

# Hier erhalten Sie

## HILFE UND UNTERSTÜTZUNG BEIM SBLV



Auf der Internetseite des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands [landfrauen.ch](http://landfrauen.ch) finden Sie unter der Rubrik «Hilfe & Unterstützung» verschiedene Hilfsangebote: nach Kantonen aufgelistet Fachpersonen für Rechtsfragen, Mediationen, Beratungen etc. Zudem finden Sie eine Liste von kantonalen, überregionalen und nationalen Anlaufstellen, bei denen Sie Hilfe und teilweise finanzielle Unterstützung bekommen bei Notsituationen. Des Weiteren findet sich auf der Internetseite eine Liste kantonaler Familienhilfen und Haushaltsservices. *jul (Bild: stock.adobe)*

## BÄUERLICHES SORGENTELEFON



Das Bäuerliche Sorgentelefon ist ein Hilfsangebot für Bäuerinnen und Bauern, ihre Angehörigen und andere in der Landwirtschaft tätigen Menschen in schwierigen Situationen. Die Beraterinnen und Berater auf der anderen Seite des Telefons kennen die besonderen Verhältnisse der Landwirtschaft aus eigener Erfahrung. Das Bäuerliche Sorgentelefon ist ein gemeinnütziger Verein. Die Beratungen erfolgen nur über das Telefon. Der Kontakt bleibt anonym – absolute Diskretion ist gewährleistet. **Dreimal in der Woche ist die Telefonnummer 041 820 02 15 betreut: Montag 8.15–12 Uhr, Dienstag 13–17 Uhr und Donnerstag 18–22 Uhr. Sie können sich auch via E-Mail beraten lassen: [info@baeuerliches-sorgentelefon.ch](mailto:info@baeuerliches-sorgentelefon.ch).** Ihre Anfrage wird innerhalb von zwei Wochen beantwortet. Beachten Sie, dass Sie via E-Mail möglicherweise nicht anonym bleiben. *mgt/jul (Bild: stock.adobe)*

## HOFKONFLIKT



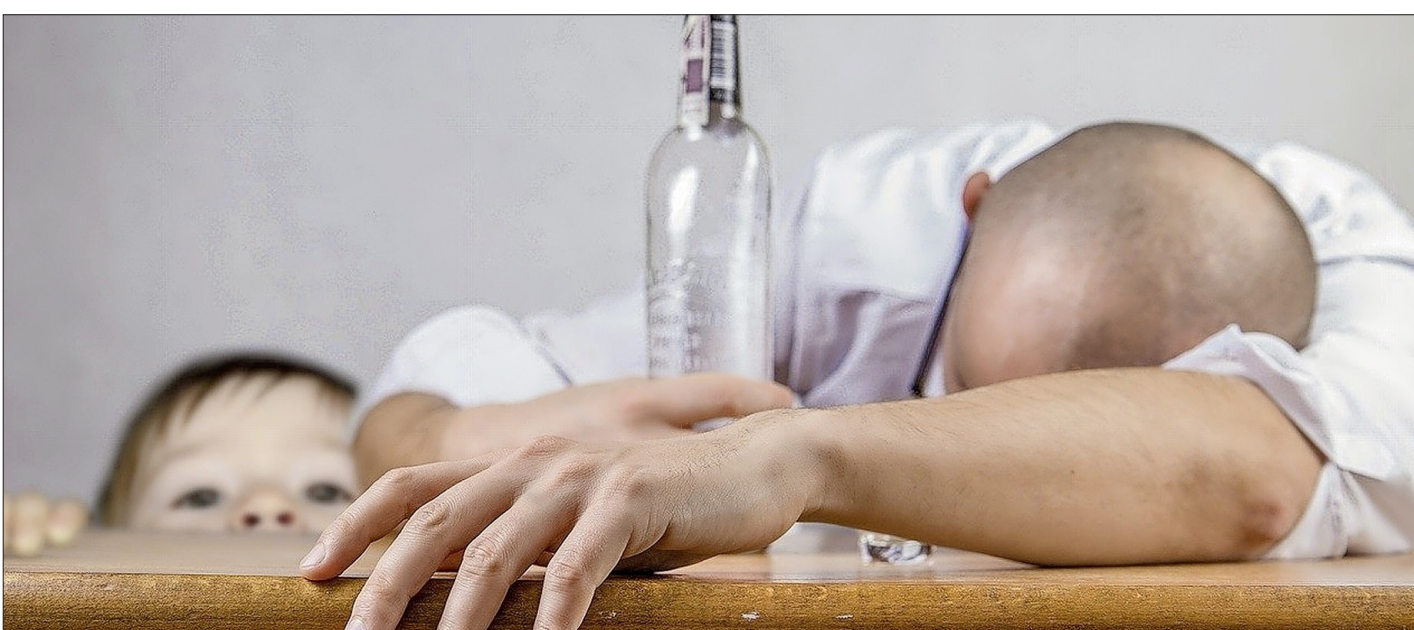
«Hofkonflikt, das Netzwerk Mediation im ländlichen Raum» bietet durch Mediation professionelle Unterstützung, Begleitung und Vermittlung bei Konflikten in der Familie, zwischen Paaren und Generationen, bei Nachfolgeregelungen, Fürsorge, Nachbarschaftsproblemen, generell bei konfliktbeladenen Situationen. Sein Ziel ist es zu unterstützen, um eine für alle akzeptable Lösung zu entwickeln und einen Weg aus der Situation zu finden. Die Angebote gelten für alle konfliktbetroffenen Personen, die im ländlichen Raum leben oder arbeiten. **Erreichbar unter: 031 941 01 00 oder [info@hofkonflikt.ch](mailto:info@hofkonflikt.ch).** *jul (Bild: Hofkonflikt)*

## ANLAUFSTELLE ÜBERLASTUNG (AUL)

Die Anlaufstelle Überlastung Landwirtschaft (AUL)\* unterstützt alle Menschen in einem landwirtschaftlichen Umfeld, die in einer schwierigen Lebenssituation sind und an ihre Grenzen kommen. Ihr Anliegen wird am Telefon von einer Ansprechperson entgegengenommen, und wenn möglich werden erste Kontakte weitervermittelt. Sollte das nicht reichen, wird das Anliegen der Anrufenden an eine sogenannte Kontaktperson der AUL weitergeleitet, die sie kontaktiert und ein erstes persönliches Gespräch vereinbart. «Ein Überblick und die Strukturierung der Herausforderungen kann bereits viel zur Lösung beitragen. Gemeinsam werden die nächsten Schritte definiert, und die Kontaktperson hilft mit, die passenden Fachstellen zu vermitteln. Die Kontaktpersonen kommen selber aus dem bäuerlichen Umfeld und haben eine hohe Sozialkompetenz», heisst es auf der Internetseite der AUL. Der Wirkungskreis der AUL ist auf den Kanton Bern beschränkt. **Die AUL ist telefonisch zu folgenden Zeiten erreichbar: Montag bis Donnerstag, 8–12 Uhr und 13.30–17 Uhr, und Freitag, 8–12 Uhr und 13.30–16 Uhr, unter der Telefonnummer 079 200 00 44 oder per E-Mail: [info@aul-be.ch](mailto:info@aul-be.ch).** Ausgenommen sind allgemeine Feiertage. *jul/mgt*

\*Die OGG, Herausgeberin dieser Zeitung, gehört zu den Trägerinnen der AUL.

## HILFE FÜR JENE, DIE EIN PROBLEM MIT ALKOHOL HABEN, UND IHRE ANGEHÖRIGEN



Eine Schwierigkeit bei einer Alkoholabhängigkeit ist es, dass man das Problem in der Regel nicht selbst lösen kann. Auch für Kinder, Partner und Partnerinnen, Freunde und sonstige Verwandte ist der Umgang mit einer suchtkranken Person nicht einfach. In der Schweiz gibt es aber unzählige Anlaufstellen, die Unterstützung bieten auf dem Weg weg vom Trinken zu einem besseren Leben.

Es gibt zum Beispiel viele kantonale Anlaufstellen wie die Berner Gesundheit: [bernergesundheit.ch](http://bernergesundheit.ch), erreichbar unter der Gratisnummer 0800 070 070.

Auch das **Blaue Kreuz** hat verschiedene Standorte mit Angeboten zu Information und Abklärung, Kurzberatung via Telefon oder E-Mail, Einzel-, Paar- und Familienberatung, Gruppen für Betroffene, Angehörige und Kinder etc. [blauskrenz.ch](http://blauskrenz.ch).

Unter [suchtschweiz.ch](http://suchtschweiz.ch) finden sich zahlreiche Informationen rund um Alkoholkonsum und -abhängigkeit. Da sind etwa Selbsttests und Angaben dazu, was als risikoreicher oder gefährlicher Alkoholkonsum gilt und wann man sich Hilfe holen sollte. Bei der Selbsthilfegruppe **Anonyme Alkoholiker (AA)** findet

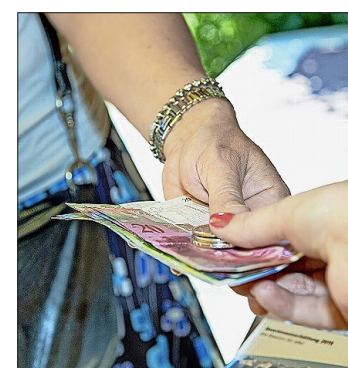
man in Treffen niederschwellig Unterstützung. Die Treffen, im Jargon Meetings genannt, finden in verschiedenen Städten der Schweiz und auf der ganzen Welt statt. Wo genau ist unter [anonyme-alkoholiker.ch](http://anonyme-alkoholiker.ch) ersichtlich. Zudem gibt es eine Hotline, die rund um die Uhr betreut ist: **0848 848 885** Die Anonymität ist das Grundprinzip der Anonymen Alkoholiker. «Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen innerhalb der AA-Gemeinschaft keine Rolle. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Als trockene Alkoholiker bringen die Mitglieder der Gruppe das nötige Verständnis für «Neulinge» auf und helfen ihnen so, den Zwang zum Trinken zu durchbrechen und den Alkohol vorerst die nächsten 24 Stunden stehen zu lassen», heisst es auf ihrer Internetseite. (Das Porträt eines trockenen Alkoholikers, der dank AA nicht mehr trinkt, lesen Sie auf Seite 12)

Da **Angehörige, Freunde und Kinder von alkoholkranken Menschen** oft ebenfalls sehr belastet sind, gibt es auch für sie Treffen und Angebote, die sogenannten **Al-Anon**: [al-anon.ch](http://al-anon.ch), ebenso wie eine während 24 Stunden betreute Telefonhotline: **0848 848 843**. *jul (Bild: Pixabay)*



Wer sich bei psychischen Problemen schnell Hilfe holt, hat gute Chancen

## ALBERT-KOECHLIN-STIFTUNG



Die Albert-Koehlin-Stiftung unterstützt landwirtschaftliche Betriebe respektive deren BetriebsleiterInnen, die sich aufgrund einer Ausnahmesituation (z.B. Schicksalsschlag, psychische Belastung, Krankheit, Todesfall) in einer finanziellen Notlage befinden. Die Unterstützung dient der Überbrückung einer akuten Notlage und erfolgt mit einer direkten finanziellen Einzelzahlung, in der Regel einmal und à fonds perdu. Voraussetzung für eine allfällige Unterstützung: Der Wohnsitz liegt in der Innerschweiz (LU, SZ, UR, NW, OW). Anfragen für eine Unterstützung erfolgen durch die Geschwisterdirektion direkt oder über eine Fachstelle (Landwirtschaftliche Beratungsstelle der Gemeinde, des Kantons oder private Beratungspersonen, Institutionen). [aks-stiftung.ch](http://aks-stiftung.ch). *mgt (Bild: zug)*

## BÄUERLICHER SORGECHRATTE



Der Verein Bäuerlicher Sorgechratte ist ein Sozialwerk für Bauernfamilien. Er leistet kurzfristig und unbürokratisch finanzielle Unterstützung in Notsituationen infolge Krankheit, Unfall, Unwetter etc. Für einen Antrag auf Unterstützung schreiben Sie ein Gesuch, in dem Sie kurz Ihre Familiensituation, Ihren Betrieb und Ihre Notlage schildern. Wenden Sie sich direkt an die Geschäftsführung des Bäuerlichen Sorgechratte: Lydia Fässler-Ulmann, Brülisauerstrasse 27, 9050 Appenzell/Steinegg AI. Telefon: 071 799 13 68; E-Mail: [info@sorgechratte.ch](mailto:info@sorgechratte.ch). [sorgechratte.ch](http://sorgechratte.ch). *jul/mgt (Bild: Fotolia)*



# Unterstützung

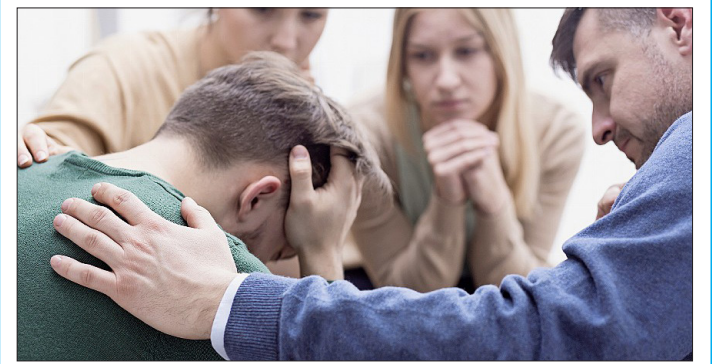


...en, wieder ein gutes Leben zu führen. (Bild: stock.adobe)

## IM NOTFALL: DIE DARGEBOTENE HAND

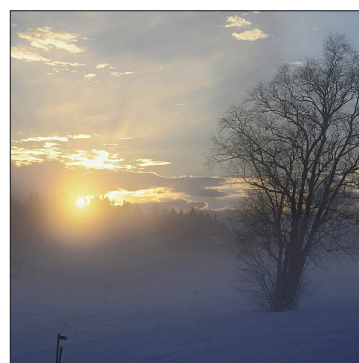
Tel 143, auch das Schweizer Sorgentelefon oder die Dargebotene Hand genannt, ist unter der **Telefonnummer 143** rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Tel 143 ist eine Notrufnummer für Menschen in einer Krise und Notsituation, aber auch für solche, die jemanden zum Zuhören brauchen. Bei Tel 143 sind alle Menschen willkommen, unabhängig von Religion, Herkunft und Kultur. Die Dargebotene Hand hat eine offene und tolerante Haltung. Tel 143 erteilt nicht einfach Ratschläge, sondern aktives Zuhören und empathisches Dasein stehen im Zentrum. «Das Schweizer Sorgentelefon für Erwachsene kann aber – falls erwünscht – Impulse geben, um Wege aus schwierigen Lebenssituationen zu finden. Schliesslich empfehlen wir Anrufernden nach Wunsch auch geeignete Hilfsangebote», heisst es auf der Internetseite. Die Dargebotene Hand kann auch schriftlich per Mail oder Chat-Kontakt erreicht werden. Mehr Angaben dazu finden Sie auf **143.ch**. Für Kinder und Jugendliche existiert die Notfall- und Sorgentelefon 147 von Projuventute. Auch über diese Nummer ist rund um die Uhr jemand erreichbar, und die Anruferinnen und Anrufer bleiben anonym. Ausserdem gibt es auch hier ein Chat-, Nachrichten und E-Mail-Beratungsangebot. Mehr dazu unter **147.ch**. *jul/mgt*

## SELBSTHILFE SCHWEIZ



Die Stiftung «Selbsthilfe Schweiz» agiert auf nationaler Ebene im Dienste der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und als Koordinationsstelle der regionalen Selbsthilfezentren. Auf der Internetseite **selbsthilfeschweiz.ch** findet sich ein Verzeichnis von Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz zu den unterschiedlichsten Themen. Auf der umfangreichen Liste stehen Gruppen zu Angst, Burn-out, Depressionen, Essstörungen, Verdingkinder, Krebserkrankungen oder Trauer. Von selbsthilfeschweiz.ch gelangt man direkt auf die Internetseiten der jeweiligen Angebote. *jul* (Bild: stock.adobe)

## FÜR HINTERBLIEBENE NACH SUIZID



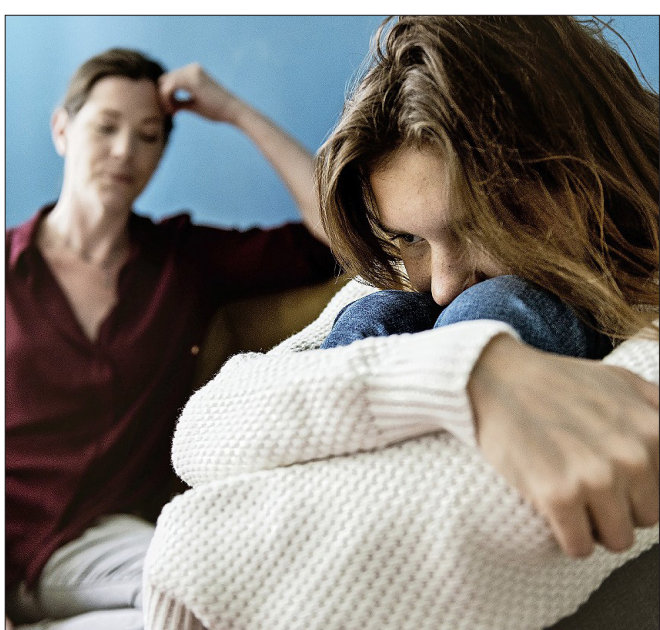
Wer einen nahestehenden Menschen durch Suizid verliert, ist einer besonderen emotionalen Belastung ausgesetzt und braucht oft Unterstützung. Verschiedene Selbsthilfegruppen bieten sie. Beispielsweise der Verein Refugium: **verein-refugium.ch** oder die Angebote von Nebelmeer **nebelmeer.net**. Weitere Angebote finden sich über die Seite **selbsthilfeschweiz.ch** (siehe Kasten rechts oben). Es gibt auch Stellen rund um Suizidprävention und Hilfestellungen für Menschen, die selbst Suizidgedanken haben, die einen Verlust durch Suizid verkraften müssen oder die den Verdacht haben, dass sich jemand das Leben nehmen will: Ipsilon: Initiative zur Suizidprävention in der Schweiz: **ipsilon.ch**. Zudem gibt es in verschiedenen Kantonen Fachstellen: zum Beispiel im Kanton Zürich: **suizidpraevention-zh.ch**, «Sero» der Kantone Luzern, Obwalden und Nidwalden: **sero-suizidpraevention.ch**, die Fachgruppe Suizidprävention Bern: **suizidpraevention-kantonbern.ch**. *jul* (Bild: Samuel Krähenbühl)

## MALREDEN, DAS PLAUDERTELEFON



Es gibt auch Unterstützungsangebote, die sich nicht zwingend um ernste, schwere Themen drehen müssen. malreden ist explizit keine Notfallnummer, sondern ein Telefonangebot, auf das ältere Menschen zurückgreifen können, die gerade niemanden zum Reden haben oder die sich einsam fühlen. **Unter 0800 890 890 erreichen sie täglich von 9–20 Uhr anonym, vertraulich und kostenlos eine Gesprächspartnerin oder einen Gesprächspartner.** Das «malreden Tandem» bietet den Seniorinnen und Senioren auf Wunsch zudem einen regelmässigen telefonischen Austausch. Einmal pro Woche werden sie angerufen. **malreden.ch**. *jul/mgt* (Bild: stock.adobe)

## PRO MENTE SANA



Pro Mente Sana bietet kostenlose Beratung zu psychosozialen und juristischen Fragen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, deren Angehörige und Nahestehende sowie weitere Bezugspersonen an. Die psychosozialen Beraterinnen und Berater sind für Sie da bei persönlichen Krisen, der Suche nach geeigneten Unterstützungsmöglichkeiten, bei wichtigen Entscheidungen in Bezug auf Therapiewahl, Medikation, Klinikaufenthalt etc., bei Information und Aufklärung zu psychiatrischen Krankheiten, bei Fragen zum Thema Arbeit, Wohnen und Freizeit. Die juristischen Beraterinnen und Berater unterstützen Sie bei Rechtsfragen und vermitteln bei Bedarf spezialisierte Anwältinnen und Anwälte. Auch wenn es einer Person aus Ihrem Umfeld nicht gut geht und Sie nicht wissen, wie Sie die Person auf Ihre Problem ansprechen können, sich hilflos oder überfordert fühlen oder wenn Sie diesbezüglich sonstige Unterstützung brauchen, können Sie sich bei Pro Mente Sana melden. **Telefonnummer: 0848 800 858 (Normaltarif) Psychosoziale Beratung: Montag, Dienstag, Mittwoch von 9–12 und 16.30–9.30 Uhr; Donnerstag und Freitag von 9–12 und 14–17 Uhr; Samstag und Sonntag von 14–17 Uhr.** *mgt* (Bild: stock.adobe)

## SIE MERKEN, JEMANDEM GEHTS NICHT GUT – WIE SPRECHEN SIE DIE PERSON AN?



Plötzlich fällt es einem auf, dass der Mann nicht mehr so fröhlich ist, die Frau über längere Zeit gereizt, dass es der Nachbarin nicht gut geht, dass der Lernende zurückgezogener ist als sonst oder dass die Tochter ständig bedrückt wirkt. Dann lohnt es sich, einen ruhigen Moment auszusuchen und die Person zu fragen, wie es ihr geht. Es kann auch helfen, von sich aus zu sprechen: zu sagen, dass man sich Sorgen macht, den Eindruck hat, dass die Person bedrückter wirkt. Wenn die Person dann anfängt, ihre Sorgen mitzuteilen, gilt es, Unterstützung anzubieten und, wenn es nötig ist, sie zum Hausarzt zu begleiten, eine psychologische Beratung zu vereinbaren oder dergleichen. Grundsätzlich ist es immer besser, eine Person darauf anzusprechen, wenn man den Eindruck hat, dass etwas nicht stimmt. Durch einfaches Schweigen und Abwarten gehen Krisen und psychische Probleme in der Regel nicht weg. Es kann aber durchaus herausfordernd sein, jemanden auf sein Befinden anzusprechen. Deshalb gibt es einerseits Angebote wie die Seite **wie-gehts-dir.ch**, auf der man für sich selbst oder andere Hilfe findet. Es gibt aber auch Kurse, in denen man lernt, jemanden auf sein Befinden anzusprechen. Zum Beispiel im «Ensa-Erste-Hilfe Kurs für psychische Gesundheit». «Ensa» ist die Schweizer Version des aust-

ralischen Programms «Mental Health First Aid». Es wurde 2019 in der Schweiz von der Stiftung Pro Mente Sana mit Unterstützung der Beisheim Stiftung lanciert. Das Wort «ensa» stammt aus einer Sprache der australischen Ureinwohner und bedeutet «Antwort». Im Rahmen des Programms «Mental Health First Aid» haben Betty Kitchener und Professor Tony Jorm den Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit 2000/2001 in Australien entwickelt. Ihr Ziel war, die Idee von «Erster Hilfe» (bzw. von Nothelferkursen) auf psychische Probleme zu übertragen. Im **Ensa-Erste-Hilfe-Kurs** werden von geschulten Instruktorinnen und Instruktoren in vier Modulen à drei Stunden Grundwissen zu psychischen Störungen vermittelt sowie konkrete Erste-Hilfe-Massnahmen bei Problemen und Krisen erlernt und geübt. Es gibt sowohl Erste-Hilfe-Kurse mit Fokus Erwachsene als auch mit Fokus Jugendliche. Dann gibt es Erste-Hilfe-Kurse speziell für Führungspersonen und Kurse, in denen man lernt, Gespräche über Suizidgedanken zu führen. Denn auch wenn man die Vermutung hat, jemand denke darüber nach, sich etwas anzutun, ist es sehr wichtig, die Person darauf anzusprechen. Auch in diesem Fall gilt, nichts tun ist immer falsch. Weitere Informationen unter: **www.ensa.swiss**. *jul/mgt* (Bild: stock.adobe)