



JAHRESBERICHT 2022

Inhaltsverzeichnis:

Vereinsaktivitäten 2022	S. 2 – 7
Erfolgsrechnung	S. 8
Jahresrechnung	S. 9
Statistik 2022	S. 10
Aktivitäten unserer KlientInnen:	S. 11 - 20

Liebe Klientinnen und Klienten

Liebe Spenderinnen und Spender

Liebe Interessentinnen und Interessenten

Wir freuen uns sehr, Ihnen hier den Jahresbericht 2022 – unseres vierten Vereinsjahres - vorzulegen.

Unser Verein hat vielerorts positiven Zuspruch bekommen, und wir wurden 2022 von mehreren für uns neuen Stiftungen mit grosszügigen Beträgen unterstützt. Daran sehen wir, dass unser Konzept am richtigen Ort ansetzt. Das sehen wir auch an der steigenden Anzahl von KlientInnen.

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.

Herzlichst,



Die Vereinsleitung

Nathalie Anderegg, Vereinsleiterin
kaufmännische Ausbildung
Msc Soziologie/Ethnologie

Yvonne Reichenstein, Co-Leiterin
dipl. Peer Pro Mente Sana
Schreibpädagogin

Wir Vereinsleiterinnen sind beide Mitte 50 und selbst Betroffene mit langjähriger psychischer Beeinträchtigung.

Wir kennen die Schwierigkeiten der Finanzierung von Freizeitgestaltung aus eigener Erfahrung. Viele Stiftungen würden solche Aktivitäten gerne unterstützen, aber nicht in Form von Einzelgesuchen. So ist in uns die Idee zu unserem Verein entstanden. Als Verein beantragen wir gesammelt Unterstützung für alle KlientInnen unseres Vereins. Und es funktioniert!

Zur Strukturgebung im Alltag gibt es psychiatrische Tagesstätten und geschützte Arbeitsplätze für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Viele dieser Menschen, so wie wir Vereinsleiterinnen auch, brauchen aber nicht diese Form von täglichen und tag-ausfüllenden Beschäftigungen, sondern besser über die Woche verteilte selbstorganisierte Aktivitäten, die unseren Neigungen und Interessen entsprechen, und so der Woche Struktur geben.

Genau dort setzt das Angebot von La Fontana an:

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

Unsere KlientInnen stehen oft kurz vor dem Ende eines Klinikaufenthaltes oder Tagesklinik-Angebotes, oder sind in der Wartezeit auf die IV-Rentenentscheidung bei der Sozialhilfe.

Durch die Erkrankung sind soziale Kontakte und oft auch der Arbeitsplatz weggebrochen. In dieser **Leere des Alltags** wissen unsere KlientInnen nicht, wie sie ihre Freizeitgestaltung finanzieren sollen. Oft kommt es in dieser Situation zu erneuten Krisen und Klinikaufenthalten.

Diese Lücke schliessen wir mit unserem Angebot.



Freizeitaktivitäten bewirken

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

Uns ist es wichtig, dass die finanzierten **Aktivitäten ausserhalb des psychiatrischen Settings** stattfinden. Sozialpsychiatrische Angebote sind gut und wichtig. Es ist aber auch nötig, den Kontakt zur allgemeinen Gesellschaft nicht zu verlieren.

Wir haben **positives Feedback von den Institutionen** in Basel-Stadt und Baselland bekommen, so von der UPK, der Stiftung Rheinleben, der Psychiatrie Baselland, den Tageskliniken in Binningen und Münchenstein, von MitarbeiterInnen der psychiatrischen Spitex, sowie von ambulanten PsychiaterInnen in BS und BL und der Sozialhilfe in Liestal.

Bei den persönlichen Treffen mit den KlientInnen sehen wir oft Freudentränen, weil deren eigene Ideen wertgeschätzt und unterstützt werden, und dies gibt Hoffnung.

**Hoffnung ist
die stärkste Ressource
auf dem Weg der Genesung.**



So stellt man ein Gesuch bei uns:

Ablauf:

Interessierte senden uns eine E-mail oder SMS mit Bitte um Kontaktaufnahme. Nach einer telefonischen Vorabklärung treffen wir die KlientInnen persönlich, nehmen die Projekt- und /Kurs-Unterlagen entgegen und tauschen uns auf Augenhöhe unter Betroffenen aus.

Die Bedingungen:

- psychische Beeinträchtigung
- wohnhaft in BS oder BL
- gewünschte Aktivität ausserhalb des psychiatrischen Settings
- keine Therapien oder Ferien



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 2000.--** eingerichtet. Das kann für ein Projekt bezogen werden oder auf mehrere Projekte verteilt werden.

Wir verlangen 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 .

Nachhaltigkeit der Unterstützung:

Es ist uns wichtig, dass KlientInnen auch im Folgejahr ihre Aktivitäten weiterführen können. Deshalb sind deren Aktivitäten jeweils auf das Folgejahr prioritär budgetiert.

Wir finanzieren zur Zeit einige **Fitnesscenter-Abos**, diese werden oft angefragt. Wir finanzieren dies gern, denn sie sind für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung besonders wichtig und sinnvoll: Durch Medikamente und lange Krankheit können **Folgeerkrankungen** wie Adipositas, Herz- und Kreislaufprobleme sowie Diabetes entstehen. Sport wirkt dem entgegen. Ausserdem sind Fitnesszentren Orte, wo man jederzeit hingehen und ausserhalb der psychiatrischen Versorgung Kontakte und Integration in die offene Gesellschaft leben kann.

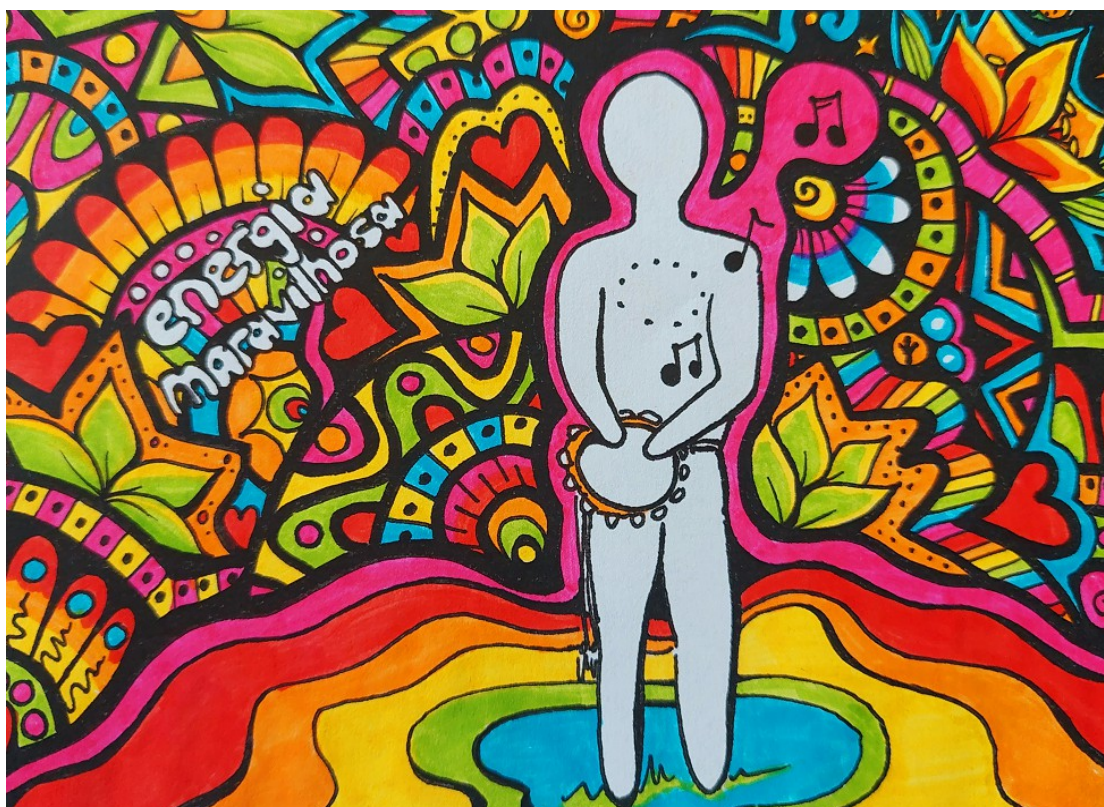


Bild: Desirée Jaberg, KlientIn

Erfolgsrechnung – Bilanz

ERFOLGSRECHNUNG 2022		
3 Vereinsertrag		
3100 Spenden von Privaten		SFr. 31'000.00
3100 Überschuss aus 2021		SFr. 1'746.38
Total Ertrag		SFr. 32'746.38
4 Aufwand für Aktivitäten und Leistungen		
4500 Leistungen für Vereinszweck: Projekte von KlientInnen	SFr. 24'264.80	
6 Übriger und admin. Vereinsaufwand		
6500 Büromaterial, Drucksachen, Fotokopien, Fachliteratur	SFr. 0.00	
6570 Informatik- und Internetaufwand	SFr. 378.00	
69 Finanzergebnis		
6940 Spesen und Gebühren	SFr. 60.00	
Total Aufwand	SFr. 24'702.80	
9 Abschluss		
9200 Jahresergebnis	SFr. 8'043.58	
BILANZ 2022		
1 AKTIVEN		
Umlaufvermögen		
1020 Bankguthaben (inkl. Postfinance)		SFr. 8'043.58
2100 Bankverbindlichkeiten	SFr. 0.00	
2140 Übrige verzinsliche Verbindlichkeiten	SFr. 0.00	
2859 Jahresgewinn oder Jahresverlust		SFr. 8'043.58

Wir finanzieren uns ausschliesslich über Spenden.

Unsere Vereinskosten halten wir minimal: Wir arbeiten ehrenamtlich und wir arbeiten von zu Hause aus.

Das Webhosting kann durch Yvonne Reichenstein übernommen werden, da sie durch unsere Webdesignerin eine gründliche Anleitung fürs Hosting erhalten hat.

Wir danken an dieser Stelle unserem scheidenden externen Revisor Pascal Kapetanopoulos für die kostenlose Revision unserer Buchhaltung und Jahresrechnung der ersten drei Vereinsjahre.

Neu dürfen wir an seiner Stelle Herrn Mirko Meier, Spezialist für Unternehmensorganisation FA, als externen Revisor im Ehrenamt herzlich begrüßen.

Details der Verteilung der Spenden auf Projekte der KlientInnen

Jahresrechnung La Fontana Vereinsjahr 01.01.2022 bis 31.12.2022		Einnahmen	Ausgaben
Verein Betriebskosten 2022			
Jimdo website und E-mail Jahresgebühr			SFr. 378.00
Vereinskonto Postfinance 5.-- p. Monat Vereinsjahr 2020			SFr. 60.00
Summe Vereinskosten			SFr. 438.00
KlientInnen Projekte 2022			
N.A	Musikprojekte		SFr. 1'500.00
T.S.	MEL Weiterbildung		SFr. 1'100.00
F.B	div. Bewegungskurse		SFr. 1'298.75
D.J	Capoeira		SFr. 840.00
Y.R	diverse Kurse		SFr. 1'468.70
M.S	Boxen		SFr. 1'105.00
Selbsthilfegruppe Schizophrenie	Raummiete		SFr. 630.00
P.L	Schwimmabo		SFr. 100.00
J.S	Schwarzwald-Exkursion		SFr. 280.00
S.B	Fussball		SFr. 850.00
S.M	Fussball		SFr. 520.00
A.G	Atelier Miete		SFr. 1'080.00
K.M	Schwimmabo		SFr. 345.00
S.E	Buchprojekt		SFr. 506.35
S.S	Reiten		SFr. 700.00
J.D	Prüfungsgebühr NSH		SFr. 1'500.00
M.L	Fitnessabo		SFr. 519.00
L.H	Fitnessabo		SFr. 699.00
U.H	Fitnessabo		SFr. 780.00
L.M	Audio-PC		SFr. 1'399.00
Klientinnen Projekte 2023 Vorauszahlung			
N.A	Musikprojekte		SFr. 1'320.00
Y.R	Soulcollage Kurs		SFr. 640.00
A.G	Atelier Miete		SFr. 1'080.00
S.E	Atelier Miete		SFr. 1'080.00
R.A	Fitnessabo		SFr. 1'350.00
E.M	Aquarell-Kurs		SFr. 420.00
N.B	Fitnessabo		SFr. 1'154.00
Summe Projekte			SFr. 24'264.80
Summe Vereinskosten plus Projekte:			SFr. 24'702.80
Einnahmen:			
Stiftung US		SFr. 5'000.00	
Stiftung D		SFr. 5'000.00	
ES		SFr. 6'000.00	
Stiftung E		SFr. 10'000.00	
Stiftung S		SFr. 5'000.00	
Summe Einnahmen		SFr. 31'000.00	
Uebertrag aus 2021		1746.38	
Total Saldo Postfinance		SFr. 8'043.58	

Statistik La Fontana

KlientInnen

Jahr	Anzahl Aktivitäten	Anzahl KlientInnen			total
		Männer	Frauen	Gruppen	
2019	5	1	2	2	5
2020*	6	1	4	1	6
2021	24	3	14	1	17
2022	31	6	17	1	24

Projekt- und Betriebskosten

Jahr	Ausgaben total	Betriebskosten in Franken	Anteil Betriebskosten in Prozent
2019	SFr. 3'200.00	SFr. 361.00	7,8
2020*	SFr. 5'205.00	SFr. 2'469.00	11**
2021	SFr. 20'976.00	SFr. 841.00	4
2022	SFr. 24'702.00	SFr. 438.00	1,7

*2020 spezielles Jahr: Corona

** einmalige Kosten Flyer, Aufbau Website

Aus der KlientInnen-**Statistik** kann man ersehen, dass wir unseren KlientInnen-Stamm über die letzten vier Vereinsjahre von 5 KlientInnen auf 24 KlientInnen erweitert haben. **Deren Aktivitäten sind von 5 auf 31 im Jahr 2022 gestiegen.**

Das effektive Budget hat sich von 3200.-- im ersten Vereinsjahr auf 32'484.-- im Vereinsjahr 2022 erhöht.

Sehr zufrieden sind wir über die Abnahme des Anteils der Betriebskosten am Gesamtbudgets von 7,8 % im ersten Vereinsjahr auf **nur noch 1,7 % im Jahr 2022.**

AKTIVITÄTEN UNSERER KLIENTINNEN

SPORT

FREIBAD ABO

Das Schwimmbabo für das Freibad, ist für uns Sport, Erholung und Entspannung zugleich.

Patrizia, 40 und Katrin, 42



BOXEN

Beim Boxen kann ich gut abschalten. Auch unterstützt mich Sport sehr, da ich mit dem Rauchen aufgehört habe.

Murad, 42



REITEN

Der Kontakt mit den Pferden (auf dem Foto Gustl) hat mir sehr gut getan.

Sarina, 24



YOGA

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

Anna, 55



FITNESS-CENTER

Ich freue mich, mit der Unterstützung von La Fontana regelmässig ein Fitnesszentrum besuchen zu können.

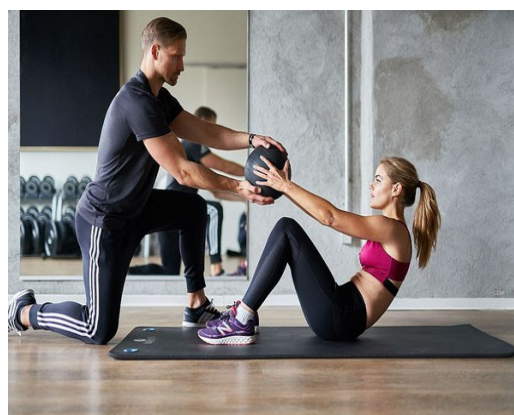
Der regelmässige Sport tut mir gut und gibt mir Boden unter den Füßen.

Kia, 31



Durch das Fitness kann ich mich selbst finden, es macht mich stark und unabhängig, ich fühle mich gut dabei, und ich habe ein Ziel vor Augen. Es hat meine psychische Gesundheit sehr verbessert und ich bin so glücklich darüber, etwas Gutes in meinem Alltag zu haben, das gibt mir Sicherheit.

Ruby, 30

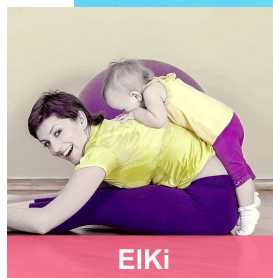
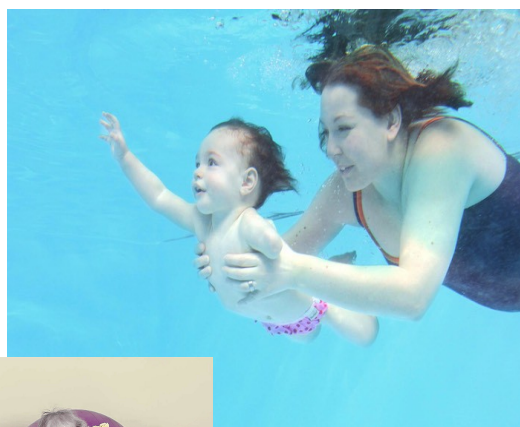


Sport zu machen bedeutet für mich einen Halt im Leben zu haben, Routine in schwierigen Zeiten und einen gesunden Körper. Dank des Vereins La Fontana ist mir dies möglich. Till, 28

SCHWIMMKURS UND MUKI TURNEN

Für mich und meine kleine Tochter ist es ganz toll, mit anderen Familien zu schwimmen und zu turnen. Wir beide können richtig aus uns herauskommen und uns was trauen. Für mich ist es zudem gut, weil ich in der Schwangerschaft so viel zugenommen habe.

Victoria, 25



FUSSBALL

Der Sport bedeutet mir viel, da ich im Fussball meinen Kopf frei bekomme und mich austoben kann.

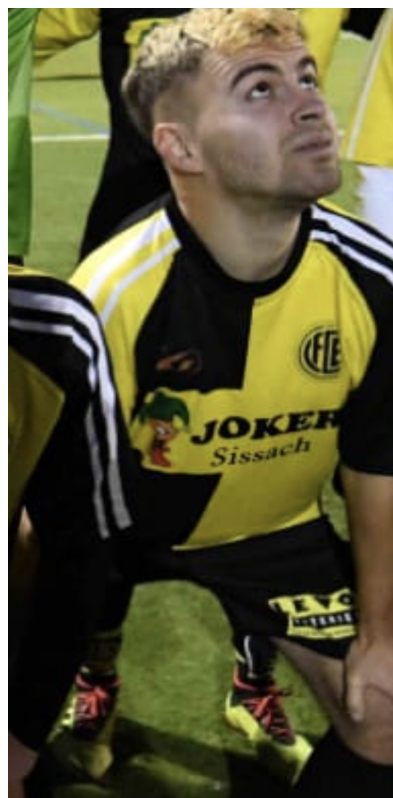
Samira, 27

Seit ich denken kann, war Fussball mein Ausgleich. Leider verlor ich das in den letzten Jahren. Jetzt wo ich wieder angefangen habe, ist für mich Fussball mit das Wichtigste im Kampf gegen meine Depressionen.

Sobald ich einen Ball am Fuss spüre, vergesse ich alle meine Probleme.
Sandro, 20

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

Mira, 36, Fussballerin



MUSIK

REPARATUR E-BASS

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.

Holger, 24



KLAVIERSTUNDEN

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.

Amelia, 48



KLEZMER- UND INDISCHE MUSIK KURSE, BANDRAUMMIETE

Durch die Musik kann ich meine Gefühle ohne Worte, aber aus tiefstem Herzen mitteilen. Sei es in der Rockband, im Klezmer Orchester oder im Kurs über indische Ragas: der Flow trägt mich und macht mich sehr glücklich.

Nathalie, 55



www.aliakbarcollege.org

www.klezwecan.de



KREATIVPROJEKTE

MALKURS ACRYL

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

Katrin, 34



MALKURS & ATELIER

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. Amelia, 48

AQUARELL MALKURS

Dank La Fontana durfte ich meine Kenntnisse in der Aquarell Malerei in einem Kurs vertiefen. Es machte mir viel Freude und Spass. In dem Kurs konnte ich mich sehr entspannen und meine Alltagsprobleme vergessen. Vielen herzlichen Dank an alle, die mein und andere Projekte unterstützen.

Sandra, 28



MALWORKSHOP PAINT IT EASY

Wir besuchten zusammen einen Malworkshop bei paintiteasy.

Aurora: In diesem Kurs lernte ich viele neue Techniken. Ich hatte sonst viel Stress. Dieser Kurs hatte eine beruhigende und entspannende Wirkung auf mich, was mir sehr gut tat.

Aurora, 34 & Alia, 38 & Katrin 34

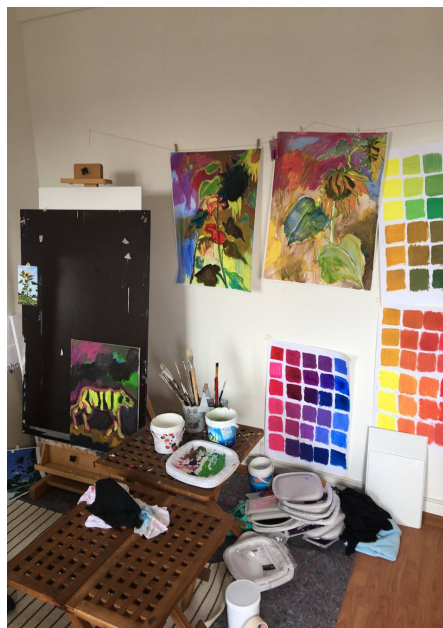
www.paintiteasy.ch



MALATELIER & UTENSILIEN

Brigit und Amelia teilen sich ein Malatelier und La Fontana finanziert das Atelier und die Malutensilien.

Brigit: Der Raum bedeutet mir sehr viel mit der grossen Malwand, wo ich meine Schichtenmalerei vorantreiben kann, der Pinsel dient mir dazu wie ein Sensor. Es ist ein wunderbarer Ort, wo ich mich mit meiner Atelierkollegin treffen und austauschen kann. Das Malen hat mir schon über manche Krise hinweggeholfen.
Brigit & Amelia, beide 44

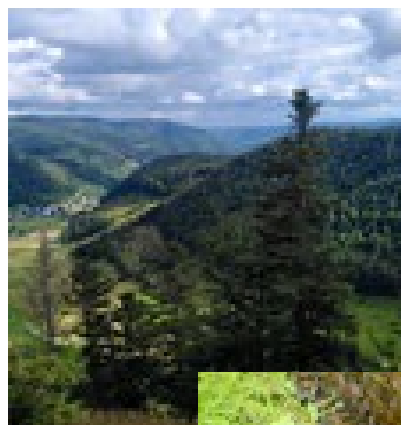


WEITERBILDUNGEN

EXKURSIONEN WASSERWEGE IM SCHWARZWALD

Ich verbrachte in den Jahren 2021/22 Zeit im Schwarzwald, um Forschungen für meine Masterarbeit zu betreiben. Dort untersuchte ich die Hydrologie und Quellen in Menzenschwand. Dabei leistete ich wertvolle Arbeit und lernte mich selbst besser kennen. Dadurch, dass ich viel Zeit in der Natur verbrachte und mal was anderes erleben durfte, fühlte ich mich seelisch sehr aufgehoben. Die Exkursionen waren ein wesentlicher Teil meiner Master-Arbeit, ich konnte aber keine Finanzierung dafür finden, bis ich auf La Fontana stiess.

Julien, 26

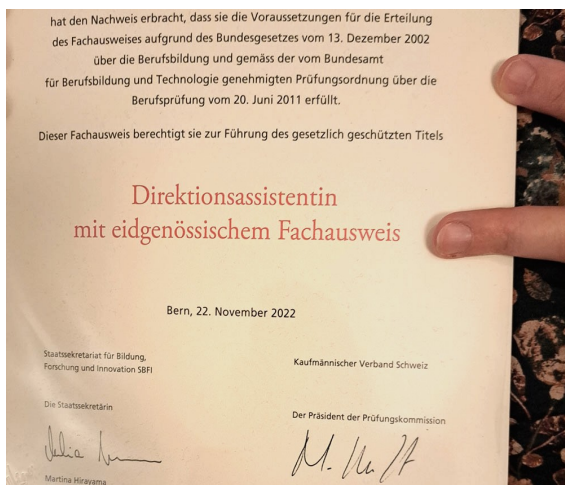


www.kreativ-schreiben-lernen.de

SCHREIBPÄDAGOGIK

Die Weiterbildung zur Schreibpädagogin eröffnet mir neue Horizonte. Schreiben bedeutet für mich in spannende Welten einzutauchen.

Yvonne, 57



PRÜFUNGSGEBÜHREN

DIREKTIONSASSISTENTIN

Die letzten knapp fünf Jahre habe ich mich nach einer Depression intensiv damit beschäftigt, mich wieder auf solide Beine zu stellen und für die Arbeitswelt zu wappnen. Die erfolgreich abgeschlossene Ausbildung ist ein grosser Schritt in diese Richtung, Es war ein harter Kampf, und ich konnte rechtzeitig keine Finanzierung für die Prüfungsgebühren finden. Dank La Fontana war es möglich, die Prüfungsgebühren zu bezahlen und die Ausbildung abzuschliessen.

Jacqueline, 38J

WEITERBILDUNG DOLMETSCHERIN

INTERKULTURELLE

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.

Amina, 47

www.heks.ch



CLOWN WORKSHOP

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.

Yvonne, 57

www.davidgilmore.com



WRAP WELLNESS AND RECOVERY ACTION PLAN

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.

Tom, 56 & Nadia, 55 & Alia, 38



www.copelandcenter.com

GRUPPENPROJEKTE

RAUMMIETE SELBSTHILFEGRUPPE SCHIZOPHRENIE

In unserer Selbsthilfegruppe tauschen wir uns über alle Aspekte der Psychose-Erfahrung und der Diagnose Schizophrenie aus. Die vielseitigen Erfahrungen der Mitglieder sind hilfreich auf dem eigenen Genesungsweg.



www.zentrumselbsthilfe.ch