



Jahresbericht 2008

SELBSTHILFEZENTRUM AARGAU

FZ AARGAU
FRAUENZENTRALE

Vermittlung, Gründung und Beratung von Selbsthilfegruppen

SelbsthilfeZentrum Aargau
Rütistrasse 3A
5400 Baden
Tel. 056 203 00 20
Fax 056 203 00 25
selbsthilfe.ag@frauenzentrale.ch
www.selbsthilfezentrum-aargau.ch



SELBSTHILFEZENTRUM AARGAU



Vermittlung, Gründung und Beratung von Selbsthilfegruppen

Trägerschaft

Das SelbsthilfeZentrum Aargau ist ein Dienstleistungsbetrieb der Frauenzentrale Aargau.

Team

Stellenleiterin: Linda Häfeli
Beraterin: Judith Meier-Gander (seit Februar 2008)

Betriebskommission

Präsidentin: Gabi Leuenberger
Vizepräsidentin: Beatrice Schwaiger
Mitglieder: Käthi Frenkel
Claire Häfeli
Tania Weng

Wir bedanken uns herzlich bei den Selbsthilfegruppenmitgliedern für ihre offenen Aussagen zu ihren Gruppenerfahrungen in diesem Jahresbericht.

Inhaltsverzeichnis

Organisation	Seite 2
Jahresbericht der Präsidentin	Seite 3
Jahresbericht der Stellenleiterin	Seite 5
Selbsthilfegruppen	Seite 8
Statistik 2008	Seite 10
Finanzen	Seite 12
Gönnerinnen und Gönner	Seite 15
Ausblick 2009	Seite 16

Jahresbericht der Präsidentin

Schon der Start in unser Jubiläumsjahr war vielversprechend: Mit Judith Meier-Gander und Linda Häfeli haben wir, wie es sich immer wieder bestätigt, eine sehr gute Wahl getroffen. Den beiden Frauen ist es in einem hohen Mass gelungen, mit stabiler und kontinuierlicher Aufbauarbeit die Selbsthilfebewegung im Kanton Aargau weiter zu professionalisieren.

Der Höhepunkt des Jahres war unser Jubiläumsfest in Königsfelden, dort, wo die Aargauer Selbsthilfebewegung vor 25 Jahren



Grafik zum Thema Zeit, gestaltet von einem Patienten der Klinik Königsfelden zum Jubiläum.

begonnen hat. Es liess seinen Hauch der damaligen Aufbruchstimmung direkt vor Ort nachempfinden: Herr Dr. Hossein Sobhani als Begründer berichtete uns in seinen Ausführungen von den Anfängen einer noch kleinen Bewegung, woraus nun 25 Jahre später eine Beratungsstelle mit grossem gesellschafts- und gesundheitspolitischem Nutzen entstanden ist. Dies bestätigte auch mehrfach Herr Regierungsrat Ernst Hasler in seiner Festansprache. Seine Unterstützung und sein offenes Ohr für unsere Anliegen während seiner Amtszeit motivierten uns sehr, haben Vieles ermöglicht und tragen entspre-

chend zum Gelingen unserer Arbeit bei. Die Anwesenheit von Yvonne Oppliger, Irene Leuenberger und Doris Fischer-Täschler zeigten deutlich auf, wie bereits in der Vergangenheit beteiligte Fachleute über Jahre hinweg mit viel Herzblut und Pioniergeist die Spielräume zugunsten der Selbsthilfegruppen genutzt haben.

Dass wir in Königsfelden feiern durften, war eine grosse Ehre, wir wurden buchstäblich mit offenen Armen empfangen! Unsere Wanderausstellung, die dann einen weiteren Monat dort zu Gast war, regte zu vielen interessanten Diskussionen an. Ein Patient der Klinik, mit dem ich mich oft und lange über das Thema Zeit unterhielt – *Wie lange sind 25 Jahre?* – stellte uns eine Grafik zum Thema her. Die Rückmeldungen zu den Video-Stories von Simon Libsig, die wir ebenfalls an diesem Jubiläums-Abend erstmals

zeigen durften, sprechen für sich: von "beeindruckend", "berührend" bis hin zu "ich bin betroffen", "sprachlos". Sie spiegeln so auf eindrückliche Art, was dieses Werk auszulösen vermag – eine Bereicherung der Ausstellung im wahrsten Sinne des Wortes.

Nun bin ich gespannt darauf, ob in Zukunft die Selbsthilfe im "Präventionsgesetz" verankert werden kann. Dieses neue Gesetz zur Verbesserung der Rahmenbedingungen für Prävention und Gesundheitsförderung wird im Laufe des Jahres in die Vernehmlassung gehen.

Wir dürfen auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken – ich danke allen Beteiligten dafür: Den Selbsthilfegruppen und ihren Mitgliedern – sie leisten einen nachhaltigen Beitrag an die Gesundheitsversorgung, wodurch das professionelle Hilfesystem in hohem Ausmass entlastet wird. Entwicklungen können nur immer im Zusammenspiel mit

» Das Beisammensein tut so gut! «

verschiedenen Kräften gelingen. Dazu gehören der Kanton Aargau, die KOSCH

und unsere Trägerschaft, die Frauenzentrale Aargau – auch Ihnen danke ich an dieser Stelle ganz herzlich! Zahlreiche Einladungen und Begegnungen mit verschiedenen Organisationen führten zu vertieften und neuen Kontakten und oft auch zu wertvollen Unterstützungsbeiträgen – auch dafür ein grosses Dankeschön! Und zum Schluss danke ich meinen Kolleginnen von der Betriebskommission sowie Linda Häfeli und Judith Meier-Gander für die unkomplizierte und effiziente Zusammenarbeit!

Gabi Leuenberger
Präsidentin der Betriebskommission



SelbsthilfeZentrum-Team (v.l.): Beraterin Judith Meier-Gander und Stellenleiterin Linda Häfeli (Foto: Fränzi Zulauf, Aargauer Zeitung)

Jahresbericht der Stellenleiterin

Vielfalt, Sinn und Freude. Das ist das Erste, was meiner Arbeitskollegin, Judith Meier-Gander, und mir einfällt, wenn wir aufs Jahr 2008 – das für uns beide erste Jahr im SelbsthilfeZentrum Aargau – zurückblicken. Vielfalt bzgl. der Selbsthilfegruppen und -themen in unserem Kanton und in der Schweiz. Vielfalt aber auch

» Dank der Selbsthilfegruppe entwickle ich Mut, mich auf den Weg zu machen. «

bzgl. unserer Tätigkeiten, der entstandenen Kontakte und der uns anvertrauten Lebensgeschichten. Aufgrund der Erfahrungen dieses Jahres sind bei uns die Gewissheit und das befriedigende Gefühl gewachsen, im SelbsthilfeZentrum am richtigen Ort zu sein und hier wichtige und sinnvolle Arbeit zu leisten. Wir freuen uns, auch über dieses persönliche Empfinden hinaus auf ein erfolgreiches erstes Jahr zurückblicken zu können.

Kernaufgaben

Eine unserer Hauptdienstleistungen ist die Kurzberatung von Einzelpersonen und die Vermittlung von Selbsthilfegruppen. Dank der Erhöhung der Stellenprozente konnten wir 2008 unsere Telefonberatungszeiten stark erweitern. Dies hat sich gelohnt: Die Telefonzeiten werden rege genutzt und die Kurzberatungen haben entsprechend zugenommen. Die meisten Anrufenden sind von einer Erkrankung oder schwierigen Situation direkt oder als Angehörige betroffen und suchen eine passende Selbsthilfegruppe. Das grosse Vertrauen, das uns viele Personen am Telefon entgegenbringen, wenn sie uns sehr offen ihre oft schwierige Lebenssituation schildern, berührt uns immer wieder. Beeindruckt und fasziniert sind wir auch von der Initiative vieler Anrufenden, ihrem starken Willen zur Veränderung und ihrem grossen Wunsch nach Austausch mit Gleichbetroffenen, die Ähnliches erleben und empfinden.

» Ich fühle mich nicht mehr allein. «

» Ich fühle mich nirgendwo mit meinen Ängsten so sehr verstanden wie in der Gruppe. Es braucht keine Geschenke und Blumen. Einzig das Verstandenwerden und das Ernstgenommenwerden genügen! «

Ein schönes Gefühl, wenn wir jemandem durch die Vermittlung einer passenden Adresse weiterhelfen können.

Neben der Telefonberatung pflegen wir auch Kontakte mit Selbsthilfegruppen: Einerseits bei der Gründung neuer und bei der Beratung bestehender Gruppen. Andererseits bei den von

uns organisierten Austauschtreffen ("Gesamtgruppentreffen") für alle Gruppen sowie bei Informationsveranstaltungen, zu denen wir gerne Gruppenmitglieder einladen, die mit ihren Erfahrungsberichten das Thema Selbsthilfe sehr konkret und fassbar machen. Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmals ganz herzlich bei allen Gruppen und Gruppenmitgliedern, die

» Es ist eine aufgestellte Gruppe und kein Klöniverein. So gut! «

» Durch die moralische Unterstützung werde ich gestärkt und bekomme Mut, meine Krankheit zu tragen. «

uns im vergangenen Jahr ihr Vertrauen geschenkt und uns viele verschiedene Einblicke in die Selbsthilfe ermöglicht haben. Diese Erfahrungen bereichern nicht nur uns persönlich, sondern auch unsere Beratungsarbeit. Wir sind beeindruckt von der Unterstützung und Ressourcenorientierung, vom Wissen und Humor in den Selbsthilfegruppen.

Beeindruckt auch von der enormen Gesundheitsförderungsarbeit, die dort geleistet wird – freiwillig und unentgeltlich.

Öffentlichkeitsarbeit

Ein weiterer Schwerpunkt lag 2008 auf der Öffentlichkeitsarbeit. Einerseits vernetzten wir uns neu mit verschiedenen Fachpersonen, Institutionen und Medien. Andererseits machten wir mit mehreren öffentlichen Veranstaltungen auf die Selbsthilfegruppen im Aargau und auf unsere Dienstleistungen aufmerksam.

Wanderausstellung

Unsere von Selbsthilfegruppen gestaltete und neu um eine Videopräsentation erweiterte Wanderausstellung "Miteinander – füreinander" wurde an folgenden gut frequentierten Orten im Aargau gezeigt: Bezirksspital Menziken, Spital Zofingen, Spital Laufenburg, Regionales Pflegezentrum Baden, Psychiatrische Klinik Königsfelden und Kantonsspital Baden. Ein herzliches Dankeschön an all unsere Gastgeber und an die Journalistinnen und Journalisten, die uns mit ihren Berichterstattungen unterstützt haben!

» Die Selbsthilfegruppe ist eine schöne und hilfreiche Ergänzung zum Arzt, zu Fachleuten und zu Fachvorträgen. «

25-Jahr-Jubiläum

2008 war auch unser Jubiläumsjahr – 25 Jahre SelbsthilfeZentrum Aargau. Das grosse Jubiläumsfest mit gegen 100 Gästen fand im Oktober in der Psychiatrischen Klinik Königsfelden statt, dem Ursprungsort der Aargauer Selbsthilfebewegung. Wie unsere Arbeit stand auch das Fest ganz im Zeichen der Vielfalt.

Vielfalt in Bezug auf die Redner und Gäste: Personen aus Selbsthilfegruppen, aus der langjährigen Geschichte des SelbsthilfeZentrums Aargau und der Frauenzentrale Aargau, Personen von KOSCH, aus dem Gesundheitsbereich, aus sozialen und kirchlichen Institutionen und aus der Politik. Dutzende aufgehängte (und z.T. auch in diesen Jahresbericht eingestreuete) Aussagen von Mitgliedern verschiedener Selbsthilfegruppen vermittelten einen Eindruck von den vielfältigen Erfahrungen und Wirkungen, die der Besuch einer Selbsthilfegruppe mit sich bringen kann. Vielfalt schliesslich auch in Bezug auf das köstliche Buffet und die vielen anregenden Gespräche auch zwischen Leuten, die sich vorher nicht gekannt hatten. Ein für uns beide vom SelbsthilfeZentrum richtig schöner und unvergesslicher Abend in einer Atmosphäre der Gemeinschaft und Verbundenheit zwischen Personen, die einen ganz unterschiedlichen Bezug zur Selbsthilfe haben. Herzlichen Dank der Klinik Königsfelden und allen, die mit uns gefeiert haben!



Slam Poet Simon Libsig begeisterte unsere Jubiläumsgäste mit seinen Texten zu Zeit und Selbsthilfe (Foto: Lisa Küttel)

Wir freuen uns auf ein spannendes Jahr 2009, das bereits vielversprechend mit neuen Kontakten und Gruppengründungen begonnen hat. Wir freuen uns auch auf die weitere gute Zusammenarbeit mit unserer Betriebskommission, deren wohlwollende und tatkräftige Unterstützung uns so Vieles ermöglicht. Herzlichen Dank auch ihnen!

Linda Häfeli
Stellenleiterin und Beraterin



Am Jubiläumsfest (v.l.): Gabi Leuenberger, Regierungsrat Ernst Hasler, Linda Häfeli, Yvonne Opplinger, Dr. Hossein Sobhani, Judith Meier-Gander (Foto: Raphael Hünerfauth, Aarg. Zeitung)

Selbsthilfegruppen im Kanton Aargau (Stand April 2009)

Gruppen für Direktbetroffene

AD(H)S im Erwachsenenalter
Alkoholabhängigkeit (AA)
ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)
Angst/Panik
Arbeitslosigkeit
Arbeitslosigkeit (Personen über 50)
Arbeitssucht
Borderline (Frauengruppe)
Brustkrebs
Burnout (Frauengruppe)
Chronische Schmerzen
Depressionen
Diabetes II
Essentieller Tremor
Essucht
Fibromyalgie
Franceschetti Zwahlen Syndrom
Gastric Banding
GIST (Gastro-Intestinaler Stroma-Tumor)
Guillain Barré Syndrom
Hepatitis C
HIV/Aids
Jod: Krank durch Jod
Kehlkopferoperierte
Krebs
Leukämie und Multiples Myelom
Lyme-Borreliose
Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa
Morbus Menière
Morbus Wilson
Multiple Sklerose
Nierenkrankheit
Parkinson
Polyarthritits
Postnatale/Postpartale Depression
Prostatakrebs
Psoriasis und Vitiligo
Psychose (Psychose-Seminar)
Restless-Legs
Rheuma
SAPHO-Syndrom
Sarkoidose (Morbus Boeck)
Schmerzen
Schüchternheit/Kontaktschwierigkeiten
Schwule Männer
Sehbehinderung

Senioren- und Seniorinnenrat
Sexueller Missbrauch (Frauengruppe)
Sklerodermie
Stoma
Treacher Collins Syndrom
Trennung/Scheidung
Trennung/Scheidung mit Kindern
Verdingkinder
Verwitwete mit minderjähr. Kindern
Zöliakie

Gruppen für Angehörige

Gruppen für Angehörige von Menschen mit:

Alkoholabhängigkeit (Al-Anon)
ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)
Alzheimer/Demenz
Arbeitssucht
Drogenabhängigkeit
Essstörungen (Jugendliche)
Hirnverletzungen
HIV/Aids
Guillain Barré Syndrom
Krebs
Leukämie und Multiples Myelom
Morbus Wilson
Muskelkrankheiten
Parkinson
Psychose (Psychose-Seminar)
Treacher Collins Syndrom

Gruppen für Eltern

Gruppen für Eltern von Kindern mit:

ADHS/POS
Autismus
Down-Syndrom
Drogenabhängigkeit
Herzkrankheit
Hochbegabung
Krebs
Muskeldystrophie Duchenne/Becker
Nephrotisches Syndrom
SIDS (plötzlicher Kindstod)
Zöliakie

weitere Gruppen für Eltern:

Alleinerziehende
Alleinerziehende Mütter
Stillgruppe
Trauer um Kind
Zwillings- und Mehrlingseltern
werdende Zwillings-/Mehrlingseltern

Fachgeleitete Gruppen

Von Fachpersonen geleitete Gruppen
(keine Selbsthilfegruppen im engeren Sinne)

für Direktbetroffene:

AD(H)S im Erwachsenenalter
Herz- und Kreislauferkrankungen
Hirnverletzung (Schädelhirntrauma)
Erkrankung der inneren Organe
Krebs
Lungenerkrankungen
Trauer (Offene Trauertreffs)

für Angehörige von Menschen mit:

AD(H)S: Kinder mit AD(H)S
Alzheimer/Demenz
Hirnverletzung (Schädelhirntrauma)
Krebs
psychische Störungen

Stand dieser Gruppenliste: April 2009

Bitte kontaktieren Sie uns auch, wenn das gesuchte Thema nicht auf der Liste ist. Wir versuchen, Ihnen weiterzuhelfen und unterstützen Sie bei Interesse auch gerne bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

SelbsthilfeZentrum Aargau
Rütistrasse 3A
5400 Baden
Tel. 056 203 00 20
selbsthilfe.ag@frauenzentrale.ch
www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

Wäre eine Selbsthilfegruppe etwas für mich?

Wenn Sie den meisten der folgenden Aussagen zustimmen können, wäre eine Selbsthilfegruppe vielleicht das Richtige für Sie.

- ♦ Ich bin selbst betroffen oder mitbetroffen.
- ♦ Ich möchte mich mit Menschen austauschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie ich.
- ♦ Ich bin bereit, offen über meine Situation zu sprechen und mich damit auseinanderzusetzen.
- ♦ Ich bin bereit, anderen zuzuhören, mich mit deren Situation auseinanderzusetzen und neue Sichtweisen kennen zu lernen.
- ♦ Ich möchte versuchen, Veränderungen vorzunehmen, die mir den Umgang mit meiner Situation erleichtern.
- ♦ Ich möchte in einer Gruppe mitmachen, die nicht von einer Fachperson geleitet, sondern ausschliesslich von Betroffenen moderiert wird.
- ♦ Ich bin bereit und in der Lage, regelmässig an den Gruppentreffen teilzunehmen.
- ♦ Ich bin bereit, Mitverantwortung für die Gruppentreffen und deren Gelingen zu übernehmen und allenfalls gelegentlich für eine Gesprächsrunde oder für ein Treffen verantwortlich zu sein.
- ♦ Ich bin mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine professionelle Therapie/Behandlung ist, sondern eine Ergänzung dazu.

Aus der Statistik 2008

Stelle

Das SelbsthilfeZentrum Aargau startete mit einem ganz neuen Team ins Jahr 2008. Dementsprechend stand das Jahr neben der Erbringung der Dienstleistungen auch im Zeichen der Einarbeitung, der Neuorientierung und des sich bekannt Machens bzw. der Öffentlichkeitsarbeit.

Nach dem Übergangsmonat Januar 2008 mit 60 Stellenprozenten teilten sich die Beraterinnen des SelbsthilfeZentrums ab Februar und für den Rest des Jahres 110 Stellenprozente (Linda Häfeli 60%, Judith Meier-Gander 50%).

Die Telefonberatungszeiten umfassten jeweils 14 Stunden pro Woche, verteilt auf drei Wochentage (Di 9-12h, Mi 8-12h und 13-17h, Do 9-12h).

Tätigkeitsfelder

Das SelbsthilfeZentrum Aargau bietet folgende Dienstleistungen an: Kurzberatungen rund ums Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, Vermittlung von Selbsthilfegruppen, Gründung neuer Selbsthilfegruppen und Beratung bestehender Selbsthilfegruppen. Die Erbringung dieser Dienstleistungen machte 2008 ein Viertel der Arbeitstätigkeit (24%) aus. Die Hälfte der Arbeitszeit (50%) wurde in themenspezifische Arbeiten investiert, v.a. in öffentliche Veranstaltungen zur Förderung der Selbsthilfe (Wanderausstellung, 25-Jahr-Jubiläum, Informationsveranstaltungen), in Informations- und Öffentlichkeitsarbeit allgemein, in die Evaluation und Neuorganisation der Stelle und in die Datenaktualisierung und Dokumentation. Ein weiteres Viertel der Arbeitszeit (26%) entfiel auf administrative Arbeiten, v.a. im Zusammenhang mit der Einarbeitung des Teams, der Neuorganisation der Stelle und den öffentlichen Veranstaltungen.

Kurzberatungen und Beratungen

2008 fanden 650 Kurzberatungen am Telefon oder per E-Mail statt (Zeitaufwand insgesamt 279 Std.). Die Anfragen im Rahmen der Kurzberatungen kamen zu einem grossen Teil von direkt betroffenen Frauen (57%), aber auch von direkt betroffenen Männern (16%) und von Fachpersonen (14%). Die restlichen Kurzberatungen (13%) verteilten sich auf weibliche und männliche Angehörige, Drittpersonen, Medienschaffende, Studierende und verschiedene andere Personen.

Bei der einen Hälfte der Kurzberatungen (52%) ging es einfach darum, die Anrufenden zu informieren und zu beraten. Bei der

» Ich bin nicht die Einzige mit dieser Krankheit. «

anderen Hälfte der Kurzberatungen (48%) kam es darüber hinaus auch zu einer Vermittlung: An eine Selbsthilfegruppe im Kanton Aargau oder aber an eine Fachperson, eine Fachstelle oder eine ausserkantonale Selbsthilfekontaktstelle.

Inhaltlich ging es bei 73% der Kurzberatungen um körperliche, gehäuft aber um psychische Erkrankungen (v.a. Depression, Essstörungen, Borderline). Bei 27% der Kurzberatungen standen psychosoziale Themen (v.a. Trauer, Trennung/Scheidung) und weitere Fragestellungen im Zentrum.

Zusätzlich zu den Kurzberatungen wurden diverse längere Beratungen für Gruppen im Gründungsprozess und für bereits bestehende Selbsthilfegruppen durchgeführt (insgesamt 280 Std.).

Bestehende Selbsthilfegruppen

Ende 2008 waren beim SelbsthilfeZentrum Aargau 142 Selbsthilfegruppen zu 94 verschiedenen Themen gemeldet. Wie die Gruppenliste auf den Seiten 8 und 9 zeigt, umfasst das Spektrum zahlreiche körperliche und psychische Erkrankungen sowie verschiedene psychosoziale Themen. Neben Gruppen für Direktbetroffene gibt es auch diverse Gruppen für Angehörige und spezifisch für Eltern.

» Ich lernte die Krankheit durch die anderen neu kennen. «

Neue Selbsthilfegruppen

Das SelbsthilfeZentrum Aargau fördert die Gründung neuer Selbsthilfegruppen, indem – ausgehend von der Initiative einer Einzelperson – vom gleichen Thema betroffene Personen gesucht und anschliessend in der Phase des Gruppenaufbaus begleitet werden. Mit Unterstützung des SelbsthilfeZentrums entstanden 2008 im Aargau zwei neue Selbsthilfegruppen:

- Morbus Menière
- Borderline (Frauengruppe)

Für 2009 wurden weitere Gruppengründungen vorbereitet:

- Polyneuropathie
- Burnout (Frauengruppe)
- Erwachsene mit AD(H)S
- Sexueller Missbrauch in der Kindheit (Frauengruppe)
- Diabetes Typ 1

Bilanz per 31. Dezember 2008

Aktiven	31.12.2008	31.12.2007
Kasse	654.90	146.40
Postcheck	1'308.28	3'300.18
Valiant Bank, KK	28'213.61	121'891.96
UBS, Mietkaution	3'111.25	3'084.25
Valiant Bank, Festgeldanlage	100'000.00	-
Flüssige Mittel	133'288.04	128'422.79
Guthaben Verrechnungssteuer	479.75	38.75
Transitorische Aktiven	5'684.25	2'665.35
Total Aktiven	139'452.04	131'126.89

Passiven	31.12.2008	31.12.2007
Kreditoren	7'050.15	4'635.00
Schlüsseldepot	600.00	600.00
Transitorische Passiven	7'100.00	600.00
Projekt Wanderausstellung	8'467.46	15'096.86
Fremdkapital	23'217.61	20'931.86
Kapital 1.1.	110'195.03	32'117.53
Mehreinnahmen	6'039.40	78'077.50
Kapital 31.12.	116'234.43	110'195.03
Total Passiven	139'452.04	131'126.89

Erfolgsrechnung 2008 und Budget 2009

Ertrag	2008	2007	Budget 2009
Leistungen Kanton Aargau	110'000.00	80'000.00	140'000.00
Leistungen Kosch	26'297.50	36'000.70	26'000.00
Zusatzbeitrag Kt. Sozialfonds	-	20'000.00	-
Beitrag Alkoholzehntel	-	40'000.00	-
Nationaler Telefondienst	-	82.50	-
Spenden	14'940.00	5'422.30	4'000.00
Beitrag Gemeinden	7'050.00	3'628.75	4'000.00
Diverse Einnahmen	800.20	2'088.05	1'500.00
Zinserträge	1'397.55	127.35	1'000.00
Jubiläum 25 Jahre	10'000.00	-	-
Wanderausstellung	6'629.40	5'945.64	1'000.00
Total Ertrag	177'114.65	193'295.29	177'500.00

Aufwand	2008	2007	Budget 2009
Gehälter u. Sozialleistungen	123'896.15	74'657.40	149'400.00
Weiterbildung und Spesen	920.30	1'433.30	3'500.00
Spesen/Entschädigung Kommission	2'186.20	4'954.20	2'000.00
Personalaufwand	127'002.65	81'044.90	154'900.00
Raumaufwand	9'474.20	8'650.20	9'100.00
Investitionen und Unterhalt	8'711.00	6'554.90	5'000.00
Sachversicherungen	441.90	440.20	500.00
Büro- und Verwaltungskosten	6'179.25	4'356.90	7'550.00
Öffentlichkeitsarbeit	2'704.70	1'364.20	2'500.00
Gruppenaufwand	70.55	278.95	1'000.00
Administrationsbeitrag KOSCH	1'750.00	1'750.00	1'750.00
Entschädigung Organisation FZA	3'000.00	2'000.00	3'000.00
Fachhochschule	-	2'831.90	-
Jubiläum 25 Jahre	5'111.60	-	-
Wanderausstellung	6'629.40	5'945.64	1'000.00
Betriebsaufwand	44'072.60	34'172.89	31'400.00
Total Aufwand	171'075.25	115'217.79	186'300.00
Mehreinnahmen	6'039.40	78'077.50	-8'800.00



Bericht der Revisionsstelle zur Eingeschränkten Revision an den Vorstand der

Frauzentrale Aargau
Bahnhofstrasse 57
5000 Aarau

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnungen (Bilanz, Erfolgsrechnung und Anhang) der

Frauzentrale Aargau
Alimenteninkasso Aargau
Mütterhilfe Aargau
Opferhilfe Aargau/Solothurn
SelbsthilfeZentrum Aargau

für das am 31. Dezember 2008 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft.

Für die Jahresrechnung ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, diese 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 sowie der Antrag über die Verwendung des Bilanzgewinns nicht Gesetz und Statuten entsprechen.

Brugg, 3. März 2009

TRIFLEX Treuhand AG

Christoph Fleck

RBB Treuhand AG

Werner Meili

RBB TREUHAND AG • 5201 BRUGG • POSTFACH OBERGRÜTWEG 11
TELEFON 0 056 - 460 89 22 • FAX 056 - 460 89 26
PARTNER: TRIFLEX TREUHAND AG • 5200 BRUGG / 5032 KOHR

Gönnerinnen und Gönner

Wir danken all unseren Gönnerinnen und Gönnern herzlich für ihre Spenden und Beiträge!

Gemeinden und Städte

Aarau	Hausen	Rohr
Baden	Laufenburg	Safenwil
Bremgarten	Leimbach	Schafisheim
Buchs	Mellingen	Seengen
Dintikon	Muhlen	Unt.Ehrendingen
Egliswil	Oberrüti	Wettingen
Ehrendingen	Riniken	

Wir danken der Stadt Baden für ihre besonders grosszügige Spende von 2000Fr.

Private und Vereine

Frauzentrale Aargau
Frauenverein Egliswil
Gemeinnütziger Frauenverein Aarau
Gemeinnütziger Frauenverein Baden
Gemeinnütziger Frauenverein Laufenburg
Gemeinnütziger Frauenverein Rheinfelden
Gemeinnütziger Frauenverein Schöffland
Gemeinnütziger Frauenverein Zofingen
Ideenwerkstatt Aargau
Koster Max
Obrist Alfred
Offene Trauertreffs Aargau
SHG Amyotrophe Lateralsklerose, Aarau
SHG Chronische Schmerzen, Baden
SHG Diabetes Typ 2, Baden
SHG Prostatakrebs, Aarau

Wir danken dem GF Baden (1000Fr.), dem GF Schöffland (1000Fr.) und dem GF Zofingen (5000Fr.) für ihre besonders grosszügigen Spenden.

Als Non-Profit-Organisation ist das SelbsthilfeZentrum Aargau auf Spenden angewiesen. Mit Ihrem Beitrag fördern Sie die Selbsthilfe und leisten dadurch einen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Kanton Aargau. Herzlichen Dank!

Spendenkonto:

PC 60-156751-8
oder
Valiant Bank
3001 Bern
IBAN:
CH29 0630 0016 1212 7670 1
Frauzentrale Aargau/
Selbsthilfe
Bahnhofstrasse 57
5000 Aarau

Sachspenden

Aargauischer Apothekerverein • kostenloser Versand Selbsthilfegruppen-Liste
Aargauischer Ärzteverband • kostenloser Versand Selbsthilfegruppen-Liste
Bezirksspital Laufenburg • Apéro anlässlich der Wanderausstellung
Bezirksspital Zofingen • Apéro anlässlich der Wanderausstellung
Klubschule Migros Aarau • kostenlose Räume fürs Gesamtgruppentreffen
Klubschule Migros Baden • kostenlose Räume fürs Gesamtgruppentreffen
Psychiatrische Klinik Königsfelden • kostenloser Raum und Jubiläumsapéro
Regionales Pflegezentrum Baden • Apéro anlässlich der Wanderausstellung
Ref. Landeskirche Aargau • kostenloser Versand Selbsthilfegruppen-Liste
Röm.-kath. Landeskirche Aargau • kostenloser Versand Selbsthilfegruppen-Liste

Ausblick auf das Jahr 2009

Schwerpunkte 2009

2008 haben wir als neues SelbsthilfeZentrum-Team gut Fuss gefasst. 2009 möchten wir auf dem bisher Erreichten aufbauen. Neben der Durchführung von Beratungen und Gruppenneugründungen

» Ich bin durch die Selbsthilfegruppe selbstsicherer geworden, da ich lernen musste, vor einer Gruppe zu reden. «

stehen die Intensivierung unserer Öffentlichkeitsarbeit, die stärkere Vernetzung mit Fachpersonen und Medien sowie unser Fundraising im Zentrum. Ausserdem wird dieses Jahr im Zusammenhang

mit den Leistungsverträgen mit der KOSCH ein für alle Schweizer Selbsthilfekontaktstellen geltendes Qualitätsmanagement eingeführt, dem auch das SelbsthilfeZentrum Aargau unterstellt ist.

Wanderausstellung

Unsere Wanderausstellung "Miteinander – füreinander", die auf die Selbsthilfe im Aargau und die Dienstleistungen des SelbsthilfeZentrums aufmerksam macht, wird auch 2009 an verschiedenen öffentlichen Orten gezeigt werden, so in der Evangelisch-methodistischen Kirche Zofingen, im Kantonsspital Aarau und im Reusspark in Niederwil. Weitere Ausstellungsorte sind noch in Planung. Details sind auf unserer – bald ebenfalls neu gestalteten – Homepage zu finden.

» Ich habe im Selbsthilfetreff wieder lachen gelernt! «

Austauschtreffen

Die jeweils zweimal jährlich von uns für alle Selbsthilfegruppen organisierten Austauschtreffen ("Gesamtgruppentreffen") sind bei den Teilnehmenden sehr beliebt. Die Treffen bieten Gelegenheit, Personen aus anderen Gruppen kennen zu lernen, Erfahrungen auszutauschen und in Kleingruppen gerade aktuelle Themen zu diskutieren oder sich einfach zu unterhalten.

» Dank der Selbsthilfegruppe fühle ich mich in meinem Leiden nicht länger alleine und habe gelernt, es zu akzeptieren und damit zu leben. Ich habe einen Schritt aus der totalen Isolation heraus zurück ins Leben gemacht. «

Wir freuen uns wieder sehr auf diese Begegnungen!

Daten:

5. März 2009, Klubschule Migros Aarau

22. September 2009, Klubschule Migros Baden

SELBSTHILFEZENTRUM AARGAU

Vermittlung, Gründung und Beratung von Selbsthilfegruppen

SelbsthilfeZentrum Aargau

Rütistrasse 3A
5400 Baden

Tel. 056 203 00 20
Di 9-12h, Mi 8-12h und 13-17h, Do 9-12h

selbsthilfe.ag@frauenzentrale.ch
www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

Spendenkonto: PC 60-156751-8