

DARÜBERREDEN

AUSGABE 2023/2024


Tel 143
Die Dargebotene Hand
Aargau / Solothurn

Vom Genuss zur Sucht



Genuss bedeutet, Spass an etwas zu haben. Der Übergang hin zu einem problematischen Konsum oder Verhalten ist oft fließend. Am ehesten bekannt ist der Konsum von Substanzen wie Nikotin, Koffein oder Alkohol. Diese werden wohl nicht zufällig im gleichen Atemzug Genuss- wie auch Suchtmittel genannt. Es gibt jedoch zahlreiche Zwischenstationen, über die sich der Genuss schleichend zu einer Abhängigkeit und damit zur Sucht entwickelt. Sucht ist eine Krankheit, die sich auf den Körper und die Psyche auswirkt.

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Umgang mit sozialen Medien, welcher besonders bei jungen Menschen zur Herausforderung geworden ist. Die exzessive Nutzung sozialer Medien steigt besorgniserregend an. Die Folgen sind schwerwiegend, schädigen die Gesundheit und reichen von sozialer Isolation bis zu psychischen Störungen. Die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen, was die Komplexität des Phänomens verdeutlicht.

Experten sind alarmiert und warnen, dass jedes fünfte Kind in Zukunft von Handy- oder anderen Verhaltenssuchten betroffen sein könnte. Es liegt an uns, dieser Entwicklung entgegenzuwirken.

Die virtuelle Welt versorgt uns zwar mit Informationen, aber echte menschliche Interaktion erfüllt unser Bedürfnis nach Nähe. Das Lächeln eines Freundes, eine Umarmung, Zeit mit der Familie sind Grundlagen für unser Wohlbefinden. Indem wir uns Zeit für Begegnungen nehmen, bleiben wir im realen Leben präsent – für uns und für diejenigen, die uns wichtig sind. Das persönliche Gespräch bleibt unersetzlich für unsere psychische Gesundheit.

Herzlich,

Christina Hegi, Geschäftsführerin

Tag und Nacht da für Hilfesuchende!

Neben der Telefonberatung bietet www.143.ch auch E-Mail-Beratung und Einzelchat an, für jene Menschen, denen das Reden schwer fällt. Die anspruchsvolle Arbeit am Telefon und Online wird von professionell geschulten freiwilligen Mitarbeiter:innen geleistet. Jährlich nehmen in unserer Region über 19'000 Personen unsere kostenlose Dienstleistung Tag und Nacht an 365 Tagen im Jahr in Anspruch.

Die häufigsten Anfragen:

- **Krisengespräche:** Auffangen von Menschen in Krisen und seelischen Notlagen, verhindern von Kurzschluss- und Gewalthandlungen.
- **Beratende Gespräche** mit Menschen, die ein persönliches Problem mit einer neutralen Stelle besprechen möchten.
- **«Offenes Ohr» und unterstützende Gespräche** mit Menschen in schwierigen Lebenslagen, Hilfe zur Tagesstrukturierung und Lebensbewältigung.
- **Adressvermittlung von Fachstellen in der Region:** Tel 143 verweist auf spezialisierte Fach- und Beratungsstellen.

Heart2Heart, 0800 143 000

Seit 1. Januar 2023 bietet die Dargebotene Hand täglich von 18 bis 23 Uhr Gespräche in Englisch an. Weitere Informationen unter www.heart2heart.ch, Tel. 0800 143 000.

«Jedes fünfte Kind wird handysüchtig»

Die besorgniserregende Zunahme der Social-Media-Sucht

In den letzten Jahren rücken Verhaltenssüchte wie Glücksspiel- oder Gamingsucht vermehrt in den Fokus der Psychiatrie. Besonders alarmierend ist dabei die rasante Entwicklung der Social-Media-Sucht, die sich zu einer relevanten und oft folgenschweren seelischen Störung entwickelt hat.

Telefon 143, Die Dargebotene Hand, hat diesen wachsenden Trend anhand der starken Zunahme von vor allem jungen Hilfesuchenden erkannt. Telefon 143 befragte die führenden Experten, Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch und Prof. Dr. med. Jochen Mutschler, zu diesem Thema.

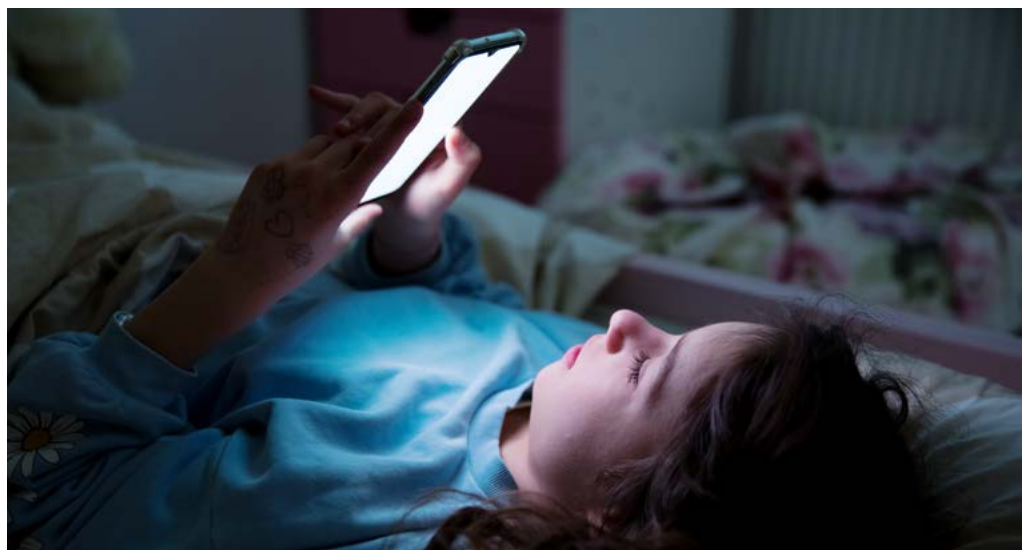
Früher wurden Verhaltenssüchte als Impulskontrollstörungen abgetan. Doch zunehmende Studien und Forschungsergebnisse sowie die Anerkennung der Glücksspielsucht und Computerspielsucht als Krankheitsbild haben zu einem Umdenken geführt. Ebenso gelten Kaufsucht, Sexsucht, Mediennutzungsstörung und Bewegungs- und Sportsucht mittlerweile als Verhaltenssüchte. Wie es bei der Social-Media-Sucht aussieht, ist laut Oliver Bilke-Hentsch noch unklar: «Die Forschung steckt hier noch in den Kinderschuhen. Lange wurde diese Sucht nicht ernst genommen und gilt nicht offiziell als Krankheit. Darum gibt es hier auch keine konkreten Zahlen, wie viel Social-Media-Abhängige es gibt.»

«Es sind immer mehr Menschen von einer exzessiven Nutzung sozialer Medien betroffen.»

Im Zeitalter von TikTok, Instagram und Co sind immer mehr Menschen von einer exzessiven Nutzung sozialer Medien betroffen. Die Verlockung, ständig online zu sein und die eigenen Erfahrungen, Gedanken und Gefühle mit anderen zu teilen, kann zu einem Suchtverhalten führen.

Wie Social Media süchtig macht

Das Phänomen der Social-Media-Sucht beruht auf einem raffinierten Zusammenspiel von psychologischen Mechanismen und personalisierter Nutzererfahrung. Plattformen wie TikTok, Instagram



und Co nutzen ausgeklügelte Algorithmen, um das Verhalten der Nutzer zu analysieren und daraufhin personalisierte Inhalte zu präsentieren. Dies führt dazu, dass jede Nutzerin und jeder Nutzer ein individuelles Feed mit Inhalten bekommt, die den persönlichen Vorlieben und Interessen entsprechen. Das Gehirn reagiert auf diese gezielte Zufuhr von interessanten, unterhaltsamen oder kontroversen Inhalten mit einer Freisetzung des Glückshormons Dopamin, was ein angenehmes Gefühl hervorruft. Dr. Bilke-Hentsch ergänzt: «Es gibt einen positiven Kick, wenn die Kinder und Jugendlichen auf Instagram Likes erhalten oder im Online-Game ein Level weiterkommen. Bald darauf wird es gerade für Kinder und Jugendliche zum Zwang, weiterzumachen. Ansonsten treten Entzugserscheinungen auf», ist sich Bilke-Hentsch sicher.

Diese ständige Stimulation des Belohnungssystems verstärkt das Verlangen, immer wieder auf die Plattform zurückzukehren und nach neuen Inhalten zu suchen. Die Nutzerinnen und Nutzer geraten in einen Teufelskreis. «In unserer Gesellschaft ist es kaum möglich, ohne Handy zu leben», gibt Prof. Jochen Mutschler zu bedenken. «Ein Alkoholiker kann einen Entzug machen... das ist bei

«Das Gefühl, ständig mit anderen verbunden zu sein, kann zu einem intensiven Verlangen nach Online-Präsenz führen.»

der Handy-Sucht wesentlich schwieriger, weil das Handy z. B. auch im Beruf und im privaten Leben nicht mehr wegzudenken ist.» Das Gefühl, ständig mit anderen verbunden zu sein und von ihnen wahrgenommen zu werden, kann

zu einem intensiven Verlangen nach der Online-Präsenz führen und das Gefühl der Einsamkeit oder Unsicherheit lindern. So kommen Jugendliche in den Teufelskreis und sind bis zu 12 Stunden am Handy.

Süchtig machendes Dopamin

Die personalisierte Nutzererfahrung verstärkt das Gefühl der Bindung an die Plattform und kann die emotionale Bindung der Nutzerinnen und Nutzer zu Social Media zu einer regelrechten Abhängigkeit entwickeln. Das Gehirn gewöhnt sich an diese Art der Belohnung und verlangt immer wieder nach dem euphorisierenden Dopamin-Schub. Vor allem ist Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch sicher: «Kinder und Jugendliche sind am anfälligsten für eine Handysucht. Heute verbringen diese schon im jungen Alter bis zu drei Stunden täglich im Internet.»

Alarmierende Zahlen

Die Internet- und Computerspielsucht betrifft etwa 1% der Bevölkerung (in der Schweiz wären das also 80 000 Menschen), bei Jugendlichen sind es sogar bis zu 5%. Etwa 1% der Erwachsenen sind Glücksspielsüchtig, bei Kindern und Jugendlichen sind 3,5% gefährdet und etwa 1,7% gelten als abhängig. Die höchsten Zahlen zeigen sich bei der Kaufsucht, bei der bis zu 8% der Bevölkerung (640 000 Menschen) Anzeichen von Abhängigkeit zeigen. Die Zahlen für die Social-Media-Sucht sind dabei nicht weniger beunruhigend, doch hier besteht noch dringender Bedarf an weiterer Forschung und Studien.

Die Ursachen von Verhaltenssüchten, einschliesslich der Social-Media-Sucht, liegen in einer Störung des Belohnungssystems im Gehirn. Soziale, psychologische und neurobiologische Faktoren spielen bei der Entstehung dieser Suchterkrankungen eine entscheidende Rolle. Die permanente Verfügbarkeit von Social-Media-Plattformen verstärkt diese Entwicklung zusätzlich. «Die Betreiber von Games und Apps nehmen bewusst in

Kauf, dass Kinder und Jugendliche süchtig werden,» ist sich Mutschler sicher. «Vor allem Instagram, TikTok und Snapchat sind solche Kandidaten.»

Folgeschwere Sucht

Angesichts der alarmierenden Zahlen und der zunehmenden Bedeutung von Verhaltenssüchten ist es dringend geboten, diese Problematik verstärkt zu erforschen und entsprechende Therapieansätze zu entwickeln. Betroffene leiden oft nicht nur unter der Social-Media-Sucht, sondern weisen häufig auch zusätzliche psychische Störungen wie Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Angststörungen oder ADHS auf. Wie gefährlich digitale Süchte sind, zeigt Dr. Oliver Bilke-Hentsch auf: «Betroffene können daran sterben. Gerade beim Gaming vergessen die Betroffenen zu essen und vernachlässigen alles um sich herum. Das verstärkt den sozialen Rückzug. Sie verlieren ihre Arbeit, ihr Umfeld etc.»

In der Psychiatrie stehen mittlerweile effektive Testverfahren und Therapien zur Verfügung, um Social-Media-Sucht zu behandeln. Verhaltenstherapeutische Ansätze haben sich dabei als vielversprechend erwiesen: «Für die Nacht empfiehlt es sich, das Handy der Kinder einzuschliessen oder es auszuschalten. Zudem müssen die Betroffenen lernen, wie sie mit dem starken Suchtverlangen umgehen. Oft hilft Sport, eine kalte Dusche

oder eine Massage mit dem Igelball etc. Vor allem sollte man süchtig machende Apps oder Games vom Handy löschen.» Doch der Umgang mit der Social-Media-Sucht und neuen Medien stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Die systematische Prävention von Verhaltenssüchten ist noch in den Anfängen und benötigt dringend mehr Unterstützung von Seiten der Gesellschaft und der Wissenschaft.

«Es ist an der Zeit, das Bewusstsein für die Gefahren der Social-Media-Sucht zu schärfen.»

Es ist an der Zeit, das Bewusstsein für die Gefahren der Social-Media-Sucht zu schärfen: «In Zukunft werden wohl 20 Prozent aller Kinder und Jugendlichen von einer Handy- oder anderen Verhaltenssucht betroffen sein», ist sich Prof. Mutschler sicher. «Darum sollten Schulen den Medienkonsum thematisieren, die Eltern brauchen zudem mehr Infos. Sie sind oft überfordert und wissen nicht, ab wann das Handyverhalten ihrer Kinder problematisch ist.»

Es liegt in unserer Verantwortung, die Entwicklung dieser Suchterkrankung nicht zu unterschätzen und rechtzeitig zu handeln, um den Menschen zu helfen, die unter den Auswirkungen der Social-Media-Sucht leiden.



Prof. Dr. med. Jochen Mutschler,
Facharzt Psychiatrie
der Abhängigkeits-
erkrankungen
(Chefarzt Stationäre
Dienste LUPS, Mitglied
der Geschäftsleitung)



Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch,
Facharzt für Kinder-
und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie
(Chefarzt der Kinder-
und Jugendpsychiatrie
LUPS, Mitglied der
Geschäftsleitung)

Die Luzerner Psychiatrie (LUPS) ist für die psychiatrische Grundversorgung in den Kantonen Luzern, Obwalden und Nidwalden zuständig, an mehreren Betriebsstandorten präsent und gut vernetzt. Das Unternehmen verfügt über ein modernes ambulantes und stationäres Behandlungsangebot mit einer zeitgemässen Infrastruktur. Das Behandlungsspektrum umfasst die Kinder- und Jugendpsychiatrie bis hin zur Erwachsenenpsychiatrie.

Von der Abhängigkeit befreit

Die 21-jährige Nina M. (Name von der Redaktion geändert) war süchtig nach Social Media. Ihr Tag bestand nur noch aus liken, posten und retuschieren. Im Gespräch mit «Darüber reden» erzählt Nina, wie sie ihre Sucht erlebte und überwunden hat.



Nina, wie lange warst du heute schon auf Social Media?

Das weiss ich nicht mal so genau: Zwei Minuten, um die Story einer Kollegin zu teilen.

Das war nicht immer so?

Nein, bis vor zwei Jahren war das noch anders. Da war ich jeden Tag mindestens 14 Stunden online: Instagram, TikTok, Facebook, Twitter und Youtube. Ich brachte nichts mehr richtig auf die Reihe. Nachts stellte ich stündlich den Wecker, um die sozialen Medien zu checken. Es ging mir nicht um den Inhalt. Stattdessen hatte ich Angst, nicht erreichbar zu sein und etwas zu verpassen. Ich hielt mich nur noch in der virtuellen Welt auf. Ich versagte in der Schule, ging meiner Ausbildung nicht mehr nach und hatte fast keine echten Freunde mehr. Meine einzige Freundin und ich haben uns nur noch getroffen, um Fotoshootings zu machen.

Wie ging es weiter?

Mit der Zeit traute ich mich fast nicht mehr aus dem Haus. Meine «virtuelle» Erscheinung war eine ganz andere als die echte. In meinen Profilen präsentierte ich mich immer als extrovertierte, abenteuerlustige und attraktive Person. In Wahrheit litt ich massiv unter sozialen Ängsten, weil die Realität nicht dem entsprach, was ich postete.

Was hat dir geholfen, dich von deiner Sucht zu befreien?

Als ich merkte, dass ich nicht von alleine von meiner Abhängigkeit wegkomme, suchte ich mir professionelle Hilfe bei einem Therapeuten. Am Anfang via einer Online-Beratung. Der Online-Coach ermutigte mich später, den Schritt zu einer persönlichen Therapie ausser Haus zu wagen. Es war am Anfang sehr schwer für mich, aber heute bin ich ein anderer Mensch und treffe mich wieder mit echten Freunden in einer realen Umgebung. Ich brauche keine Likes mehr, um zu wissen, wie es sich anfühlt, echt gemocht und geliebt zu werden.

www.jugendundmedien.ch

Games, Apps und Soziale Medien üben eine grosse Faszination auf Heranwachsende aus. Games wecken die Abenteuerlust und befriedigen das Bedürfnis nach Erfolg. In sozialen Netzwerken erfahren Jugendliche Anerkennung und soziale Zugehörigkeit. Viele Online-Anbieter entwickeln laufend raffiniertere Belohnungssysteme, um die Nutzerinnen und Nutzer am Ball zu halten, womit das Suchpotenzial steigt. Wenn sich der Lebensmittelpunkt vom realen hin zum virtuellen Leben verschiebt, kann das längerfristig dramatische Folgen haben. Erfahren Sie auf der Website www.jugendundmedien.ch, woran Sie eine problematische Internetnutzung und Onlinesucht erkennen und wie Sie als Eltern Ihr Kind darin unterstützen können, ein Gleichgewicht zwischen Freizeitaktivitäten mit und ohne digitale Medien zu finden.

23 %

der 11- bis 16-Jährigen sind beim Versuch gescheitert, weniger online zu sein

7,4 %

der 15- bis 19-Jährigen weisen eine problematische Internetnutzung auf

28 %

der 16- bis 25-Jährigen setzen sich Zeitlimits für die eigene Internetnutzung

42 %

der 6- bis 13-Jährigen machen regelmässig etwas mit dem Handy, wenn sie eigentlich schlafen sollten

54 %

der 6 bis 9-Jährigen haben ein eigenes Handy/Smartphone

Sucht hat viele Gesichter

Im Jahr 2022 haben 490 Personen angerufen, welche sich mit dem Thema Sucht an uns gewandt haben. Zehn Jahre zuvor waren es 239 Personen. Wir sehen also einen frappanten Anstieg der Bedeutung dieses Themas. Sucht betrifft nicht nur die Süchtigen. Sucht hat viele Gesichter, und die Auswirkungen sind oft nicht abschätzbar.

Ein paar Beispiele:

«Früher hatte ich mit vielen Süchten zu kämpfen ...»

Es meldet sich der ältere Herr, welcher schon viele unterschiedliche Süchte durchlebt hat. So habe er eine jahrelange Leidenszeit mit Spielsucht und anderen Süchten hinter sich. Und heute, wo er ein viel gesünderes Leben mit seiner neuen Freundin genießen könnte, plagen

ihn die Auswirkungen dieser Süchte. Er leide unter Finanzschwierigkeiten und müsse hohe Schulden abbezahlen. Nie mehr in eine Sucht zu geraten sei sein heutiges Lebensziel. Aber der ständige Kampf dagegen höre nie auf. Er fühle sich trotz Freundin einsam und mental erschöpft.

Eine Frau im besten Alter ruft an und möchte darüber sprechen, dass ihr Mann den ganzen Tag Handy-Spiele spiele. Diese könne er zwar gratis herunterladen und es seien keine finanziellen

«Mein Mann spielt den ganzen Tag am Handy ...»

Verpflichtungen damit verbunden. Aber sie beklagt, dass sie überhaupt nicht mehr zusammen sprechen. Auch unternehmen sie nichts mehr miteinander. Sie

vereinsame neben diesem Mann. Ob sie ihn wohl am besten verlassen sollte?

Eine junge Frau erzählt, dass sie auf Instagram nach vielen Jahren des Kontaktabbruchs wieder ihre Jugendfreundin

«Auf Instagram habe ich meine Jugendfreundin gesehen. Sie ist so schlank und schön. Ich dagegen bin ein NICHTS. Dick und hässlich ...»

gesehen hat. Diese sei so schlank und schön auf diesen Fotos. Sie hingegen sei ein NICHTS. Sie sei dick und hässlich und schäme sich dafür. Sie beneide die Frau, wie sie jeden Tag neue Fotos von sich poste. Eines schöner als das andere. Sie denkt, die Freundin hat sicher viele Follower und sei sicher mega glücklich darüber. Die hat so viel Glück ... und ich?

App-Tipps für besseres Zeitbewusstsein

In der heutigen digitalen Ära, in der Smartphones zu unseren ständigen Begleitern geworden sind, können Bildschirmzeit und Nutzung von Apps schnell ausser Kontrolle geraten.

Die gute Nachricht ist: Es wurden verschiedene Apps entwickelt, um die Bildschirmzeit zu verwalten, die übermässige Nutzung aufzuzeigen und die App-Benutzung zeitlich einzuschränken. Tools für eine gesündere Balance zwischen dem digitalen Leben und der realen Welt.

App-Beschränkung und Bildschirmzeitverwaltung

Apps wie «Digital Wellbeing» für Android und «Screen Time» für iOS ermöglichen es den Nutzern, ihre Bildschirmzeit zu überwachen und App-Nutzungsziele festzulegen. Diese Apps bieten detaillierte Einblicke in die Zeit, die in verschiedenen Apps verbracht wird, und

erlauben es, Zeitlimits für bestimmte Anwendungen festzulegen.

App-Nutzung erkennen

Apps wie «Moment» analysieren wie viel Zeit in sozialen Medien, Spielen oder anderen Anwendungen verbracht wird. Diese Einblicke können alarmierend sein, aber sie dienen als Weckruf, um bewusster mit der Zeit umzugehen und möglicherweise unproduktive Gewohnheiten zu ändern.

Pausenzeit einstellen

Einige Apps bieten auch die Möglichkeit, Pausenzeiten einzustellen, in denen der Zugriff auf bestimmte Apps

eingeschränkt wird. Dadurch können Nutzer festgelegte Zeiträume für ungestörte Aktivitäten oder Entspannung schaffen.

Belohnungssysteme und Challenges

Einige Apps schaffen Anreize für die Reduzierung der Bildschirmzeit. Nutzer können Punkte sammeln oder Belohnungen freischalten, wenn sie ihre festgelegten Ziele erreichen. Wöchentliche oder monatliche «Challenges» ermutigen die Nutzer dazu, ihre Bildschirmzeit zu reduzieren und neue Gewohnheiten zu etablieren.

Familienfreundliche Optionen

Apps wie «Family Link» von Google und «Screen Time» von Apple ermöglichen es Eltern, die App-Nutzung ihrer Kinder zu überwachen, Zeitlimits festzulegen und den Zugriff auf bestimmte Inhalte einzuschränken.

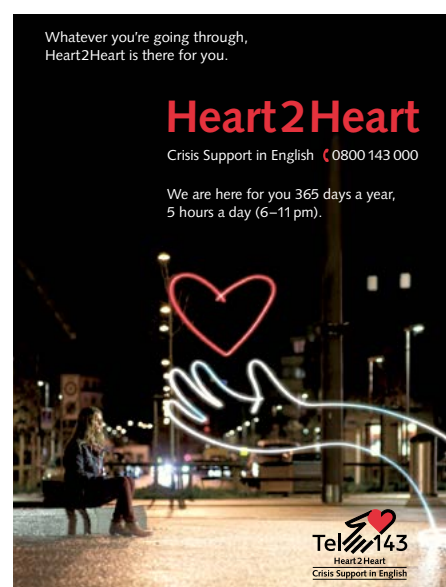
Die Dargebotene Hand spricht auch Englisch

Seit Januar 2023 ist mit «Heart2Heart» bei der Dargebotenen Hand auch eine Linie für Englischsprachige offen. Nach zögerlichem Anfang rufen immer mehr Menschen an, die keine der Landesprachen sprechen, in ihrer Not aber froh sind, ein Gespräch in englischer Sprache führen zu können.

Eine junge Frau wurde von ihrem Freund verlassen. Sie ist verzweifelt und traurig und macht sich tausend Gedanken über den Grund. Darüber reden kann die Frau mit niemandem. Ihre Angehörigen und engen Freunde wohnen in Ostasien. Ein spontanes Gespräch ist wegen der Zeitverschiebung unmöglich.

Die junge Frau ist eine von fast einer halben Million Menschen, die sich in einer Notsituation nicht in einer Landessprache, aber auf englisch ausdrücken können. Oft leben diese Menschen isoliert und haben ausserhalb ihrer Netzwerke kaum Kontakt.

Das Gespräch mit der jungen Frau ist eines von über 600, die die neue Englischlinie der Dargebotenen Hand «Heart2Heart» seit Anfang Jahr geführt hat. Zu den Anruferinnen und Anrufern gehören nicht nur Englisch-Muttersprachige, sondern auch Menschen aus vielen Nationen, die sehr gut englisch sprechen, doch keine unserer Landessprachen. Beziehungs- und Familienprobleme kümmern die ausländischen Anruferinnen und Anrufer am meisten. Deutlich mehr als bei den deutschsprachigen Anrufen leiden sie unter Gewalt oder suizidalen Gedanken. Bei der Hälfte aller Gespräche kommt ein schwerwiegendes psychisches Problem zur Sprache.



Seit 1. Januar 2023 ist das neue Erbrecht in Kraft. Unser Leitfaden ist in überarbeiteter Fassung verfügbar:

«Ich entscheide, was mit mir passiert ...»



Damit Ihr letzter Wille kein frommer Wunsch bleibt, sondern auch wirklich durchgesetzt werden kann, hilft

Ihnen der Leitfaden «Mein letzter Wille», welcher in Zusammenarbeit mit der Aargauischen Notariatsgesellschaft erstellt wurde.

Für viele Menschen, insbesondere auch für Ihre Angehörigen, ist es wichtig, frühzeitig über die Regelung der letzten Dinge zu sprechen und die eigenen Wünsche festzuhalten. Auch wenn es schwierig sein sollte, über den Tod zu sprechen, denken Sie daran, dass sich bei Hinterbliebenen – zusätzlich zum Leid des Abschieds – oftmals Verunsicherung und Hilflosigkeit breitmachen, wenn wichtige Angelegenheiten nicht geregelt wurden.

Kostenloser Leitfaden

Klarheit schafft der Leitfaden auch bezüglich einer Patientenverfügung und eines Vorsorgeauftrages. Damit legen Sie frühzeitig fest, wer sich im Falle einer Urteilsunfähigkeit um Ihre persönlichen Angelegenheiten kümmern soll.

Hier kostenlos bestellen:
aarau@143.ch oder
 telefonisch 062 824 84 44

Unsere Institution

Telefon 143 – Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn ist als Verein organisiert, politisch und religiös neutral, ZEWO-anerkannt.



Ihre Spende
in guten Händen.

Kontakt Geschäftsstelle

Telefon 143 – Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn
 Postfach · 5001 Aarau
 Tel: 062 824 84 44 · E-Mail: aarau@143.ch
 IBAN CH17 0900 0000 5000 0603 1



Impressum

Redaktion: Claudia Burri, Ines Frey, Christina Hegi Kunz, Matthias Herren, Klaus Rütschi
 Layout/Realisation: Biffi & Biffi GmbH, Baden
 Druck: Köpflipartners AG, Neuenhof