

Jahresbericht 2025



Inhalt

Ein Jahr im Lichte des neuen Geschäftsplans	2
Selbsthilfegruppen bieten Orientierung	3
Selbsthilfegruppe Narzisstischer Missbrauch	4
Selbsthilfegruppen im Aufbau	6
Matronat / Patronat	7
Trägerverein und Vorstand	8
Rechnung und Budget	9
Bilanz	10
Beiträge und Spenden	11
Geschäftsstelle	12

Titelseite

Bannerbild Krebsliga Zentralschweiz

Impressum

Herausgeberin: Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden

Gestaltung: Sebastian Navarro

Druck: Gegendruck GmbH, Luzern

Luzern, Mai 2026

Ein Jahr im Lichte des neuen Geschäftsplans

Der Vorstand traf sich in diesem Jahr zu drei regulären Sitzungen und zwei intensiven Workshops, welche der Erarbeitung des neuen Geschäftsplans 2026 – 2030 dienten. Den Einstieg bestritten wir unter der kundigen Leitung des ehemaligen Vorstandsmitgliedes Hansjörg Vogel. Dabei erörterten wir als erstes die Entwicklungen in der Gesellschaft und Veränderungen der sozialen Bedürfnisse sowie deren Auswirkungen auf die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Danach folgte eine Standortbestimmung zu den strategischen Handlungsfeldern. Wir kamen zum Schluss, dass diese nach wie vor richtig sind und wir weiterhin in den Feldern «Dienstleistungen», «Partnerschaft und Kooperation» sowie «Öffentlichkeitsarbeit» tätig sein wollen.

Im Bereich Dienstleistungen möchten wir beim Gruppenaufbau und Gruppenaustausch neue Formen testen. Das Team kann proaktiv nachgefragte Themen auswählen und ausschreiben, um neue Gruppen anzustossen. Der Austausch unter den Selbsthilfegruppen könnte in neuen Räumlichkeiten auch im Rahmen eines Begegnungscafés oder eines Spielnachmittags erfolgen. Für die Weiterbildung der Selbsthilfegruppen können Workshops ausgerichtet werden, z. B. zum Thema Selbstsicherheit oder zur Moderation der Gruppe.

Im Bereich Partnerschaft und Kooperation wollen wir die Zusammenarbeit mit diversen Gesundheitsinstitutionen und Fachverbänden vertiefen, so z. B. mit der Vereinigung Luzerner Hausärzte. Im Bereich Öffentlichkeitsarbeit sollen niederschwellige Informationsgefässe wie offene Treffpunkte für Interessierte testweise angeboten werden.

Leider ist es uns im Berichtsjahr trotz intensiver Suche nicht gelungen, neue Geschäftsräumlichkeiten zu finden. Die Immobiliensituation in Luzern ist eine grosse Herausforderung. Weiterhin vakant bleibt der Sitz Wirtschaft/Verwaltung im Patronatskomitee.

Einmal mehr hat das Team der Geschäftsstelle hervorragende Arbeit geleistet. Grosses Lob für das Engagement geht an Geschäftsführer Thomas Burri und Beraterin Brigitte Schulyok. Das Team der Geschäftsstelle wird unterstützt durch die Peers (Genesungsbegleiter/innen) Tobias Camenzind, Fabienne Grunder und Petra Lang. Auch ihnen ein herzliches Dankeschön für ihren Einsatz zugunsten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Heidi Rebsamen, Präsidentin des Vereins Selbsthilfeförderung Region Luzern (VSRL)

Selbsthilfegruppen bieten Orientierung

Selbsthilfegruppen widerspiegeln dringliche gesundheitliche und soziale Probleme unserer Gesellschaft. Sie bieten Betroffenen Unterstützung, oftmals bevor professionelle Hilfsangebote überhaupt entstehen oder wenn die institutionellen Beratungsstellen überlastet sind. Viele der ans Selbsthilfezentrum gelangenden Ratsuchenden bitten uns um Unterstützung bei der Suche nach einem Psychiater oder einer Psychiaterin, einem Psychologen oder einer Psychologin. Die Wartezeiten sind oftmals sehr lange. Wir vermitteln Betroffene nicht an einzelne Fachpersonen, sondern an entsprechende Portale im Internet, wie z. B. das der Vereinigung der Psychiaterinnen und Psychiater Luzern, oder an die Ambulatorien der Luzerner Psychiatrie.

74 % der von uns geleisteten Beratungen betreffen psychische Krankheiten oder soziale Belastungen. Dieser Wert ist in den letzten Jahren stetig gestiegen. Auffällig ist, dass unsere Klientinnen und Klienten zunehmend an der Teilnahme in gleich mehreren Selbsthilfegruppen interessiert sind. Zum Teil liegen mehrere Diagnosen vor oder die Diagnosen sind diffus und die Betroffenen erhoffen sich in den verschiedenen Selbsthilfegruppen Erkenntnisse dazu.

Immer mehr Menschen suchen heute mit Fragen zu ADHS, Autismus-Spektrum, Hochsensibilität oder anderen Themen aus dem Bereich der Neurodiversität den Austausch in Selbsthilfegruppen. Für viele Betroffene bedeutet dies eine grosse Entlastung: Sie finden Worte für Erfahrungen, mit denen sie sich oft über Jahre unverstanden, ausgegrenzt oder überfordert gefühlt haben. Selbsthilfegruppen können dabei wichtige Räume für Verständnis, Zugehörigkeit und gegenseitige Unterstützung eröffnen.

Gleichzeitig beobachten wir gesellschaftliche Veränderungen im Umgang mit psychischer Gesundheit. Soziale Medien, knappe Online-Inhalte und zunehmend auch künstliche Intelligenz machen psychologisches Wissen heute jederzeit zugänglich. Das kann helfen, Hemmschwellen abzubauen und Menschen frühzeitig zu erreichen. Zugleich besteht die Gefahr, dass komplexe Themen vereinfacht werden und vorschnelle Selbstdiagnosen entstehen. Immer häufiger stehen nicht nur konkrete Belastungen wie Trauer, Sucht, Krankheit oder Einsamkeit im Vordergrund, sondern auch Fragen der Selbstwahrnehmung und Identität: «Warum bin ich so?», «Erklärt eine Diagnose mein Leben?». Hinter solchen Fragen steht oft ein tiefes Bedürfnis nach Orientierung und Verständnis. Gerade deshalb bleiben echte Begegnungen wichtig. Selbsthilfe bedeutet für uns, Menschen nicht auf Diagnosen oder Begriffe zu reduzieren, sondern ihnen den Austausch mit anderen Betroffenen zu ermöglichen, von denen sie mit ihren Erfahrungen ernst genommen werden. Zuhören, gegenseitige Unterstützung und der Austausch auf Augenhöhe bleiben dabei von zentraler Bedeutung.

Zurzeit vermitteln und begleiten wir 96 Selbsthilfegruppen in der Region. 43 betreffen

somatische Krankheiten, 37 psychische Krankheiten und 16 soziale Themen. Wir vermitteln zudem 62 durch Fachpersonen geleitete Gruppen von Partnerorganisationen. Im Jahr 2025 sind acht neue Selbsthilfegruppen entstanden, 13 haben sich aufgelöst oder wurden in eine fachgeleitete Gesprächsgruppe überführt. Die Auflösung betraf in erster Linie Selbsthilfegruppen zu somatischen Krankheiten, deren Mitglieder in ein höheres Alter gekommen sind, und die weniger nachgefragt wurden in den letzten Jahren. Im vergangenen Jahr haben wir 737 (Vorjahr: 837) ratsuchende Einzelpersonen individuell beraten und auf Wunsch in eine Gruppe vermittelt.

Anzahl Beratungen nach Ratsuchenden: Betroffene 590, Angehörige 36, Fachleute 79, Sonstige (Medien, Studierende, u. a.) 32

Beratungsinhalt: Psychische Krankheit 54 %, somatische Krankheit 25 %, soziale Belastung 20 %, Sonstiges 1 %

Thomas Burri, Geschäftsleiter Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden

Selbsthilfegruppe Narzisstischer Missbrauch

Interview mit Jörg von der Selbsthilfegruppe Luzern

Stellt uns bitte eure Gruppe kurz vor. Wer macht bei euch mit? (Fragen Thomas Burri)

Unsere Selbsthilfegruppe besteht aus Menschen, die narzisstischen Missbrauch erlebt haben und sich gegenseitig auf ihrem Weg der Verarbeitung unterstützen. Wir sind eine offene Gruppe, in der Betroffene jeden Alters und Hintergrunds zusammenkommen. Viele von uns haben ähnliche Erfahrungen gemacht – sei es in Partnerschaften, in der Herkunftsfamilie oder im beruflichen Umfeld. Was uns verbindet, ist der Wunsch, verstanden zu werden und einen sicheren Raum zu haben, in dem wir ohne Bewertung sprechen können.

Wie regelmässig trefft ihr euch? Was macht ihr an den Treffen?

Wir treffen uns einmal im Monat. Im Vorfeld wird mittels E-Mail nach Themenwünschen gefragt. Gibt es Vorschläge, bereite ich zu diesem Thema etwas vor, damit wir einen roten Faden haben. Die Treffen beginnen meist mit einem kurzen Austausch zur aktuellen Lage der einzelnen Personen. Danach sprechen wir über das vorgeschlagene Thema, Herausforderungen oder Ziele.

Oft bringen Mitglieder konkrete Fragen oder Situationen mit, manchmal ergeben sich die Gespräche ganz organisch. Wichtig ist, dass jede Person nur so viel teilt, wie sie möchte. Wir achten sehr auf gegenseitigen Respekt und darauf, dass niemand Ratschläge aufdrängt. Der Fokus liegt auf Zuhören, Verständnis und gegenseitiger Stärkung.

Wie bist du zur Selbsthilfegruppe gekommen? Hast du Selbsthilfegruppen vorher schon gekannt?

Ich selbst war von narzisstischem Missbrauch betroffen. Ich suchte damals eine Selbsthilfegruppe in meiner Nähe und stellte fest, dass es in Luzern keine gab. Durch den Kontakt mit dem Selbsthilfezentrum Luzern konnten wir rund sechs Monate später eine eigene Selbsthilfegruppe gründen. Wir hatten von Anfang an viele Anmeldungen. Vorher wusste ich zwar von Selbsthilfegruppen, war aber persönlich nie Teil einer solchen Gruppe.

Welche positive Wirkung haben die Treffen auf eure Mitglieder?

Die positive Wirkung der Treffen zeigt sich bei vielen von uns deutlich. Nur schon das Gefühl, nicht allein zu sein, nimmt enormen Druck. Viele berichten, dass sie durch die Gruppe mehr Klarheit über ihre eigenen Grenzen gewinnen, sich weniger schuldig fühlen und wieder Vertrauen in ihre Wahrnehmung entwickeln. Manche finden hier zum ersten Mal Worte für das, was ihnen passiert ist. Andere schöpfen Mut, konkrete Schritte in ihrem Alltag zu gehen. Man profitiert stark von den gegenseitigen Erfahrungen.

Was sind die grössten Herausforderungen für eure Selbsthilfegruppe?

Natürlich gibt es auch Herausforderungen. Die Themen sind emotional belastend, und manchmal kommen neue Mitglieder in sehr verletzlichem Zustand. Dann braucht es viel Sensibilität, damit die Gruppe stabil bleibt. Auch organisatorisch ist es nicht immer einfach, genügend Raum, Zeit und Kontinuität sicherzustellen. Unsere Gruppe besteht aber aus beständigen Mitgliedern und ist dadurch sehr stabil und kontinuierlich, was vieles erleichtert. Die grösste Herausforderung bleibt derzeit die Warteliste. Die grosse Nachfrage soll nun durch die Gründung einer weiteren Selbsthilfegruppe aufgefangen werden.

Hast du einen Wunsch für eure Selbsthilfegruppe oder die Selbsthilfebewegung?

Mein Wunsch für unsere Gruppe – und für die Selbsthilfebewegung insgesamt – ist, dass noch mehr Menschen erfahren, wie hilfreich solche Angebote sein können. Narzisstischer Missbrauch ist oft unsichtbar, aber die Folgen sind real und häufig sehr belastend. Je mehr wir darüber sprechen, desto mehr finden Betroffene den Mut, sich Unterstützung zu holen und wieder Vertrauen in sich selbst aufzubauen.

Selbsthilfegruppen im Aufbau

In der Region Luzern, Obwalden, Nidwalden sind verschiedene Selbsthilfegruppen im Aufbau. Es werden weitere Betroffene gesucht:

Frauengespräche (für Frauen ab 45 Jahren)

Suchst du den Austausch mit anderen Frauen über Fragen, die das Leben mit sich bringt, zu Themen wie körperliche und psychische Gesundheit, Beziehungen, Beruf, Ernährung, Hobbys?

Gebärmutterentfernung

Hast du nach dem Verlust deiner Gebärmutter das Gefühl, nicht mehr richtig Frau zu sein, oder leidest du unter Langzeitfolgen? Wir wollen über die Folgen nach einer Entfernung der Gebärmutter sprechen.

Hämopyrrolaktamurie (HPU)

Bist du von der Stoffwechselstörung HPU betroffen? Mögliche Inhalte in der Gruppe könnten sein: Umgang mit alltäglichen Herausforderungen, Erfolgserlebnisse, Erfahrungen mit Ernährung, Entgiftung und Nahrungsergänzungsmitteln.

Kinderlosigkeit und Kinderwunsch (je eine Gruppe im Aufbau)

Wie gehe ich mit der Traurigkeit und dem Schmerz um, dass der Kinderwunsch sich bis jetzt oder gar nicht erfüllt hat? Wie wirkt sich dies auf meine Partnerschaft aus? Gemeinsam geht es einfacher. Beide Gruppen sind offen für alle vom Thema Betroffenen (Einzelpersonen und Paare).

Partnerschaft zwischen Nicht-AutistInnen und AutistInnen (mit und ohne ADHS)

Beziehungen können verwirrend sein, insbesondere für AutistInnen. In gemischten Beziehungen entstehen zusätzliche Herausforderungen. Habt ihr das Bedürfnis, euch gegenseitig besser zu verstehen und vielleicht auch Tipps auszutauschen?

Schlafstörungen (Video-Selbsthilfegruppe)

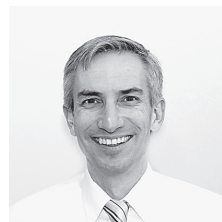
Wer nicht schlafen kann, wird längerfristig psychisch und körperlich krank. Zusammen möchten wir Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig unterstützen und Ideen entwickeln, um einen erholsamen Schlaf zu finden.

Verlustangst

Du hast FreundInnen, bist vielleicht in einer Beziehung und fürchtest dich davor, deine liebsten Menschen zu verlieren und allein dazustehen. Wir möchten Verständnis finden und gemeinsam Strategien entwickeln, mit unserer Verlustangst umzugehen.

Matronat / Patronat

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden wird von einem Matronats-/Patronatskomitee begleitet. Vertreterinnen und Vertreter aus den Bereichen Kultur, Medizin, Politik und Wirtschaft setzen sich ideell und fachlich für die Selbsthilfebewegung in der Region ein.



Urs Baumberger

Unternehmensberater, ehem.
Spitaldirektor Kantonsspital
Nidwalden



Matthias Burki

Verleger



Martin Fluder

Leiter Pflege stationäre Dienste,
Mitglied der Geschäftsleitung,
Luzerner Psychiatrie



Esther Gasser-Pfulg

Ehemalige Regierungsrätin
Kanton Obwalden



Claudia Huser

Kantonsrätin glp Luzern
Arbeits- und
Organisationspsychologin



Prof. Dr. med. Christian Kamm

Co-Chefarzt und Leiter stationäre
Neurologie LUKS
Leiter MS Zentrum LUKS



Edith Oswald Jakob

Psychotherapeutin
FSP/VPZ Luzern



Christian Vogt

Leitung Bereich Soziale Integration
Caritas Luzern

Trägerverein und Vorstand

Name und Sitz

Unter dem Namen «Verein Selbsthilfeförderung Region Luzern (VSRL)» besteht ein gemeinnütziger Verein im Sinne von Art. 60 ff. des Schweizerischen Zivilgesetzbuches mit Sitz in der Stadt Luzern. Der Verein ist politisch und konfessionell neutral.

Zweck

Der Verein fördert Bestrebungen der Selbsthilfe in den Kantonen Luzern, Ob- und Nidwalden. Er betreibt auf Grund eines öffentlichen Leistungsauftrages zu diesem Zweck eine Geschäftsstelle in der Stadt Luzern. Der Verein verbreitet den Gedanken der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und bei Institutionen.

Mitgliederbeitrag

Einzelmitgliedschaft CHF 40.– / Einzelmitgliedschaft wenig Verdienende CHF 20.–
Kollektivmitglieder CHF 100.– / Gönnerschaft CHF 200.–

Adresse

Verein Selbsthilfeförderung Region Luzern,
Weggismattstrasse 9a, 6004 Luzern



Heidi Rebsamen

Präsidentin der Trägerschaft,
lic.phil. Soziologin/NDS
Public Management



Lea Frei-Nellen

Sekretärin,
Selbsthilfeerfahrene



Kathrin Prätz, M.A.

Gesundheitsmanagerin &
Gesundheitsökonomin



René Fuhrmann

Soziokultureller Animator FH,
CAS Gerontologie



Donat Knecht

Dozent und Projektleiter
Hochschule Luzern



Gian Waldvogel

Kommunikationsfachmann FH,
Verantwortlicher Fundraising
Grüne Schweiz

Rechnung 2025/Budget 2026

Aufwand (in CHF)	Rechnung 2025	Budget 2026
Personalaufwand	180 652.75	180 000.00
Unterhalt und Reparaturen	270.90	500.00
Raumaufwand	16 162.00	16 000.00
Abschreibung EDV, Mobilien	2 091.40	2 000.00
Büro und Verwaltung	11 430.50	12 000.00
Werbung und Gestaltung	4 040.40	4 000.00
Total Aufwand	214 647.95	214 500.00

Ertrag (in CHF)	Rechnung 2025	Budget 2026
Beitrag ZiSG (Kanton Luzern und Gemeinden)	150 000.00	150 000.00
Beitrag Kanton Nidwalden	10 000.00	10 000.00
Beitrag Kanton Obwalden	10 000.00	10 000.00
Beitrag BSV	19 639.20	14 000.00
Übriger Ertrag	11 351.00	10 000.00
Mitgliederbeiträge	640.00	700.00
Spenden Stiftungen	5 000.00	6 000.00
Spenden Kirche	6 671.10	7 000.00
Spenden Private	1 621.25	1 000.00
Total Ertrag	214 922.55	208 700.00

Gewinn / Verlust	274.60	-5 800.00
-------------------------	---------------	------------------

Fondsrechnung

Rechnung 2025 Budget 2026

Einnahmen Spendenfonds	0.00	0.00
Ausgaben Spendenfonds	-1 000.00	-1 000.00
Zuweisung/Entnahme Spendenfonds	1 000.00	1 000.00
Einnahmen Fonds Peerprojekt	0.00	0.00
Ausgaben Fonds Peerprojekt	-4 243.30	-4 000.00
Zuweisung/Entnahme Fonds Peerprojekt	4 243.30	4 000.00

0.00 0.00

Bilanz per 31.12.2025

Aktiven (in CHF)

Kasse	786.75
Postkonto	101 297.95
Debitoren	600.00
Transitorische Aktiven	1 320.00
Anlagevermögen	4 140.00

Total Aktiven 108 144.70

Passiven (in CHF)

Kreditoren	8 855.55
Transitorische Passiven	9 200.00
Rückstellung	4 000.00
Rücklage ZiSG	13 581.20
Spendenfonds	13 500.00
Fonds Peerprojekt	19 308.65
Vereinsvermögen	39 699.30

Total Passiven 108 144.70

Beiträge und Spenden

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden bedankt sich herzlich bei den Institutionen und Privatpersonen, die uns 2025 finanziell unterstützt haben. Wir sind auf Spenden angewiesen und dankbar für jeden Beitrag. Wir bestätigen, dass die eingenommenen Gelder ausschliesslich für die Selbsthilfe und deren Förderung eingesetzt werden.

Folgende Institutionen haben uns 2025 mit Beiträgen unterstützt.

Öffentliche Hand

ZiSG (Kanton Luzern und Gemeinden)
Bundesamt für Sozialversicherung (BSV)
Kanton Nidwalden
Kanton Obwalden

Kirchen

Kath. Kirchgemeinde Luzern
Kath. Pfarramt Ebikon
Kath. Pfarramt Ennetbürgen
Kath. Pfarramt Hellbühl
Kath. Pfarramt Hildisrieden
Kath. Pfarramt Kerns
Kath. Pfarramt Rain
Kath. Pfarramt Root
Kath. Pfarramt Sempach
Kath. Pfarramt St. Urban
Reformierte Kirche Engelberg
Reformierte Kirche Escholzmatt
Reformierte Kirche Kriens
Reformierte Kirche Meggen
Reformierte Kirche Nidwalden
Reformierte Kirche Sarnen

Stiftungen

Gesundheitsförderung Schweiz
Stiftung Herbert & Helene von Moos-Neumann

Geschäftsstelle



Thomas Burri

Geschäftsleiter,
dipl. Sozialarbeiter FH



Brigitte Schulyok

Beraterin,
dipl. Klin. Heil- und Sozialpädagogin

Das Team der Geschäftsstelle wird unterstützt durch drei Peers (GenesungsbegleiterInnen) Tobias Camenzind, Fabienne Grunder, Petra Lang.

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden
Weggismattstrasse 9a, 6004 Luzern

Tel. 041 210 34 44
www.selbsthilfeluzern.ch

Konto PostFinance
CH64 0900 0000 6066 5814 0



SELBSTHILFE SCHWEIZ

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden ist eines der 22 Selbsthilfezentren der Schweiz und bietet verschiedene Dienstleistungen zur Stärkung der Selbsthilfe an. Die Dienstleistungen orientieren sich an den nationalen Qualitätsstandards von Selbsthilfe Schweiz.

