

Zentrum Selbsthilfe  
Feldbergstr. 55, 4057 Basel. Tel 061 689 90 90  
Fax 061 689 90 99, mail@zentrumselbsthilfe.ch  
www.zentrumselbsthilfe.ch

## Leitbild.

### **Ausgangslage. Oder wie aus der Not hilfreiches Wissen wird.**

Selbsthilfegruppen und -initiativen sind erprobte Formen aktiver Lebensgestaltung, um mit schwierigen Lebenssituationen zurecht zu kommen. Schliessen sich Ähnlich- oder Gleichbetroffene zusammen, profitieren alle voneinander. Lebensnah und alltäglich kommt Wissen zusammen, das Umgangsformen und Lösungsschritte entwickeln hilft, die für den Einzelnen wie gesellschaftlich von grosser Bedeutung sind. Denn Betroffene wissen um vieles, das ihnen wie andern helfen kann. Sie sind Expertinnen und Experten in eigener Sache – unabhängig davon, ob ergänzend medizinische, psychologische oder anderweitige Fachhilfe in Anspruch genommen wird.

Unbefriedigende und belastende Lebensumstände entstehen aus unterschiedlichen Gründen. Krankheit, körperliche und psychische Beeinträchtigungen, sozial schwierige Lebensbedingungen und anderes mehr können Menschen das Leben erschweren. Die Folgen davon sind oft Rückzug und Isolation, da Betroffene wie Angehörige mit den sich stellenden Problemen allein überfordert sind.

Hier setzt die Selbsthilfe in Gruppen an. Menschen schliessen sich zusammen, reden und handeln gemeinsam. Oder sie tauschen sich aus und unterstützen sich gegenseitig. Eigenverantwortliche und selbstbestimmte Lebensgestaltung erhält neuen Raum – ein sozial- und gesundheitspolitisch wertvoller Beitrag im Umgang mit Krankheit, Behinderung und schwierigen Lebensumständen.

### **Aufgabe. Oder wie aus einem Treffpunkt ein Help Point wird.**

Das Zentrum Selbsthilfe ist Anlaufstelle und Drehscheibe für Selbsthilfe in Gruppen der Region Basel. Unser Auftrag besteht darin, günstige Rahmenbedingungen für die Selbsthilfe in Gruppen zu schaffen und auszubauen. Wir bringen Menschen miteinander in Kontakt und führen sie in Gruppen zusammen. Wir beraten, begleiten, informieren und vermitteln sowohl Einzelpersonen wie Gruppen. Das Zentrum Selbsthilfe unterscheidet zwei Arten von Gruppen:

#### **Selbsthilfegruppen**

Dies sind Gruppen, wie sie die Stiftung KOSCH (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz) definiert. Sie sind unabhängig, entstehen aus privater Initiative und arbeiten im Auftrag der Mitglieder. Gemeinsam ist den Teilnehmenden ein bestimmter Lebensumstand, eine bestimmte körperliche oder psychische Beeinträchtigung. Sie schliessen sich zusammen, um gemeinsam einen Umgang mit ihren Problemen zu finden, sich gegenseitig zu unterstützen und zu beraten. Die Gruppenmitglieder bestimmen Gestaltung und Inhalt der Treffen sowie die Leitung der Gruppe eigenverantwortlich.

#### **Selbsthilfegruppen plus**

Diese Form von Selbsthilfegruppen bietet Sozialberatung wie sie Pro Infirmis definiert. Das Angebot richtet sich an Menschen, die psychisch beeinträchtigt oder krank sind und in Bezug auf ihre Probleme Kontakt, Beratung, Austausch und Unterstützung suchen. Den Selbsthilfegruppen plus steht eine Beraterin oder ein Berater zur Seite. Diese unterstützen die Teilnehmenden in der Gestaltung und Moderation der Treffen. Zur Förderung der Gruppenprozesse können kreative und nonverbale Elemente zum Einsatz kommen. Das Zentrum Selbsthilfe stellt seine Räumlichkeiten und die nötige Infrastruktur zur Verfügung.

### **Arbeitsweise. Oder wie aus gut organisierter Arbeit Hilfe wird.**

Wir verstehen Beratung und Begleitung stets partnerschaftlich. Allen, die unsere Angebote nutzen, begegnen wir mit Respekt, Wertschätzung und Einfühlungsvermögen. Wir stellen die Fähigkeiten und Möglichkeiten der Betroffenen ins Zentrum unserer Arbeit. Damit stärken wir die Selbsthilfekräfte der Hilfe suchenden Personen und Gruppen. Wir unterstützen sie dabei, die Verantwortlichkeiten und Aufgaben in Gruppen gemeinschaftlich zu verteilen. Als beratende Personen halten wir uns im Hintergrund.

Wir pflegen den Kontakt mit Personen, Institutionen und Organisationen aus verschiedensten Bereichen wie Psychologie, Sozialarbeit, Gesundheitsförderung, Medizin, Philosophie und Politik. Mit dem Ziel, die Selbsthilfe in Gruppen dynamisch, aktuell und bedarfsorientiert zu fördern und zu unterstützen. Damit sie sich der tatsächlich vorhandenen Nachfrage entsprechend entwickelt.

Sehr wichtig ist uns der kontinuierliche Austausch mit den Personen, die unsere Angebote in Anspruch nehmen, denn sie sind letztlich die Ausführenden der Selbsthilfe und von ihnen kommen auch wesentliche Anstösse, unser Fachwissen ständig weiterzuentwickeln.

Beim Zentrum Selbsthilfe sind kompetente und gut ausgebildete Fachleute tätig. Ihre Arbeitsweise wird regelmässig Qualitätskontrollen unterzogen. Das Team unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeitet partnerschaftlich zusammen. Das Beratungsteam ist für die fachlichen und inhaltlichen Aufgaben zur Selbsthilfe in Gruppen zuständig. Ihm zur Seite steht die Geschäftsleitung, die für Managementaufgaben und den Gesamtbetrieb verantwortlich ist.

### **Finanzierung. Oder wie Geld zu einer Investition für mehr Menschlichkeit wird.**

Unsere Angebote sollen allen Interessierten unabhängig von ihren finanziellen Verhältnissen zugänglich sein. Daher bemühen wir uns, sowohl öffentliche wie private Unterstützung zu organisieren. Mittels Leistungsaufträgen beziehen wir Subventionen von den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft. Betriebsbeiträge aus dem Bundesamt für Sozialversicherungen erhalten wir via die Dachorganisationen Pro Infirmis und KOSCH. Es ist uns wichtig, mit diesen Partnern auch auf inhaltlicher Ebene zusammenzuarbeiten.

Von zentraler Bedeutung ist für uns der Trägerschaftsverein Selbsthilfe, dessen Mitglieder und Vorstand uns ideell wie finanziell zur Seite stehen. Der Vorstand ist oberstes Aufsichtsorgan und arbeitet ehrenamtlich. Private Spenderinnen und Spender (Firmen, Stiftungen, Privatpersonen, politische Gemeinden, Kirchgemeinden) ersuchen wir jährlich um Beiträge an den Gesamtbetrieb oder zugunsten einzelner Projekte.