



## JAHRESBERICHT 2021

Basel, 30.3.2022

Liebe Klientinnen und Klienten  
Liebe Spenderinnen und Spender  
Liebe Interessentinnen und Interessenten

Wir freuen uns sehr, Ihnen hier den Jahresbericht 2021 – unseres dritten Vereinsjahres - vorzulegen.

Unser Verein hat vielerorts sehr positiven Zuspruch bekommen.

Die SpenderInnen haben unseren KlientInnen eigenständige Projekte und sinnvolle Beschäftigungen ermöglicht und ihnen so bedeutende Hilfe zur Selbsthilfe gegeben.

Unsere KlientInnen sind sehr glücklich über die Anerkennung und Förderung ihrer Eigeninitiative.

Dafür danken wir den SpenderInnen im Namen unserer KlientInnen aufs Herzlichste, und würden uns sehr freuen, wenn Sie auch in Zukunft unseren Verein unterstützen.

Nathalie Anderegg  
Vereinsleiterin

Yvonne Reichenstein  
Co-Leiterin

Unser Selbsthilfe-Verein La Fontana bietet  
**Finanzierung von selbstgewählter Freizeitgestaltung  
für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung.**

Wir Vereinsleiterinnen sind beide Mitte 50 und selbst Betroffene mit langjähriger psychischer Beeinträchtigung. Wir kennen die Schwierigkeiten der Finanzierung von Freizeitgestaltung aus eigener Erfahrung. Nathalie Anderegg ist kaufmännisch ausgebildet und Ethnologin/Soziologin. Yvonne Reichenstein ist Schreibpädagogin und dipl. Peer Pro Mente Sana.

Unser Angebot hat grossen positiven Impact im Leben unserer KlientInnen:



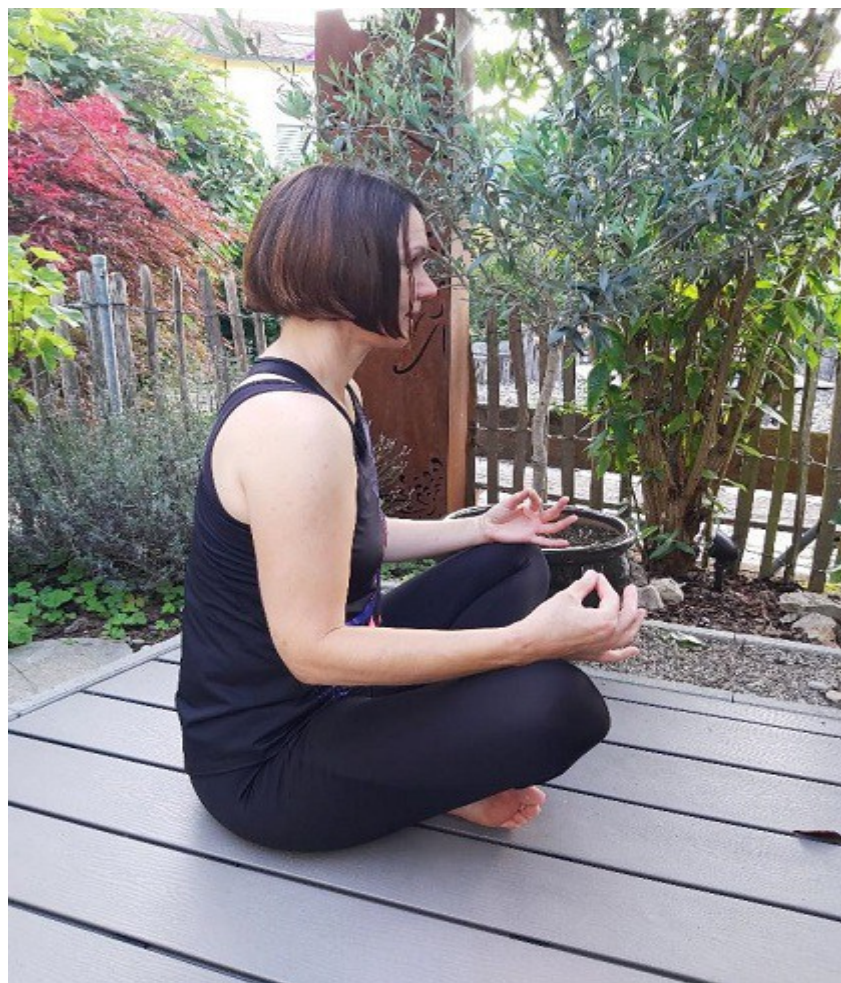
**Stärkung**  
des Selbstvertrauens  
durch Förderung von  
Eigeninitiative und  
Kreativität.

**Inklusion und Integration**  
durch Aktivitäten  
in der allgemeinen  
Gesellschaft

**Prävention**  
von Rückfällen  
durch Struktur und Sinn  
im Alltag

Unsere KlientInnen stehen oft kurz vor dem Ende eines Klinikaufenthaltes oder Tagesklinik-Angebotes und wissen nicht, wie sie ihre Tage zu Hause gestalten sollen. **Ihnen graut vor der Leere des Alltags.**

Wir sehen deshalb in den persönlichen Treffen mit den KlientInnen immer wieder Freudentränen, einfach nur, weil ihre eigenen Ideen gefördert und unterstützt werden.



Wir haben auch viel positives Feedback von den psychiatrischen Institutionen bekommen.

**Wir schliessen eine grosse Lücke** in der psychiatrischen Nachversorgung und Rückfall-Prävention, sowie in den Tagesstruktur-Angeboten.

Seit dem Ende des Lockdowns Mitte 2021 haben wir unser Angebot direkt bei den psychiatrischen Stellen in Basel und Umgebung bekannt gemacht. Dadurch haben wir unsere **Bekanntheit erhöht** und unsere **Klientel stark ausgeweitet**. Wir erhalten zur Zeit monatlich 2 -3 Gesuche mit tollen Ideen unserer . Die Institutionen, bei denen wir uns bekannt gemacht haben sind:

- Stiftung Rheinleben (Tagesstrukturen und Finanzberatung für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen),
- der Sozialberatung der Psychiatrischen Klinik Basel,
- dem Amt für Sozialbeiträge und der Sozialhilfe von BS, Allschwil, Binningen und Liestal
- der Psychiatrischen Tagesklinik Münchenstein und Binningen
- den psychiatrischen Spitex-Angeboten BS und BL

So stellt man ein Gesuch bei uns:

Die Bedingungen:

- vorhandene psychische Beeinträchtigung
- wohnhaft in BS, BL und Dornach SO
- Bedarf nach Finanzierung der Aktivität
- gewünschte Aktivität ausserhalb des psychiatrischen Settings

Der Kontakt und die Gesuchseinreichung ist niederschwellig: Nach einer telefonischen Vorabklärung treffen wir die KlientInnen persönlich, nehmen die Projekt- und /Kurs-Unterlagen entgegen und tauschen uns auf Augenhöhe unter Betroffenen aus.



Nach wie vor verlangen wir keine Kontoauszüge, IV-Belege, Arztberichte. Nach unserer persönlichen Erfahrung sind solche Prüfungen kränkend. Die Erkrankung und das Stigma kränken ohnehin schon genug. Wir schenken unseren KlientInnen Vertrauen. Erfahrungsgemäss geben die KlientInnen so beim Gespräch von sich aus detailliert Auskunft über ihre Krankengeschichte und ihre finanziellen Verhältnisse .

Wir bezahlen Kurse direkt an die Anbieter und ersuchen diese um Rabatte, ausnahmsweise zahlen wir auch Ausgaben der KlientInnen unter Vorlage aller Belege.

Wir bevorzugen nach Möglichkeit regionale und ökologisch vertretbare Angebote und Artikel.

Wir haben ein Limit pro Person und Jahr von maximal 2500.-- eingerichtet. Das kann für ein Projekt bezogen werden oder auf mehrere Projekte verteilt werden.

Wir finanzieren zur Zeit **Fitnesscenter-Abos** für mehrere KlientInnen, und sie werden oft angefragt:

Wir finanzieren dies gern, denn sie sind für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung besonders wichtig und sinnvoll: Durch Medikamente und lange Krankheit sind oft körperliche Probleme wie Übergewicht, Herz- und Kreislaufprobleme sowie Diabetes entstanden. Sport wirkt dem entgegen.

Ausserdem ist es ein Ort, wo man jederzeit hingehen kann, und es ist ein Ort ausserhalb der psychiatrischen Versorgung und ermöglicht Kontakte und Integration in die offene Gesellschaft.



**Erfolgsrechnung – Bilanz**

<b>ERFOLGSRECHNUNG 2021</b>		
<b>3 Vereinsertrag</b>		
3100 Spenden von Privaten		<b>SFr. 5'000.00</b>
3100 Überschuss und Rückstellung 2020 Corona-Jahr		SFr. 17'722.78
<b>Total Ertrag</b>		<b>SFr. 22'722.78</b>
<b>4 Aufwand für Aktivitäten und Leistungen</b>		
4500 Leistungen für Vereinszweck: Projekte von KlientInnen	SFr. 20'134.91	
<b>6 Übriger und admin. Vereinsaufwand</b>		
6500 Büromaterial, Drucksachen, Fotokopien, Fachliteratur	SFr. 427.49	
6570 Informatik- und Internetaufwand	SFr. 354.00	
<b>69 Finanzergebnis</b>		
6940 Spesen und Gebühren	SFr. 60.00	
<b>Total Aufwand</b>	<b>SFr. 20'976.40</b>	
<b>9 Abschluss</b>		
9200 Jahresergebnis	<b>SFr. 1'746.38</b>	
<b>BILANZ 2021</b>		
<b>1 AKTIVEN</b>		
Umlaufvermögen		
1000 Kasse		
1020 Bankguthaben (inkl. Postfinance)		SFr. 1'746.38
<b>BILANZ 2021</b>		
Kurzfristiges Fremdkapital		
2100 Bankverbindlichkeiten		
2140 Übrige verzinsliche Verbindlichkeiten		
2210 Sonstige kurzfristige Verbindlichkeiten: Projekte KlientInnen 2022	SFr. 1'746.38	
2300 Passive Rechnungsabgrenzungen		
2859 Jahresgewinn oder Jahresverlust		SFr. 0.00

Unsere Vereinskosten halten wir minimal: Wir arbeiten ehrenamtlich. Das Webhosting kann durch Yvonne Reichenstein übernommen werden, da sie durch unsere Webdesignerin eine gründliche Anleitung fürs Hosting erhalten hat.

Der hohe Überschuss aus dem Jahr 2020 ist durch den Lockdown bedingt. Die Projekte unserer KlientInnen konnten sofort nach Ende des Lockdowns 2021 durchgeführt werden.

Wir danken an dieser Stelle unserem externen Revisor Pascal Kapetanopoulos, Fachmann für Veranlagungen und selbst Betroffener, für die kostenlose Revision unserer Buchhaltung und Jahresrechnung.

## Details der Verteilung der Spenden auf Projekte der KlientInnen und Betriebskosten

Jahresrechnung La Fontana 2021	Einnahmen	Ausgaben
<b>Verein Betriebskosten 2020</b>		
Büromaterial		SFr. 402.49
Beratung Verein		SFr. 25.00
Jimdo website und E-mail Jahresgebühr		SFr. 354.00
Vereinskonto Postfinance 5.-- p. Monat		SFr. 60.00
<b>Summe Vereinskosten</b>		<b>SFr. 841.49</b>
<b>KlientInnen Projekte 2021</b>		
Fokus Kurs M.M.		SFr. 1'736.00
Atelier und Material V. P		SFr. 1'279.39
Fitness K.R.		SFr. 1'032.00
WRAP, Fitness, Foto,A.W.		SFr. 1'160.00
Malatelier und Material B. B. und Mietanteil A.G		SFr. 3'764.95
Yoga A. A.		SFr. 250.00
Paint-it.easy 3 KlientInnen		SFr. 864.00
Malkurs und Material S. K.		SFr. 577.10
Schwarzwald Wasserstudie J.S.		SFr. 624.38
MEL Kurs T.C.		SFr. 1'000.00
Bass Rep. H.		SFr. 163.00
Clownkurs und Webinar Y. R		SFr. 1'092.69
Fussball M. S.		SFr. 400.00
Musikprojekte N.A		SFr. 1'160.00
Atelier, Malen, Klavier, Fitness A. G.		SFr. 2'351.40
Fitness R. A.		SFr. 2'120.00
Capoeira D. J.		SFr. 560.00
<b>Summe Projekte</b>		<b>SFr. 20'134.91</b>
<b>Summe Vereinskosten plus Projekte:</b>		<b>SFr. 20'976.40</b>
<b>Einnahmen:</b>		
Übertrag aus 2020	SFr. 17'722.78	
D. Stiftung	SFr. 5'000.00	
<b>Summe Einnahmen</b>	<b>SFr. 22'722.78</b>	
<b>Saldo 2021 und Übertrag 2022</b>	<b>SFr. 1'746.38</b>	
<b>Total Saldo Postfinance</b>	<b>SFr. 1'746.38</b>	

### Warteliste 2022

Infolge des Corona-Jahres haben wir leider nur einen kleinen Teil der benötigten Spenden für 2022 erhalten. Wir führen hier deswegen die Warteliste der KlientInnen auf, die leider bislang keine Unterstützung von uns erhalten konnten. Wir hoffen, dieses Jahr die Projekte unserer KlientInnen noch unterstützen zu können.

KlientIn	Projekt	Betrag
A.K.	Buch über Littering Druck	SFr. 2'500.00
H.	Kontrabass rep.	SFr. 800.00
K.	Schwimmen abo	SFr. 600.00
S.	Shiatsu Weiterbildung	SFr. 1'000.00
S.	Reiten	SFr. 800.00
Y.	Strahlen	SFr. 1'800.00
N.	Tanz	SFr. 800.00
A.K.	Fitness	SFr. 800.00
Ya	Yoga	SFr. 1'000.00
M.	Flügelhorn	SFr. 1'500.00
G.	Fitness	SFr. 800.00
A.K.	Sport	SFr. 1'200.00
L.	Fitness	SFr. 800.00
L.	Transport Klavier und Stunden	SFr. 1'000.00
N.	Fitness	SFr. 1'200.00
C	Schwimmen Abo Binningen	SFr. 400.00
M.	Fitness	SFr. 1'200.00
St	Schwimmen Abo Binningen	SFr. 400.00
A	Spanischkurs	SFr. 500.00
Y.	Weiterbildung Kurs	SFr. 560.00
S.	Lyrik Buch Druck	SFr. 1'500.00
	<b>Total Warteliste neue Projekte v. KlientInnen</b>	<b>SFr. 21'160.00</b>

### Weiterlaufende Projekte aus Vorjahren

6 KlientInnen	Fitness à 800 6 x	SFr. 4'000.00
A.K.	Atelier bis Ende 22	SFr. 1'080.00
N.	Musikprojekte	SFr. 1'600.00
A.K.	Yoga	SFr. 800.00
A.K.	Klavierstunden	SFr. 1'000.00
S.	Raummierte Selbsthilfegruppe	SFr. 360.00
	<b>Total</b>	<b>SFr. 8'840.00</b>

<b>Gesamttotal alte und neue Projekte</b>	<b>SFr. 30'000.00</b>
---	-----------------------



## Beispiele unserer KlientInnen und ihrer Projekte:

### Sportprojekte

#### CAPOEIRA

Deborah, 31 J.

Capoeira bedeutet für mich Freiheit, Gemeinschaft und eine Verbindung zu sich, wie auch zu der Umgebung zu schaffen. Bewegung sind eine Quelle der Freude für Körper, Geist und Seele.

[www.capoeirabasel.ch](http://www.capoeirabasel.ch)



#### FUSSBALL

Mira, 36 J. Fussballerin

Für mich bedeutet Fussball, Freude und Spass zu haben. Es tut mir einfach gut. Ich fühle mich fit und psychisch abgelenkt und allgemein gesünder.



#### YOGAKURS

Anna, 55 J.

Dank der Unterstützung durch den Verein Lafontana, relaxe ich nun beim regelmässigen Yogakurs .



Beispiele unserer KlientInnen und ihrer Projekte:

### Kreativprojekte

#### MALKURS ACRYL

Katrin, 34 J.

Vor 20 Jahren hatte ich zum letzten Mal ein Portrait gemalt. Das Leben hat mich beansprucht und ich habe vergessen, wie sehr ich das Malen liebe. Dieser Kurs hat in mir die Leidenschaft wieder geweckt und ich werde weiter malen!



#### MALKURS & ATELIER

Amelia, 48 J.

Beim Eintauchen in die Welt der Farben, vergesse ich Nullkomma plötzlich alles um mich herum. Im Einklang mit Pinsel, Farbe und Papier erlebe ich immer wieder eine grosse Freiheit, die mir hilft, meinen Alltag mit seinen sehr schwierigen Komponenten hinter mir zu lassen.



#### CLOWN WORKSHOP

Yvonne, 56 J.

Die Clown Kurse bei David Gilmore geben mir sehr viel. Wenn ich als Clownin auf der Bühne stehe, tauche in den Augenblick ein und lasse mich von meinen Impulsen führen. Ich lebe meine Emotionen aus und fühle mich dadurch lebendig.

[www.davidgilmore.com](http://www.davidgilmore.com)



Beispiele unserer KlientInnen und ihrer Projekte:

### Musikprojekte

#### BANDRAUMMIETE

Nadja 54 J.

Beim Cello- und Querflötenspielen in der Band kann ich mich ausdrücken, mich weiterentwickeln und gleichzeitig eine gute Zeit mit lieben Menschen haben. Was auch immer mich bedrückt, fällt von mir ab, sobald die Bandprobe beginnt.



#### REPARATUR E-BASS

Holger, 24 J.

Ich bin wegen meiner Erkrankung nicht berufstätig und habe nun viel Zeit für die Musik. Mein E-Bass und ich freuen uns sehr über die Reparatur.



#### KLAVIERSTUNDEN

Amelia, 48 J.

Ich habe eine riesige Freude, meinem Klavier neue, wunderschöne Töne zu entlocken. Es bereichert meinen oft eintönigen Alltag und bringt lange versteckte Saiten in mir ins Klingen.





Beispiele unserer KlientInnen und ihrer Projekte:

### Weiterbildung und Selbsthilfegruppen

#### SCHREIBPÄDAGOGIK WEITERBILDUNG

Yvonne, 56 J.

Die Weiterbildung zur Schreibpädagogin eröffnet mir neue Horizonte. Schreiben bedeutet für mich in spannende Welten einzutauchen. Dieses möchte ich im Rahmen von Schreibprojekten auch mit anderen Menschen teilen.

[www.kreativ-schreiben-lernen.de](http://www.kreativ-schreiben-lernen.de)



#### WEITERBILDUNG MEL

Amina, 47 J.

Ich komme aus Syrien. Weil ich selbst keine Hilfe hatte und weiss wie sich das anfühlt, mache ich diese Weiterbildung, um anderen Migranten und Migrantinnen zu helfen.

<https://www.heks.ch/search?text=MEL>



#### WRAP WELLNESS AND RECOVERY ACTION PLAN

Tom, 56 J. & Nadia 55 J. & Alia 38 J.

Der Korrespondenzkurs WRAP ist von und für Menschen mit psychischen Krisen entwickelt worden. Die internationalen Zoom-Meetings sind für uns Bereicherung und Support. Es gibt uns Kraft, Teil einer weltweiten Gruppe zu sein, die alle auf dem Weg der Genesung von psychischen Krisen sind.

[www.copelandcenter.com](http://www.copelandcenter.com)

