



Das SelbsthilfeZentrum Region Winterthur

Lesen Sie auf *Seite 4 – 6*

Inhalt

Seite 2

Geschichten

Editorial

Seite 3

Subita und Mojawi

Seite 4 – 6

Das SelbsthilfeZentrum
Region Winterthur

Seite 6

Geschäftsbericht 2008

Seite 7

Telefon 143

Die Dargebotene Hand

Seite 8

Kontakt, Impressum

1818 gründet die Hülfs-gesellschaft die Ersparniskasse für Winterthur und Umgebung, die 1865 mit der neuen Hypothekarbank Winterthur verschmilzt.

1828 wird eine Krankenanstalt für weibliche Dienstboten eingerichtet.

Wenig später wird der Frauenverein zum Erlernen des Spinnens, Webens und Strickens gegründet.

1865 wird im Schulhaus am Kirchplatz eine «Kinderbewahrungsanstalt» eröffnet. Dieser erste Hort der Stadt entwickelt sich zum «Fröbelschen Kindergarten». Ein Bazar ermöglicht den Bau des nächsten Kindergartens an der St. Georgen-Schwalmenackerstrasse. Weitere Kindergärten folgen. 1926 werden sie alle bei der Eingemeindung der Stadtverwaltung übergeben.

1869/70 entstehen erst am Untertor, dann am Neumarkt Suppenanstalten mit Volksküchen, die ein Mittagessen mit Suppe, Fleisch und zweierlei Gemüse für 40 Rappen anbieten.

1870 richtet die Hülfs-gesellschaft eine Poliklinik ein und übernimmt die Arzthonorare. Dafür stellt die städtische Armenpflege das Lokal, und der freiwillige Armenverein übernimmt die Arzneikosten.

1870 gibt die Hülfs-gesellschaft 30 000 Franken zur Gründung einer Gesellschaft zur Erstellung billiger Wohnhäuser, die noch heute aktiv ist.

1902 nimmt das «Auskunftsbüro» seine Arbeit auf. Es ist die Vorgängerin der späteren städtischen Auskunftsstelle, die eigentlich als Mietnotbüro für Zuschüsse an verfallene Quartalszinsen dient.

1926 entsteht dank eines Fonds aus dem Nachlass von Benno Rieter die Tradition des Altersfestes.

(rg)

Editorial



**Liebe Leserinnen und Leser,
Gönner und Freunde der Hülfs-gesellschaft Winterthur**

Wenn wir den Fernseher oder das Radio einstellen und die Zeitung aufschlagen, fesseln uns die Schlagzeilen. Wir nehmen ungläubig auf, was alles gleichzeitig auf dieser Welt geschieht: die Hungernden in Afrika, die Hochwasseropfer in Indien, die Leidenden in Kriegsgebieten. Bilder und Berichte folgen einander Schlag auf Schlag, als Informationscocktail mit unterhaltenden Elementen verpackt.

Hören und sehen wir wirklich noch hin oder können wir das alles gar nicht mehr erfassen und einordnen? Oder sind es einfach zu viele schlechte Nachrichten, die uns vor ihrem Verarbeiten kapitulieren lassen? Lähmt uns diese Ohnmacht, richtig zu reagieren? Oder wollen wir es gar nicht mehr, weil es so vielen Menschen auf dieser Welt schlecht geht? Oder weil die Not weit weg von uns ihre Bahn zieht und mit unserem Leben hier nichts zu tun hat? Oder weil wir mit einer Neigung zur Frustration den Schluss ziehen, allein sowieso nichts ändern zu können?

Hilfe in der Nähe

Das wäre freilich eine bequeme Täuschung. Gerade in unserer Gegend hat die Hilfe für Mitmenschen in Not eine grosse Tradition.

Und gerade am Beispiel der Hülfs-gesellschaft Winterthur, die am 22. Juni 1812 gegründet wurde, lässt sich dies leicht erkennen. Weitsichtige Bürger haben sich damals im Angesicht der Kriegswirren, politischer Ungewissheit und der steigenden Arbeitslosigkeit zusammengetan, um sich gemeinsam sozial zu engagieren. Sie begannen mit dem Verteilen von Suppe an die Bevölkerung nicht nur in Winterthur, sondern auch in 25 umliegenden Gemeinden. Diese erste «Aktion» machte Schule. Sie hat Menschen angespornt, andere gemeinnützige Organisationen und Vereine zu gründen und die Hilfe auszudehnen, Immer im Bestreben, das Gemeinwohl zu fördern. 1818 eröffnete die Hülfs-gesellschaft beispielsweise die erste Ersparniskasse in Winterthur. Ihre Aufgabe war die Vergabe von günstigen Krediten und Hypotheken an Landwirte und Handwerker. 1865 wurde die Bank unter dem Namen «Hypothekar- und Ersparniskasse» in die Unabhängigkeit entlassen. 1865 wurde von der Hülfs-gesellschaft der erste Kinderhort eröffnet. Der damalige Preis betrug zwischen 50 Rappen und 5 Franken pro Familie und Monat. Die Bedeutung der Kinderbetreuung wurde rasch allgemein anerkannt, und bald wurden drei Kindergärten eingerichtet, deren Leitung am 1. Januar 1926 an die Stadt Winterthur übergang. Zahlreiche ähnliche Projekte und soziale Institute wurden seither verwirklicht und werden von der Hülfs-gesellschaft Winterthur betreut und begleitet.

Liebe Leserinnen und Leser: lassen Sie sich nicht täuschen. Es gibt viele konkrete Möglichkeiten zu helfen. Und das direkt in Ihrer Umgebung. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen mehrere Einrichtungen vor, welche die Hülfs-gesellschaft Winterthur unterstützt, und wir laden Sie herzlich ein mitzuhelfen.

Helfen auch Sie mit, denn es gibt noch viel Gutes zu tun!

Markus Casanova, Präsident des Stiftungsrates



Subita und Mojawi

VEREIN STRASSENSOZIALARBEIT WINTERTHUR

Keine Frage:

Winterthur hat ein gut eingerichtetes Sozialwesen mit vielerlei Stellen für verschiedene Problemlagen. Aber längst nicht alle, die sich Hilfe holen könnten, gehen auch hin. Viele befürchten, durch die Anmeldung bei den städtischen Stellen ihre oft prekäre Selbständigkeit resp. ihre Würde zu verlieren. Hier setzt der Verein Strassensozialarbeit Winterthur ein, der 1993, vor über 15 Jahren, gegründet wurde. Strassensozialarbeit bedeutet, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Menschen nicht im Büro begegnen, sondern «draussen», im öffentlichen und halböffentlichen Raum. Man spricht deshalb von aufsuchender Sozialarbeit. Den Menschen steht es frei, sich auf Gespräche und vertiefte Kontakte einzulassen. Wenn sie es tun, kann das ein wichtiger Schritt zu einem «besseren Leben», ein Weg aus Not, Hilflosigkeit, Einsamkeit und Verzweiflung sein. Oft gelingen so auch Lösungen, bevor notfallmässig amtliche Hilfe nötig wird.

Der Verein hat zwei Abteilungen:

Die «Subita - Mobile Sozialarbeit», die sich an Erwachsene wendet und vor allem im Stadtinnern präsent ist, und die «Mojawi - Mobile Jugendarbeit Winterthur», welche sich an Jugendliche richtet und im Ostteil der Stadt und im Quartier Wülflingen tätig ist. Mojawi ist wichtig für die Jugendlichen, die zu Hause wenig angeleitet werden, nicht in Vereine eingebunden sind und somit viel unstrukturierte Freizeit haben.

Seit Beginn hat die Strassensozialarbeit Winterthur nicht bloss einzelne Menschen im Fo-

kus, sondern auch Gruppen. Aus den sozialen Bedürfnissen von Gruppen sind schon oft Projekte entstanden, welche Anliegen aufnehmen, die anderweitig nicht erfüllt werden können. So zum Beispiel bei Subita das Projekt Schachfeld in der Altstadt und bei Mojawi die Neugestaltung einer Freizeitaussenanlage in Seen. Bei Mojawi sind es oft Projekte, die wesentlich zu einem friedlichen Zusammenleben in den Quartieren beitragen.

Zum Finanziellen:

Für Subita und Mojawi wird je eine eigene Rechnung geführt. Subita erhielt über eine Leistungsvereinbarung von 1995 bis 2003 finanzielle Unterstützung von der Stadt Winterthur. Seit dem Verlust dieser städtischen Unterstützung - die Stadt hatte entschieden, ab 2004 anstelle von Subita die neu gegründete Mojawi zu unterstützen - ist Subita auf Spenden der Landeskirchen, von Stiftungen und von Privaten sowie auf einen «Zustupf» des Kantons angewiesen. Die Hilfsgesellschaft hat sich zuverlässig mit jährlich Fr. 15 000 engagiert und so wesentlich zum Überleben von Subita beigetragen. Leider ist die finanzielle Situation so, dass Subita ab 2010 wieder die Unterstützung der Stadt benötigt.

Mojawi erhielt von der Stadt Winterthur für die Zeit 2004 bis und mit 2009 einen jährlichen Betrag von Fr. 210 000 zugesichert. Eine Weiterführung dieser Vereinbarung wird vorbereitet und dann dem Grossen Gemeinderat vorgelegt. Trotzdem ist Mojawi nach wie vor auf ergänzende private Unterstüt-

Facts and Figures

- Der 1993 gegründete Verein hat zwei Abteilungen: Subita und Mojawi. Er ist der Ethik der «Aufsuchenden Sozialarbeit» verpflichtet, die im öffentlichen und halböffentlichen Raum Kontakt zu ihren Zielgruppen sucht.
- Die «Subita - Mobile Sozialarbeit» wendet sich an Erwachsene und ist vor allem im Stadtinnern präsent.
- Die «Mojawi - Mobile Jugendarbeit Winterthur» richtet sich an Jugendliche. Sie ist im Ostteil der Stadt und im Quartier Wülflingen tätig.
- Die beiden Abteilungen führen je eine eigene Rechnung. Subita erhielt bis 2003 finanzielle Unterstützung durch die Stadt. Seither ist sie ganz auf Beiträge von Kirchen, Stiftungen und Privaten angewiesen.
- Mojawi wird seit 2004 massgeblich durch die Stadt finanziert, erhält aber auch bedeutende Beiträge von der Koller-Knüsli-Stiftung und von der Hilfsgesellschaft.

zung angewiesen. Unter anderem hat sie in den letzten Jahren für den Betrieb der Kuba21 von der Hilfsgesellschaft einen jährlichen Betrag von Fr. 10 000 erhalten. Die Räume dieser der Stadt gehörenden, gut ausgebauten Baracke an der Kronaustasse werden jugendlichen Gruppierungen (Cliquen) als Treffpunkt resp. als Übungsräume (zum Beispiel Musik und Tanz) zur Verfügung gestellt. Wenn nötig unter Anleitung der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von Mojawi lernen dort die Jugendlichen, sich selbst zu organisieren und Verantwortung zu übernehmen.

Gut sichtbar: der Verein Strassensozialarbeit Winterthur betreibt eine besondere, ganz und gar unbürokratische und somit kostengünstige Sozialarbeit, deren Weiterexistenz für unsere Stadt sehr wichtig ist!

Georg Biedermann,
Vorstand Verein Strassensozialarbeit



Das SelbsthilfeZentrum Region Winterthur

Das SelbsthilfeZentrum Region Winterthur versteht sich als Drehscheibe für die Förderung der Selbsthilfe. Konkret bedeutet dies die Unterstützung von Gruppen Gründungen, die Kontaktvermittlung zu bestehenden Selbsthilfegruppen, Weiterbildungsangebote für Mitglieder von Selbsthilfegruppen sowie das Bereitstellen von Räumen und Moderationsmaterial.

Die Selbsthilfegruppe

In einer Selbsthilfegruppe bearbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein gemeinsames Problem, welches sie im Alltag belastet. Entweder sind sie persönlich von einer Krankheit, sozialen oder psychischen Problemen betroffen, oder sie sind Eltern oder Angehörige einer betroffenen Person und versuchen den Austausch mit anderen Angehörigen. Die Themen der Selbsthilfegruppen sind so unterschiedlich wie die Gruppen selber. Sie reichen von A wie Angst bis Z wie Zöliakie. Die Gruppen unterscheiden sich in ihrer Mitgliederzahl (4 bis 20), in ihrer Lebensdauer (einige Monate bis Jahrzehnte) und in der Häufigkeit ihrer Treffen (14-täglich bis 3-mal jährlich). Ihnen allen gemeinsam ist, dass sie von den Teilnehmenden in Eigenregie und nicht von einer Fachperson geführt werden. Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt und tragen im Rahmen der ihnen zur Verfügung stehenden Kräfte gleichermassen zum Prozess in der Gruppe bei. Das erfordert ein hohes Mass an Eigenverantwortung, Engagement und Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit anderen Gruppenmitgliedern.

Der Anfang

Frau R. ruft im SelbsthilfeZentrum an. Sie sucht eine Gruppe zum Thema AD(H)S. Nachdem Abklärungen ergeben haben, dass die 8-jährige Tochter unter dem sogenannten Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-) Syndrom leidet, ist für Frau R. klar geworden, dass auch sie selber davon betroffen ist. Zwar hat sie im Laufe ihres Lebens gelernt, mit AD(H)S zu leben und viele Strategien entwickelt. Nun aber hat ihr – schon im

mer dagewesenes – Gefühl, anders zu sein als die andern, einen Namen bekommen, und sie möchte sich mit anderen betroffenen Frauen austauschen. Als sie hört, dass es in Winterthur zur Zeit keine solche Gruppe gibt, ist sie sofort bereit, sich auf das Experiment einer Gruppengründung einzulassen. Nach einem ersten Gespräch mit einer Mitarbeiterin des SelbsthilfeZentrums fasst sie einen Text, in welchem sie ihre Problematik und ihre Wünsche an eine Selbsthilfegruppe formuliert. Dieser wird vom SelbsthilfeZentrum an Fachleute und regionale Zeitungen weiter geleitet, damit möglichst viele Interessierte vom neuen Angebot erfahren. Innerhalb von zwei Monaten melden sich 14 Frauen. In teilweise längeren Telefon- oder auch persönlichen Gesprächen informieren die Mitarbeiterinnen des SelbsthilfeZentrums diese über die Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen und versuchen mit ihnen zusammen herauszufinden, ob eine Selbsthilfegruppe wirklich das Richtige ist. Dann werden passende Termine gesucht und Einladungen für das erste Treffen verschickt.

Die ersten Treffen

Die ersten drei Abende werden von einer Mitarbeiterin des SelbsthilfeZentrums moderiert. Sie legt Wert darauf, dass die Teilnehmerinnen in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit haben, einander kennen zu lernen und miteinander herauszufinden, in welche Richtung es gehen soll. Es ist ihr auch ein Anliegen, den Frauen Arbeitsinstrumente zu vermitteln, die ihnen erlauben, sich mit wenig Aufwand gut zu organisieren und zu strukturieren und miteinander in ei-

1. Gruppen für Betroffene

- AA Anonyme AlkoholikerInnen
- Abhängigkeiten (abstinenzorientiert), Andelfingen Δ
- AD(H)S (Frauen)
- Alkoholabhängigkeit (Blaues Kreuz)
- Alkoholabhängige Frauen (WFA) Δ
- Alleinstehenden-Treff (für Menschen über 60)
- Angstbewältigung (IPW) Δ
- Angstgruppe
- Apnoeiker und Angehörige (Lungenliga) Δ
- Bipolare Störung
- Borderline
- Brustkrebs (Krebsliga)
- Chronische Schmerzen
- Chronische Schmerzen (IPW) Δ
- Colitis Ulcerosa*
- Depression
- Depression (Dialog: Betroffene, Anghörige, Fachleute) Δ
- Dyslexie, Legasthenie, Dyskalkulie Δ
- EA Emotions Anonymous, emotionale Gesundheit
- Epilepsie*
- Erwerbslose und ausgesteuerte Menschen (Wandergruppe)
- Essstörungen (IPW) Δ
- Fibromyalgie
- Frauen mit leichten körperlichen Behinderungen
- Frauentreff (Frauen über 60J.)
- Freizeitgruppe Gemeinsam (ab 50J.)*
- Gewalt in der Partnerschaft (Frauengruppe)
- Herz-Kreislauferkrankungen (Herzgruppe Winterthur) Δ
- Hirnverletzte Menschen
- Hochsensible Menschen
- Ichthyose
- Kraniopharyngeom (Betroffene und Angehörige)
- KrebspatientInnen (Betroffene und PartnerInnen)
- Leukämie und Knochenmarktransplantation
- Magenband und Bypass
- Manne-Neumond
- Männergruppe
- Makuladegeneration
- Messies*
- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose
- Muskelkrankheiten
- NA (Narcotics Anonymous)
- Parkinson
- Pflegen kranker Angehöriger (Pro Senectute) Δ
- Polyarthritis
- Psychische Erkrankung (Freizeitgruppe)
- Psychoseseminar (Dialog: Betroffene, Anghörige, Fachleute) Δ



.....
Sarkoidose
Sauerstofftherapie
 (Betroffene und Angehörige, Lungenliga) Δ

Schizophrenie
Schleudertrauma*
Sehbehinderte und blinde Menschen (Blindenbund)
Sehbehinderte und blinde Menschen (Blindenbund) Δ
Sexuelle Ausbeutung in der Kindheit (Frauen)
Trauer um den Partner/die Partnerin
Trauer um den Partner/die Partnerin Δ
Trennung / Scheidung*
Trigeminusneuralgie / Gesichtsschmerzen
Winkelfehlsichtigkeit (Betroffene und Eltern)
Zöliakie

2. Gruppen für Angehörige

ACA (EKS), erwachsene Kinder von Suchtkranken
Al-Anon, Angehörige von Alkoholabhängigen
Alkoholabhängige, Angehörige (Blaues Kreuz)
Aphasie, Angehörige Δ
Depression, Angehörige
Schizophrenie-Kranke, Angehörige (VASK)
Suchtfragen, Angehörige, in Andelfingen Δ

3. Elterngruppen

Alleinerziehend, Eltern
AD(H)S/POS, Eltern
Cerebral / Insieme, Eltern
Behinderte Kinder, Väter
Behinderte erwachsene Kinder, Eltern *
Diabetes, Eltern
Downsyndrom, Mütter Δ
Frühgeborene Kinder, Eltern Δ
Herzkranken Kinder, Eltern
Hochbegabte Kinder, Eltern
Mutismus (Betroffene und Angehörige) *
Postpartale Depression, Mütter (IPW) Δ
Sorgerecht verloren, Mütter
Trauer um ein Kind (Eltern) *

* Gruppen im Aufbau, Δ Von Fachstellen begleitete Gruppen
 Stand April 2009



nen lösungs- und zielorientierten Austausch zu kommen. Denn es soll sich für die Teilnehmerinnen lohnen, in die Selbsthilfegruppe zu kommen. Sie alle sind vielbeschäftigte Frauen, haben Familie, sind beruflich engagiert – um einen Zeitvertreib geht es ihnen nicht. Am ersten Abend wird viel gelacht. Immer wieder wird betont, wie gut es tut zu merken: Ich bin nicht alleine. Da sitzen andere Frauen, die genau wissen, wovon ich rede, wenn ich von Reizüberflutung, von innerer Unruhe, von Verständnislosigkeit in meinem Umfeld spreche.

Nach drei Abenden ist die Gruppe bereit, sich ohne externe Leitung zu treffen. Nun kann der Austausch und das Lernen unter Erfahrungsexpertinnen beginnen.

Die Gruppe läuft

Auch wenn eine Gruppe gut funktioniert und sich seit Jahren trifft – oder gerade dann –, ist es sinnvoll, wenn sie sich in regelmässigen Abständen Zeit dafür nimmt, die Arbeit kritisch zu reflektieren und sich zu fragen: Sind wir zufrieden mit der Gruppe? Arbeiten wir an den vereinbarten Themen? Lohnt sich für mich persönlich die Teilnahme immer noch? Was wirkt sich störend aus? Auf Wunsch steht das Team des SelbsthilfeZentrums zur Verfügung, um mit der Gruppe zusammen eine Standortbestimmung durchzuführen oder sie zu einem bestimmten Thema zu beraten. Setzt sich eine Grup-

pe aktiv mit dem Gruppenklima und der Zufriedenheit der Teilnehmenden auseinander, erleichtert dies nicht nur die Zusammenarbeit, sondern es ermöglicht auch, dass sich alle gezielt dafür einsetzen können.

Die Finanzierung

Der Betrieb des SelbsthilfeZentrums wird durch öffentliche und private Gelder gesichert. Die wichtigsten öffentlichen Geldgeber sind die Stadt Winterthur, der Kanton und der Bund. Die Hilfsgesellschaft, die Carl-Hüni-Stiftung und die Adele-Koller-Knüsli-Stiftung gehören neben den Kirchgemeinden zu den wichtigsten regelmässigen Gönnerinnen. Trotz dieser breiten finanziellen Abstützung ist das SelbsthilfeZentrum darauf angewiesen, jedes Jahr neue private SpenderInnen zu finden, die zusätzliche Beiträge leisten.

Selbsthilfeförderung in der Schweiz

Selbsthilfeförderung findet heute in der ganzen Schweiz statt. Seit neun Jahren gibt es mit der KOSCH (Dachorganisation der regionalen Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen in der Schweiz) eine Organisation, welche die schweizweite Entwicklung im Auge behält, neue Entwicklungen anstösst und die 18 regionalen Kontaktstellen auf politischer Ebene vertritt. Auf ihrer Homepage findet man sämtliche Selbsthilfegruppen in der Schweiz (www.kosch.ch).

Claudine Frey, Co-Leiterin SelbsthilfeZentrum

Selbsthilfegruppen machen stark

Selbsthilfeförderung ist sinnvoll und verdient einen festen Platz im schweizerischen Gesundheitswesen. In der Expertise über die Versorgung mit Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen im Kanton Zürich heisst es: Es kann als wissenschaftlich bestätigt gelten, dass Selbsthilfegruppen die Gesundheitskompetenz der Mitglieder erhöhen und eine wichtige Ergänzung zu medizinischen und sozialen Versorgungssystemen darstellen. Die Selbsthilfeförderung wird darin als idealtypisches Beispiel für Empowerment bezeichnet, da durch einen minimalen Aufwand an professioneller Unterstützung Selbsthilfegruppen in grossem Umfang in ihren Aktivitäten unterstützt werden können (StremLOW, 2009).

Für die Mitglieder von Selbsthilfegruppen heisst Empowerment ganz konkret:

Gegenseitige Unterstützung pflegen.

Wenn ich im Alltag nicht mehr weiter komme, ist es gut zu wissen, dass ich das Thema in der Gruppe besprechen kann. Oft finden wir zusammen gute Lösungen.

Aus gemeinsamer Betroffenheit zusammen Kräfte entwickeln.

Nach den Treffen gehe ich meist gestärkt nach Hause.

Selbstvertrauen und Mut entwickeln. Die Schwierigkeiten sind zwar nicht verschwunden, aber viel Druck ist gewichen. Dies hilft mir es zu wagen, Neues anzupacken.

Wissen aufbauen.

Fachleute verfügen über wenige Erfahrungswerte, da unsere Krankheit sehr selten ist. Erfahrungen, Tipps und Tricks von anderen Betroffenen sind für mich deshalb sehr hilfreich. Durch Erfahrungsaustausch Verständnis für sich und andere entwickeln.

Ich habe immer wieder Aha-Erlebnisse: Die Gespräche mit Angehörigen in unserer Gruppe machen mir die bisher nicht nachvollziehbaren Reaktionen meiner Eltern besser verständlich.

Durch die Gruppe die eigene Würde wieder erlangen.

Es tut gut zu spüren, dass ich trotz meiner Probleme eine Stütze für andere sein kann.

Claudine Frey, Co-Leiterin SelbsthilfeZentrum

Das SelbsthilfeZentrum

Im SelbsthilfeZentrum Region Winterthur arbeitet ein Team von drei Frauen: Zwei Sozialarbeiterinnen teilen sich mit je 45% die Stellenleitung, eine Mitarbeiterin ist mit 25% für administrative Aufgaben zuständig. Getragen wird das SelbsthilfeZentrum von einem Verein mit rund 60 Mitgliedern.

Der Vereinsvorstand

Matthias Schlumpf	Berufsberater (Vereinspräsident)
Theres Freyenmuth	Ärztin
Lilith C. Hübscher	Kantonsrätin
Irmgard Keiser	Arbeits- und Organisationspsychologin
Heinz-Peter Müller	Psychoanalytiker, Psychotherapeut

Das Patronatskomitee

Oskar Denzler	Arzt, Kantonsrat
Christine Gäumann	Co-Bereichsleiterin Erwachsenenpsychiatrie IPW
Heinz Häusermann	Leiter Städtische Fachstelle Jugendhilfe
Maja Ingold	Stadträtin Winterthur
Elsbeth Lehmann	lic. iur., Mediatorin, Supervisorin
Erich Müller	Alt-Nationalrat
Ernst Wohlwend	Stadtpräsident Winterthur

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur

Holderplatz 4, 8400 Winterthur
T 052 213 80 60, F 052 213 80 61
info@selbst-hilfe.ch, www.selbst-hilfe.ch



Bestellen oder laden Sie den 196. Jahresbericht der Hülfsgesellschaft herunter.
Telefon 052 264 55 55, info@huelfgesellschaft.ch, www.huelfgesellschaft.ch



traurig?



Tel 143

Die Dargebotene Hand

Telefon 143 Die Dargebotene Hand

Unter der Telefonkurznummer 143 finden Anrufende eine Gesprächspartnerin oder einen Gesprächspartner, und zwar an 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr, und dies erst noch kostenlos. Seit über 50 Jahren existiert die Regionalstelle «Winterthur Schaffhausen Frauenfeld» der «Dargebotenen Hand». Die ursprüngliche Idee ist dieselbe geblieben: Menschen, die in einer seelischen Krise stecken, sollen möglichst niederschwellig und im Schutz der Anonymität Hilfe erhalten.

Heute melden sich einerseits Menschen, die von «alltäglicheren» Sorgen geplagt sind, andererseits auch solche, die sich in einer grösseren Krise befinden, bis hin zur akuten Suizidalität. Ziel der Gespräche ist, dass die Anrufenden wieder Zugang zu ihren eigenen Ressourcen erhalten, dass sie Hilfe, Entlastung und Begleitung erfahren, bevor die Probleme (für sie) unlösbar erscheinen. Insofern betreibt die «Dargebotene Hand» nach wie vor Suizidprävention, wenn auch in einem weiteren Sinn.

Auch Menschen, die an einer psychischen Krankheit leiden und allein leben, wenden sich oft an die Nummer 143. Sie versuchen ihr schwieriges Leben so gut wie möglich zu meistern. Hier nimmt die «Dargebotene Hand» die Rolle einer Begleiterin ein, die diesen Menschen hilft, ihren Tag zu strukturieren, die ihnen wieder Mut macht, wenn die Verzweiflung überhand nimmt, als Ergänzung zu anderen Angeboten, die ihnen zur Verfügung stehen.

Seit ein paar Jahren können sich Hilfesuchende unter www.143.ch auch per Mail an

die Online-Beratung wenden. Sie erhalten innert 48 Stunden eine Antwort. Auch hier erfolgt der Zugang anonym. Mit dem elektronischen Medium melden sich vermehrt jüngere Menschen, denen Schreiben leichter fällt als Reden oder solche, die den schriftlichen Austausch als Erkenntnisprozess (ähnlich einem Tagebuch) nutzen.

Wer ist denn die «Dargebotene Hand»? In Winterthur sind dies rund 40 Freiwillige, mehrheitlich Frauen, die jeden Monat rund 25 Stunden unentgeltlich arbeiten. Sie werden ausgebildet und betreut von einem dreiköpfigen Leitungsteam mit insgesamt 150 Stellenprozent. Dieses wird vom Vereinsvorstand unterstützt, der sich nebst den üblichen Vorstandsaufgaben auch um die Mittelbeschaffung kümmert.

Wie in anderen Organisationen, die mit Freiwilligen arbeiten, hat sich seit der Gründung einiges verändert. In den letzten 15 Jahren setzte eine gewisse Professionalisierung der Freiwilligenarbeit ein, die vor allem die Qualität des Angebots sicherstellen will. Dies bedingt eine sehr sorgfältige Auswahl

der Mitarbeitenden: Nicht psychologisches Vorwissen, sondern Lebenserfahrung, Stabilität, Interesse, die Bereitschaft, sich mit eigenen Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen, und nicht zuletzt eine hohe zeitliche Verfügbarkeit sind Voraussetzungen für die Mitarbeit.

Anschliessend werden die Kandidatinnen und Kandidaten in einem Ausbildungskurs im Zeitraum von neun Monaten auf die praktische Arbeit vorbereitet. Sie erlernen Gesprächstechniken, werden im Umgang mit häufig auftauchenden Themen geschult sowie mit den gängigen psychischen Krankheitsbildern vertraut gemacht, und sie lernen die Sozialstellen der Region kennen. Erst dann werden sie ins bestehende Freiwilligen-Team aufgenommen.

Nebst den Tages- und Nachtdiensten sind die monatlichen Supervisionsgruppen sowie die Weiterbildungsveranstaltungen obligatorisch. Die regelmässig stattfindenden begleiteten Telefondienste dienen der Sicherstellung einer hohen Beratungsqualität.

Auch wenn die Hauptarbeit am Telefon von Freiwilligen geleistet wird, kostet ein 24-Stunden-Service Geld. Nebst den Landeskirchen und der Stadt Winterthur als Träger, nebst vielen kleinen und grossen Spendern gewährt auch die «Hilfsgesellschaft Winterthur» der «Dargebotenen Hand» seit Jahren auf Gesuch hin grosszügig Unterstützung und ermöglicht somit unzähligen Menschen Entlastung in seelischer Not und vielen Freiwilligen eine sinnvolle und befriedigende Tätigkeit.

Anne Guddal-Sägesser, Leitungsteam



Eine Spende von 2000 Franken ersungen

Eine doppelte Überraschung brachten die Auftritte der Regionalchöre der neuapostolischen Kirche Winterthur/Wil in der letzten Adventszeit. Die unerwartet hohe Kollekte ermöglichte es ihnen, 2000 Franken einer Institution zukommen zu lassen, die Not in jeder Form in der Nähe nachhaltig lindert. Ein Blick auf die Internetseite der Stiftung Hilfsgesellschaft Winterthur überzeugte, und Ende Januar konnte Yolanda Joder den ersungenen Check dem dankbaren Stiftungsratspräsidenten Markus Casanova übergeben.

(rg)

Kontakt

Stiftung

«Hilfsgesellschaft Winterthur»

Wülflingerstrasse 7

8400 Winterthur

Postkonto: 84-1894-4

Telefon 052 264 55 55

Fax 052 264 54 00

www.huelfsgesellschaft.ch

info@huelfsgesellschaft.ch

Impressum

Redaktion

Helge Fiebig, Pedro Fischer

Rudolf Gerber, Silvia Nigg Morger

Gestaltung

www.netvision.ch

Bilder

Subita, und Mojawi

SelbsthilfeZentrum Winterthur

Die Dargebotene Hand

Ausgaben

zweimal jährlich