.77	686'259.51
Personalaufwand	473'225.05	488'712.41
Miete und Unterhalt	161'722.98	172'132.40
Büro- und Verwaltungsaufwand	43'472.73	41'610.20
Öffentlichkeitsarbeit und Projektaufwand	7'016.40	5'735.50
Zuweisung Fonds	–	–
Ausserordentlicher Aufwand	–	–15'000.00
Finanzergebnis	364.99	367.31
Total AUFWAND	685'802.15	693'557.82
Jahresgewinn / Verlust	–4'944.38	–7'298.31

Bilanz der Stiftung 2025

	2025	2024
Flüssige Mittel	219'625.37	246'046.73
Forderungen aus Lieferung und Leistung	3'124.61	1'218.44
Übrige kurzfristige Forderungen	176.00	–
Aktive Rechnungsabgrenzungen	2'003.90	1'150.05
Total Umlaufvermögen	224'929.88	248'415.22
Total AKTIVEN	224'929.88	248'415.22
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistung	–	429.20
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten (Schlüsseldepots)	4'036.55	6'112.05
Passive Rechnungsabgrenzungen	54'301.62	41'294.45
Kurzfristiges Fremdkapital	58'338.17	47'835.70
Fonds (Eigenkapital)	71'260.00	100'303.43
Frei verfügbares Stiftungsvermögen am 1.1.	100'276.09	107'574.40
Jahresgewinn / Verlust	–4'944.38	–7'298.31
Frei verfügbares Eigenkapital	95'331.71	100'276.09
Total PASSIVEN	224'929.88	248'415.22



Tätigkeitsanalyse

- Beratungs- und Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppen
- Beratung von Selbsthilfeinteressierten
- Startbegleitung für neue Selbsthilfegruppen
- Vernetzung mit Fachpersonen und Sensibilisierung einer breiten Öffentlichkeit
- Führung der Stiftung und der Beratungsstelle, Administration
- Raumvermietung und -bewirtschaftung

Selbsthilfe Zürich bestätigt, dass die eingenommenen Gelder ausschliesslich für gemeinschaftliche Selbsthilfe und deren Förderung eingesetzt werden. Der Revisionsbericht kann unter www.selbsthilfezuerich.ch eingesehen werden.

Selbsthilfe Zürich

Stiftung Pro offene Türen der Schweiz

Stand 31. Dezember 2025

Team Selbsthilfe Zürich

Daniela Stefàno

Geschäftsleiterin
Sozialarbeiterin FH, Supervisorin FH

Nadia Maurer

Stv. Geschäftsleiterin
Sozialarbeiterin FH, Supervisorin bso

Laura Harzenmoser

Psychologin MSc

Anja Weber

Sozialarbeiterin BSc

Rike Tummer

Sozialarbeiterin BSc i.A.

Orlando D'Autilia

Kaufmann EFZ

Moira Malquarti

Kauffrau EFZ

Stiftungsrat

Andreas Daurù

Präsident (ab 06.2025)
Ressort Fachwissen
Dipl. Pflegefachmann HF, Kantonsrat SP

Andrea F. G. Raschèr

Präsident (bis 06.2025)
Dr. iur., Consultant

Bettina Konetschnig

Ressort Kommunikation
Kommunikationsberaterin

Manuel A. Riederer

Ressort Finanzen
Eidg. dipl. Wirtschaftsjurist FH, Revisor

Matyas Sagi-Kiss

Ressort Recht (ab 11.2025)
Wirtschaftsjurist FH, Präsident der
Behindertenkonferenz Kanton Zürich

Patronatskomitee

Reto Agosti

Dr. med., Neurologe & Kopfschmerz-
Spezialist, Kopfwehzentrum Hirslanden,
Zollikon

Jacqueline Badran

lic. rer. publ., Nationalrätin SP, Zürich

Irene Bopp

Dr. med., Fachärztin für Allgemeine Innere
Medizin FMH. spez. Geriatrie, MediX, Zürich

Marc Bourgeois

Kantonsrat FDP, Zürich

Josef Estermann

Alt-Stadtpräsident, Zürich

Michael Grotzer

Prof. Dr. med., Ärztlicher Direktor,
Universitäts-Kinderspital Zürich

Anna Maria Riedi

Prof. Dr., Direktorin, Berner Fachhoch-
schule Soziale Arbeit, Bern

Kathy Riklin

Dr. sc. nat., ehem. Nationalrätin, Zürich

Michael Rufer

Prof. Dr. med., Chefarzt Klinik Zugersee,
Oberwil, und Psychiatrische Universitäts-
klinik Zürich

Andres Türler

lic. iur., Alt-Stadtrat, Zürich

Thomas Wagner

Dr. med. et Dr. iur., Zürich

Wir danken

Öffentliche Geldgeber

- Sozialdepartement der Stadt Zürich
- Direktion für Soziales und
Sicherheit des Kantons Zürich
- Selbsthilfe Schweiz, Beitrag BSV
- Kanton Zürich Gemeinnütziger Fonds
- Gesundheitsdirektion des Kt. Zürich

Politische Gemeinden

- Gemeinde Bonstetten
- Gemeinde Kilchberg
- Gemeinde Küsnacht
- Gemeinde Neerach
- Gemeinde Urdorf
- Gemeinde Zollikon

Kirchliche Institutionen

- Verband der röm.-kath. Kirchgemeinden
der Stadt Zürich
- Kath. Kirchgemeinde St. Martin, Zürich
- Evang.-ref. Kirchgemeinde Küsnacht
- Evang.-ref. Kirchgemeinde Wädenswil
- Evang.-ref. Kirchgemeinde Zürich

Stiftungen und Organisationen

- MBF Foundation
- walter haefner stiftung

Wir danken auch allen nicht genannten
Spenderinnen und Spendern sowie Firmen
und Stiftungen, welche unsere Arbeit mit
finanziellen Beiträgen unterstützt haben.

Ihre Spende erreicht uns über unser ZKB-Konto:

IBAN CH23 0070 0110 2051 7847 7



Stadt Zürich



Kanton Zürich
Gemeinnütziger Fonds



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA



SELBSTHILFEZÜRICH

Selbsthilfe Zürich

Das Selbsthilfezentrum der Stiftung
Pro offene Türen der Schweiz

Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich

Tel: 043 818 52 52
info@selbsthilfezuerich.ch
selbsthilfezuerich.ch

Impressum

Herausgeberin:
Stiftung Pro offene Türen der Schweiz

Druck: Schneider Druck AG, 8032 Zürich
Fotos: Selbsthilfe Schweiz, shutterstock
Auflage: 400 Ex.
Gestaltung: Nextforce, Zürich