

# VASK

## Nachrichten Nr. 5



# Inhalt:

## Seite

- I Editorial
- 3 Leserforum
- 6 10 Tipps für den Umgang mit Veränderungen
- 8 Nachruf
- 10 Ohne Chemie: Mittel aus der überlieferten Heilkunde
- 12 Jahresbericht des Dachverbandspräsidenten
- 13 Glückwunsch
- 14 Gratulation
- 14 Tag der Angehörigen
- 15 IV Artikel
- 16 Merkblatt für Angehörige
- 22 Die Säulen der eigenen Identität
- 23 Neues aus der Forschung
- 24 Warum ich mich bei der VASK engagiere

## Impressum

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 5

Illustrationen: Esther Emmel +

September 2010

Redaktion: VASK Zürich

Druck: Arbeitszentrum am See, Wädenswil

Auflage: 1'100

# Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser



**Unsere VASK Nachrichten** kommen erfreulicherweise weiterhin allseits gut an. Das freut uns natürlich sehr, motiviert und spornt weiter an. Schön wäre eine noch stärkere Einmischung vonseiten unserer Leser.

Eine solche Einmischung – durch eine Behörde gar – hat uns deshalb so sehr gefreut, weil damit der Beweis vorliegt, dass unsere Nachrichten auch von für uns sehr wichtigen Stellen kritisch gelesen werden. Davon zeugt der Leserbrief von Dr. med. David Briner, dem Leiter des psychiatrisch-psychologischen Dienstes der Stadt Zürich. Lesen Sie diesen willkommenen Kommentar zur Präzisierung meiner nicht ganz korrekten Aussage im publizierten Jahresbericht.

**Unsere Nachrichten** wollen wir nicht nur auf den Horizont von Fachthemen aus der Psychiatrie und auf spezifische Probleme Angehöriger beschränken. In unserer Schrift sollen auch andere, allgemeinere Themen Platz haben.

So informieren wir in unserer aktuellen Ausgabe über die Heilwirkung bekannter Pflanzen und Kräuter. Die «10 Tipps im Umgang mit Veränderungen» in dieser Nummer sind ebenfalls ein Thema, das sich nicht nur auf Angehörige psychisch kranker Menschen beschränkt.

**Unser** anlässlich des 20-Jahre-Jubiläums erstelltes und von allen VASKen der Schweiz verwendetes **«Merkblatt für Angehörige»** finden Sie in dieser Nummer abgedruckt. Obwohl dieser Ratgeber bei manchen Mitgliedern bereits als Flyer mit angehefteter Vollmacht vorhanden ist, möchten wir die äusserst hilfreichen Tipps in dieser Ausgabe nochmals allen zur Verfügung stellen.

**Unser Anliegen** ist auch der Einbezug von anderen regionalen und kantonalen VASKen in unsere Broschüre. In einem Dachverband sind wir schliesslich zu einer Organisation, einer Familie mit der gleichen Zielsetzung vereint. Im Jahresbericht des Dachverbandspräsidenten kommt diese Haltung deutlich zum Ausdruck.

**Unseren «Tag der Angehörigen»** dürfen wir am 11. Oktober 2010 zum dritten Mal begehen. Dieses Jahr werden wir also an einem Montag dem Publikum am Paradeplatz unsere Nöte und Hilfsangebote näherbringen.

Ihre Ruth Dual

*Die Dinge sind nie so, wie sie sind.  
Sie sind immer das, was man aus Ihnen macht.  
Jean Anouilh*

# Leserforum

Auf unsere letzte Ausgabe der VASK Nachrichten bekamen wir folgende Leserbriefe:

Guten Tag Frau Dual

Es ist mir ein Anliegen, einen Absatz in Ihrem Jahresbericht über die aufsuchende Hilfe zu präzisieren.

Dr. Kawohl arbeitet bei der PUK. Es handelt sich somit NICHT um ein Angebot der Stadt und um kein städtisches Konzept (auch wenn es vorwiegend für das städtische Versorgungsgebiet konzipiert wurde).

Dies ist uns insofern wichtig als wir vom PPD der Stadt Zürich sehr viel in die mobilen und aufsuchenden Angebote (allerdings nur für Klienten des Sozialdepartements) investieren und dies u.a. deshalb, weil von der kantonalen Psychiatrieplanung zu wenig in diese Richtung gemacht wird. Stadt und Kanton Zürich sind nicht gleichzusetzen.

Ansonsten hat mir Ihre Publikation aber gefallen.

Freundliche Grüsse

Dr. med. David Briner

Leiter PPD

Stv. Chefarzt / Vizedirektor SAD

# Antwort

Sehr geehrter Herr Dr. Briner

Vielen Dank für Ihre Mitteilung respektive die Präzisierung bezüglich meiner nicht ganz korrekten Aussage im Jahresbericht.

Dass der Referent Dr. Kawohl in einer kantonalen Einrichtung arbeitet war mir wohl bewusst. In seinem Referat wurde speziell betont, dass diese aufsuchende Hilfe bei Krisensituationen nur für die Bewohner der Stadt Zürich gelte. Somit nahm ich irrtümlich an, dass es sich um ein städtisches und nicht um ein kantonales Projekt handelte.

Inzwischen ist die Sache jedoch leider gegenstandslos geworden. Uns hat die traurige Nachricht von der Absetzung des besagten Projektes erreicht. Die aufsuchende Hilfe wurde offenbar still und leise eingestellt – einfach ad acta gelegt. Das, obwohl alle Zeichen der Zeit in Richtung der Förderung von ambulanter Betreuung zuhause deuten. Solche zukunftsweisenden Projekte sollten optimiert und nicht unterbunden werden.

Ihren Zeilen nach zu urteilen sind Sie Herr Dr. Briner ebenfalls dieser Meinung. Wir danken Ihnen für diese Haltung; wir sind sehr froh über Fachleute an Schaltstellen, welche die Bedürfnisse von Betroffenen und Angehörigen kennen und wahrnehmen können.

Wir hoffen, dass nun der stadtärztliche Dienst im Gegensatz zum Kanton den Schritt in die richtige Richtung umsetzen kann und sein eigenes Projekt der aufsuchenden Hilfe erweitern und ausbauen wird. Dieser Wunsch von uns Angehörigen ist sehr gross.

Mit freundlichen Grüssen

Ruth Dual

## Ein Kompliment!

*Mitgliederversammlung VASK Zürich  
Samstag 24. April 2010*

*Als Teilnehmerin an dieser interessanten Zusammenkunft mit anschliessender Unterhaltung in freundschaftlicher Atmosphäre hat mich auf dem Heimgang das schlechte Gewissen eingeholt.*

*Hier als Beilage Fr. 40.— für die wunderbare Verpflegung!*

*Mit freundlichen Grüssen an Sie alle und grossem Dank für Ihr Engagement*

*Gertrud Rindlisbacher*

Ein Optimist irrt sich ebenso wie ein Pessimist,  
aber er ist glücklicher.  
unbekannt



## 10 Tipps für den Umgang mit Veränderungen

\* \* \* \* \*

1. Veränderungen prägen so oder so unser Leben. Es lebt sich darum leichter, wenn wir uns dem Fluss des Lebens anvertrauen und Veränderungen willkommen heissen statt sie zu bekämpfen.
2. Wenn wir uns selber aktiv verändern, entsteht ein gutes Lebensgefühl. Wir erleben uns als selbstwirksam. Selbstwirksamkeitserleben ist der beste Garant für psychische Gesundheit.
3. Veränderungen machen weniger Angst, wenn sie in kleinen Schritten erfolgen. Schon kleine Veränderungen können grosse Auswirkungen haben.
4. Jede Veränderung bedeutet loslassen und abschiednehmen von alten Gewohnheiten.  
Wer die Kunst des Loslassens lernt, lernt abschiedlich zu leben. Dazu ein Zitat von Maya Ingold: «Der Begriff abschiedlich leben hat mich selbst schon etliche Jahre begleitet und nach anfänglichem Zögern habe ich mich angefreundet mit dieser Aufforderung. Sie hat meine Erlebnisse und Lebenserfahrungen bereichert und intensiviert und eine Dimension zugefügt, statt wie man meinen könnte, eine weggenommen.»
5. Die Lust auf Veränderungen sollte immer wieder kultiviert werden, zum Beispiel indem wir – ohne äussere Notwendigkeit – bewusst gewisse Dinge im Leben einmal anders machen.



6. Veränderungen sind unter anderem auch spannend. Sie erweitern unseren Handlungsspielraum und bringen Neues in unser Leben.
7. Auf unsere innere Haltung kommt es an, ob Veränderungen als gut oder bedrohlich erlebt werden. Eines ist sicher: Nur durch Veränderungen entwickeln wir uns weiter.
8. Veränderungen sind dann besonders wertvoll, wenn sie unseren inneren Bedürfnissen und der Vernunft folgen, d.h. wenn Kopf und Herz dazu ja sagen können. Darum leben Menschen erfüllter, die ihren Visionen, ihrem eigenen Stern folgen.
9. Nur motivierte Menschen verändern sich hin zu etwas Grösserem. Darum sollten wir unseren Antrieben und Motivationen Sorge tragen.
10. Damit wir immer wieder für Veränderungen motiviert bleiben, brauchen wir immer wieder Impulse und Anregungen von aussen, z.B. durch eine Weiterbildung, durch eine Therapie, durch gute Bücher, durch gute Freunde etc.

# Esther Emmel ist nicht mehr unter uns ...

Vreni Diserens

Engel waren ihr nahe, sie waren ihr nicht fremd, sie glaubte an diese überirdischen Wesen. Sie schrieb mir Briefe und Mitteilungen mit Engeln darauf. Ihr wunderschöner Engelkalender, den sie für die VASK kreiert hatte, ist eine sehr schöne und tröstliche Erinnerung an Esther.

Immer daran glauben, dass etwas gut ist, immer hinterfragen, ob es richtig ist, immer da sein, wenn jemand in Not war oder Hilfe brauchte. So hat Esther auf ihre einzigartige Art die VASK mit aufgebaut und geprägt. Was wäre die VASK ohne Esther geworden?

Mit ihrer positiven Einstellung und ihrer eigenen Betroffenheit hat sie der VASK ein Gesicht gegeben. Nicht gegen die Psychiatrie, sondern mit der Psychiatrie, nicht gegen die Professionellen, sondern mit den Professionellen zusammenarbeiten, das war immer ihre Devise. Sie war überzeugt, dass die VASK mit allen Beteiligten etwas verändern und bewirken kann, und damals waren Veränderungen notwendiger denn je.

Man konnte sich hundertprozentig auf sie verlassen. Esther war einfach immer da, in guten wie in schwierigen Zeiten. Ohne sie wäre die VASK nicht zu dem geworden, was sie heute ist – eine angesehene und in der Psychiatrie gut verankerte Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie-/Psychisch-Kranken.

«Schwebend» steht auf der Karte – schweben und mit einem künstlerischen Flair etwas Wichtiges oder auch Unwichtiges mitteilen, das war Esther Emmel, wie ich sie kannte und erlebte.

Liebe Esther – es ist schön, dass es dich gegeben hat.



schwebend

# Ohne Chemie: Mittel aus der überlieferten Heilkunde

Unsere Grossmütter kannten sie noch auswendig, die Hausmittel, die sie bei Beschwerden für die ganze Familie anwenden konnten. Lange wurden die Naturheilmittel von der Schulmedizin belächelt. Heute ist deren Wirkung durch Studien belegt. Hier ein paar Beispiele:



## Apfelessig **befreit von Juckreiz**

Die Essigsäure betäubt gereizte Nervenenden. Ausserdem fördert sie die Durchblutung und damit die Abwehrkraft der Haut.



## Bitterklee **regt den Appetit an**

Als Reaktion auf den bitteren Geschmack produziert der Körper reflexartig mehr Speichel und Magensäure.



## Brennessel **hilft der Blase**

Säuren und Mineralsalze regen den Stoffwechsel an, desinfizieren und erhöhen die Harnmenge. Sie lindern Brennen beim Wasserlösen.



## Gänseblümchen **lindern Bronchitis**

Die Bitter- und Gerbstoffe der Blüten entkrampfen die Bronchien und töten schädliche Bakterien ab.



## Heidelbeeren **stoppen Durchfall**

Gerbsäuren töten im Darm schädliche Bakterien ab, binden Giftstoffe und dichten die Darmschleimhaut ab.



## Johanniskraut **hebt die Stimmung, bekämpft Herpes**

Laut neuer Studien bekämpft Johanniskraut nicht nur erwiesenermassen Depressionen, sondern kann auch Herpesviren abtöten.



## Koriander **löst Blähungen**

Ätherische Öle und Bitterstoffe aus Koriander hemmen die Gasbildung im Darm, entkrampfen, fördern die Verdauung.



### Leinsamen lindern Magendrücken

Die Samen liefern viele Schleimstoffe, die sich wie ein Schutzschild auf die gereizte Magenschleimhaut legen. Das hilft gut gegen Völlegefühl und Magendrücken.



### Lindenblüten senken Fieber

So genannte Flavonoide und ätherische Öle aus Lindenblüten senken die erhöhte Körpertemperatur und wirken auch entkrampfend, z.B. bei Schüttelfrost.



### Mandeln senken Cholesterin

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Mandeln helfen schädliches LDL-Cholesterin im Blut abzubauen.



### Rettich stoppt Halsschmerzen

Die scharfe Wurzel enthält viele ätherische Senföle. Sie regen die Atemwege zur besseren Durchblutung und damit zur Heilung an, am besten als Wickel angewandt.



### Salbei stoppt Aphten

Die Blätter liefern den Bitterstoff Salvin, der Bakterien bekämpft und Entzündungen schnell abheilen lässt.



### Veilchen vertreiben Kopfschmerzen

Die Heilpflanze des Jahres 2007 enthält den natürlichen schmerzlindernden Pflanzenstoff Salicylsäure.



### Wacholder lindert Gelenkschmerzen

Auf die Reizung durch die ätherischen Öle in einem Vollbad reagiert der Körper mit verbesserter Durchblutung. Das entschlackt, hilft gegen Gelenkschmerzen.



### Zwiebeln z.B. bei Mittelohrentzündung

Allicin, ein schwefelhaltiges ätherisches Öl, macht die Zwiebel zu einem der besten Entzündungshemmer aus der Natur und lindert gleichzeitig, als Wickel angewandt, die Schmerzen.

# **Ausschnitte aus dem Jahresbericht 2009 des Dachverbandes VASK Schweiz**

Charles Biedermann

Im abgelaufenen Jahr fand der Wechsel im Präsidium des Dachverbandes VASK Schweiz statt. Nach drei Jahren intensiver Tätigkeit trat Frau Eva Keller-Nemeth Ende Juni 2009 von ihrem Amt als Präsidentin des Dachverbandes zurück. Seitens des neuen Präsidenten besteht der erklärte Wille, die Interessen der Betroffenen weiter zu stärken. Die wohl wichtigste Aufgabe eines Dachverbandes besteht darin, gemeinsame Ziele zu erkennen, zu formulieren und umzusetzen. Als Dachverband von elf in der Schweiz unabhängigen Regionalstellen ist dieser überzeugt, ein solches Ziel nur durch eine bessere Koordinierung aller unterschiedlichen Anstrengungen zu erreichen. Genau so wie lokale Aktivitäten, Durchführung von Beratungen für Angehörige, öffentliche Podiumsgespräche usw. die Basis unseres Wirkens darstellen, so müssten das gemeinsame Image und Auftreten aller VASK-Organe das Fundament unserer Vereinigung bilden.

Im Berichtsjahr ist die VASK diesem Anliegen einige Schritte näher gekommen: Schaffung eines gemeinsamen Aussenimages/Logo, einer informativen Website und eines abgestimmten Sponsorings. Der Dachverband soll also die Anlaufstelle für die Regionalstellen und zwischen ihnen sein, d.h. er sollte verstärkt den bewussten Austausch von Fachwissen und Informationsmaterial fördern, um gemeinsam eine Verbesserung des Gesamtangebotes zu erreichen. Aktivitäten und Zusammenarbeit zwischen den Regionen nun vermehrt unter dem Dachverband zu vereinigen, entspricht nicht nur dem in der Präsidentinnen- und Präsidentenkonferenz geäusserten Willen, sondern ebenso den Vorgaben der Behinderten-Selbsthilfe Schweiz resp. dem Bundesamt für Sozialversicherungen, Stellen mit welchen wir direkt oder indirekt vertraglich gebunden sind.

Der VASK-Schweiz Vorstand hat im Spätherbst weiter die feste Absicht geäussert, auch einen engeren Kontakt mit der EUFAMI (europäische Vereinigung aller Angehörigenverbände) zu knüpfen.

## **Herzlichen Glückwunsch !**

«VASK-Frau» in den Vorstand von AGILE gewählt!

Wir gratulieren Margrit Dubi aus Basel zu ihrer ehrenvollen Wahl in den Vorstand des Dachverbandes der Behinderten-Selbsthilfe Schweiz AGILE. ([www.agile.ch](http://www.agile.ch))

Margrit Dubi ist Vorstandsmitglied des Dachverbandes VASK Schweiz und bekleidete jahrelang das Amt der Vizepräsidentin. Wir sind stolz, eine kompetente Frau in diesem wichtigen Gremium der AGILE zu wissen und sind davon überzeugt, dass Margrit Dubi dort die Belange der Angehörigen mit grossem Engagement und Fachverstand vertreten wird.

# Herzliche Gratulation !

## VASK Bern feiert ihr 25-jähriges Bestehen

Die erste und somit älteste VASK in der Schweiz, die VASK Bern, feierte im August 2010 ihr 25-jähriges Bestehen.

Auch die Zürcher VASK durfte zu diesem Ereignis etwas beisteuern: Der Inhalt der Berner Festschrift besteht weitgehend aus den Plakaten in unserer Erstaussgabe der «VASK Nachrichten».

Die VASK Zürich gratuliert, wünscht der VASK Bern weiterhin viel Erfolg und freut sich auch in Zukunft auf eine gute Zusammenarbeit!

## Tag der Angehörigen

Zum 3. Mal begehen wir den Tag der Angehörigen am 11. Oktober in gewohnter Art und Weise.

Begehen Sie mit uns diesen besonderen Tag

- am gleichen Ort
- mit gleichem Angebot
- jedoch an einem Montag



Besuchen Sie unseren Stand mit Plakatausstellung am Paradeplatz. Hoffen wir in diesem Jahr auf einen gnädigen Wettergott!

Montag, 11. Oktober 2010 von 10 – 18 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!



## Zur 5. IV Revision

Nach Inkrafttreten des revidierten Invalidengesetzes mit dem Ziel, IV Bezüger wieder vermehrt in den Arbeitsprozess zu integrieren, hat das bei vielen Angehörigen und Betroffenen nicht nur eitel Freude, sondern auch Unsicherheiten, ja Ängste ausgelöst. Berechtigte Fragen standen im Raum z.B.: Was geschieht, wenn ein IV Bezüger vorerst integriert werden kann, seine Rente deswegen erlischt, später jedoch der Arbeitsversuch dennoch scheitert? Muss das Procedere einer IV Anmeldung von vorne beginnen? Wann wird eine Rente aufgehoben etc.?

Um solch brennende Fragen zu klären, haben wir im Juni 2010 unsere öffentliche Veranstaltung diesem Thema gewidmet. Herr Matthias Wepfer, seines Zeichens Jobcoach der Invalidenversicherung, konnte in seinem hoffnungsträchtigen Referat die Fragen unserer Angehörigen zu deren Zufriedenheit beantworten. Nachstehend möchten wir Ihnen im Wortlaut zwei für unsere Fragen relevante Artikel im zurzeit gültigen Invalidengesetz abdrucken. Offen und positiv kritisch sehen wir der sich bereits in Bearbeitung befindenden 6. IV Revision entgegen.

### **Wiederaufleben der Invalidität nach Aufhebung der Rente** (Art. 29bis I 55)

Ist aufgrund desselben Gesundheitsschadens eine erneute Invalidität in den folgenden 3 Jahren nach Aufhebung der Rente ausgewiesen, muss die Wartefrist nicht mehr zurückgelegt werden.

### **Wiederaufleben der Rente nach einer beruflichen Integration** (Art. 29quater I 55)

Eine versicherte Person, deren Rente wegen einer von ihr gemeldeten Wiederaufnahme einer Erwerbstätigkeit oder Erhöhung des Beschäftigungsgrades aufgehoben oder herabgesetzt wurde, hat in den fünf Jahren nach Aufhebung oder Herabsetzung der Rente Anspruch auf Leistungen der IV, wenn sie während 30 Tagen ununterbrochen arbeitsunfähig war.

# Merkblatt für Angehörige

Zum Jubiläum 20 Jahre VASK Zürich 1986 – 2006

Wir Angehörigen kennen alle Gefühle von Scham, Schuld und Ohnmacht. Oft ziehen wir uns deswegen ins «Schneckenhaus» zurück.

Oft resignieren wir vor den Institutionen, Behörden und dem Pflegepersonal, weil uns die notwendigen Informationen zu Recht oder Unrecht vorenthalten werden.

Die VASK Zürich möchte Sie mit diesem Merkblatt unterstützen, damit Sie als Angehörige mit der Situation eines psychisch Kranken heilsamer umgehen können. Sie möchte Ihnen Tipps für besonders schwierige Situationen geben, möchte Ihnen Mut machen und Sie besser befähigen, Ihr Leben trotzdem zu leben, Sie aber auch bestärken, Ihre Rechte als Angehörige durchzusetzen.

## **Zwischen Verantwortung und unterlassener Hilfeleistung**

Uneinsichtige Kranke, welche Hilfe bräuchten, aber keine annehmen, stellen ihre Angehörigen stets vor dieses Dilemma: Muss ich für den Kranken handeln? Soll ich die Verantwortung übernehmen? Darf ich ihm wider seinen Willen Hilfe angedeihen lassen?

Gerade diese brennenden, belastenden Fragen von Angehörigen können pauschal nicht schlüssig beantwortet werden.

## **Dennoch:**

- Beantworten Sie die Fragen nicht im Alleingang. Suchen Sie Hilfe in Selbsthilfegruppen, bei Psychologen oder bei einer sonstigen Vertrauensperson
- Sprechen Sie offen über Ihre Nöte, Ihre Ängste und über Ihre Schwierigkeiten im Umgang mit dem Kranken

- Versuchen Sie, sich zu entlasten, indem Sie Drittpersonen, z.B. Behörden eine gewisse Verantwortung übergeben
- Machen Sie sich klug über die verschiedenen Krankheitsbilder. Informieren Sie sich regelmässig über den Stand der Wissenschaft
- Nehmen Sie das Schicksal an, aber lassen Sie sich nicht von ihm beherrschen
- Versuchen Sie, sich abzugrenzen und die Geschehnisse nicht als persönliche Niederlage anzusehen
- Versuchen Sie, sich von Scham und Schuldgefühlen zu lösen. Es ist niemand schuld!

### **Insbesondere nach Jahren der chronischen Erkrankung:**

- Messen Sie das Verhalten des Erkrankten nicht an demjenigen von Gesunden
- Akzeptieren Sie die veränderte Lebenssituation
- Hängen Sie nicht weiter einem Idealbild nach
- Lösen Sie sich vom Anspruch, ein «guter» Angehöriger zu sein, das heisst, von übertriebener Selbstverpflichtung
- Lösen Sie sich von der Erwartung, der Kranke würde nach der Genesung wieder so sein, wie er einst war
- Lösen Sie sich von der Vorstellung, man könne mit Druck und immer neuen Therapievorschlügen die Heilung beschleunigen
- Leben Sie Ihr Leben!

Wenn es zur zwangsweisen Internierung in eine Klinik kommt, zum Fürsorgerischen Freiheitsentzug (FFE)

Der FFE ist eine besonders belastende Situation für Angehörige und Patienten

**Sie sollten wissen, dass**

- die geschlossene Abteilung nur für den Betroffenen geschlossen ist
- Sie der geschlossenen Abteilung einen Besuch abstatten respektive mit der kranken Person persönlich sprechen können
- Sie den Patienten am Telefon verlangen können
- Sie sich immer beim Pflegepersonal nach dem allgemeinen Befinden erkundigen können
- der Patient das Recht hat, beim zuständigen Bezirksgericht Rekurs einzulegen
- die Behandlung des Rekurses 6 bis 10 Tage dauert
- der Patient den Rekurs jederzeit zurückziehen kann
- Sie als Angehörige darauf bestehen sollten, mit dem externen Gutachter ein Gespräch führen zu können
- wenn es zur Verhandlung kommt, Sie sich bemühen sollten, daran teilzunehmen

**Bedenken Sie jedoch immer:**

- Haben Sie keine unrealistischen Vorstellungen von einem Klinikaufenthalt

- Haben Sie Geduld und verlangen Sie nicht nach kurzer Zeit schon eine eindeutige Diagnose. Oft ist die Diagnose ungewiss, und man muss den Kranken erst einmal beobachten und zur Ruhe kommen lassen
- Akzeptieren Sie die Situation, wenn Sie vom Patienten weder am Telefon noch als Besucher erwünscht sind

Der volljährige Patient allein entscheidet, wer, was, wann von ihm erfahren darf. (Eine Vollmachtserklärung ist dem Merkblatt angeheftet)

### **Dennoch:**

- Erfragen Sie von der Klinik die Namen und die Telefonnummern des zuständigen Arztes und der Bezugsperson
- Verlangen Sie allenfalls einen Gesprächstermin mit dem zuständigen Arzt, mit dem zuständigen Pflegepersonal
- Falls der Arzt sich hinter dem Berufsgeheimnis versteckt, fordern sie ihn auf, den Patienten betreffend Auskunft ausdrücklich zu befragen. Viele Patienten wären damit einverstanden, wenn man sie nur fragen würde
- Fragen Sie den Betroffenen selber, welche Auskunft der Arzt Ihnen geben darf
- Akzeptieren Sie erst dann die Verweigerung der Information des Betroffenen an Sie
- Trotz dieser Verweigerung haben Sie das Recht, mit dem Arzt ein Gespräch zu führen
- Versuchen Sie, sich höflich und bestimmt durchzusetzen

- Sprechen sie mit dem Arzt über Ihre Sorgen und Nöte. Machen Sie ihm klar, dass Sie die Bezugsperson des Kranken sind. Erzählen Sie Ihre Beobachtungen, Ihre Geschichte mit dem Kranken
- Ihre allgemeinen Fragen müssen von den Professionellen beantwortet werden
- Versuchen Sie, ein dialogisches Gespräch zu organisieren (Betroffener, Angehöriger, Professioneller), wenn es um die Entlassung, die Nachsorge, um spätere flankierende Massnahmen für den Betroffenen geht
- Schalten Sie sich besonders dann ein, wenn Sie einen Teil der Betreuung übernehmen

Für weitere Fragen und Unterstützung steht Ihnen die VASK Zürich mit ihren Angeboten zur Seite

Zürich, 30. September 2006 RD  
(rev 06/2007)

VASK Zürich  
Langstrasse 149 8004 Zürich  
Tel. 044 240 38 76 – Fax 044 240 38 77  
info@vaskzuerich.zh – www.vaskzuerich.ch  
ZKB 8010 Zürich – Konto 1100-6668.013  
Beratungs- und Kontakttelefon für Angehörige  
Tel. 044 240 48 68

# Vollmachts-Erklärung

Ich, ..... geb: .....

wohnhaft: .....

erteile der nachfolgend genannten Person

..... geb: .....

wohnhaft: .....

die Ermächtigung, über mich sachdienliche Auskünfte zu erhalten, falls ich zeitweilig wegen psychischer oder physischer Probleme nicht in der Lage bin, selber zu entscheiden.

Ich entbinde alle in Betracht fallenden Personen und Stellen, namentlich Ärzte, medizinisches Personal, Spitäler, Krankenkassen, öffentliche und private Versicherungen, Amtsstellen sowie private Fürsorgeeinrichtungen von ihrer beruflichen Schweigepflicht gegenüber dem/der Bevollmächtigten.

Besonders der Kontakt mit der oben genannten Vertrauensperson bei einer psychiatrischen Hospitalisation, einer psychiatrischen Behandlung und vor meiner Entlassung soll umgehend hergestellt werden.

Ort, Datum: .....

Unterschrift: .....

# Die Säulen der eigenen Identität

Gewissen, Wertesystem und Ich-Ideal, bilden eine «Säule der Identität». Mit diesem Begriff werden pragmatisch fünf Lebensbereiche, in denen Menschen ihre Identität entwickeln, umschrieben:

- **Leiblichkeit:** Bin ich ein gesunder oder anfälliger Mensch, bin ich schön oder hässlich, wie gut fühle ich mich in meinem Körper oder wie lebendig fühle ich mich? Wie sicher fühle ich mich als Mann oder Frau?
- **Soziales Netzwerk:** Bin ich ein sozialer Typ oder eher eine Einzelgängerin oder ein Einzelgänger? Habe ich genügend Freunde oder fühle ich mich einsam? Wie gut erreichbar sind die mir nahe stehenden Menschen, räumlich und zeitlich? Wie gut sind meine Kontakte zu Männern und Frauen?
- **Arbeit und Leistung:** Bin ich das geworden, was ich wollte? Macht mir meine Arbeit Freude? Wie leistungsfähig fühle ich mich insgesamt? Wie viel Sicherheit und Unsicherheit gewinne ich durch Leistung?
- **Materielle Sicherheit:** Wie ist die finanzielle Situation, wie gut die Wohnsituation und wie sehen die Zukunftsperspektiven aus?
- **Bereich der Werte:** Wie will ich sein, wofür stehe ich ein, woran glaube ich?

Für die meisten Menschen ist ihre Identität in den verschiedenen Bereichen unterschiedlich sicher. Sie ist vielleicht in einem Bereich klar und stabil und in einem anderen unsicher und diffus. Beispielsweise kann jemand im beruflichen und öffentlichen Bereich wissen, wer er ist, welche Rolle er spielt, was und wen er schätzt und was und wen nicht. Hingegen können seine Beziehungen im privaten Bereich eher locker und dürtig sein. In einer Psychotherapie kann z.B. «erforscht» werden, wo es in der Identitätsentwicklung zu Störungen und Brüchen gekommen ist, aber auch wo es stabile, sichere Bereiche gibt.

Quelle: Nach H.G. Petzold



# Neues aus der Forschung

Geld allein macht nicht glücklich!

Es kommt auch darauf an, wofür wir es ausgeben!

In mehreren Studien haben Forscher nachgewiesen, dass es den meisten Menschen mehr Freude macht, Geld für Erlebnisse auszugeben, als materielle Güter zu erwerben und zu besitzen. So wurden die Probanden zum Beispiel gebeten, die Folgen entweder einer Investition in ein Erlebnis oder eines materiellen Kaufs auf ihre Lebenszufriedenheit einzuschätzen. Als Erlebniskäufe wurden meistens Eintrittsgelder und Reisekosten angegeben, als materielle Käufe gaben die meisten den Erwerb von Schmuck, Kleidung und technischen Geräten an. Die Mehrheit (57%) der Befragten gab an, dass der Erlebniskauf ihnen mehr Glücksgefühle bereitet hatte als der materielle Kauf (34%). Bei Befragten mit geringem Einkommen galt dieser Unterschied jedoch nicht. Anscheinend kommt er erst zustande, wenn die grundlegenden materiellen Bedürfnisse erfüllt sind. Schliesslich zeigten die Forscher auch in einem Experiment, dass es die Probanden unmittelbar glücklicher machte, über ein vergangenes Erlebnis, für das sie Geld ausgegeben hatten, nachzudenken, als über ein materielles Gut, das sie erworben hatten.

Wieso aber macht es uns offenbar glücklicher, unser Geld für Erlebnisse auszugeben als für materielle Konsumgüter? Die Autoren spekulieren, dass Erlebnisse wichtiger für unsere Identität sind, da wir sie als einen Teil unserer Person sehen und uns an sie erinnern. Erinnerungen an schöne Erlebnisse bleiben ein Teil unseres Selbst und unserer persönlichen Vergangenheit. Ausserdem haben Erlebnisse einen höheren sozialen Wert als Konsumgüter, denn oft sind andere Menschen Teil von ihnen. Selbst wenn nicht andere Menschen direkt an unseren Erlebnissen beteiligt sind, werden sie oft dann noch involviert, wenn wir ihnen später davon berichten.

Quelle: To do or to have? That is the question.

L. Van Boven, T. Gilovich, Journal of Personality and Social Psychology

# Warum ich mich bei der VASK engagiere



**Monika Staub**

Vorstandsmitglied/Ressort Beratungsstelle

Als mein 16-jähriger Sohn 1987 erstmals eine Psychose erlitt, wies mich eine Ärztin in der Klinik auf die VASK hin. Meine ersten Abende in einem Treffpunkt erlebte ich sehr zwiespältig. Einerseits war ich erleichtert, einen Ort gefunden zu haben, wo ich mit meiner Not verstanden wurde von Menschen die Ähnliches erlebt hatten. Andererseits hörte ich niederschmetternde Leidensgeschichten von Menschen, die chronisch oder periodisch erkrankten und von Familien mit mehrfachen Erkrankungen. Für mich – damals noch voller Hoffnung, dass mein Sohn durch fachmännische Behandlung in ein paar Monaten wieder der Alte sein würde und das Leben seinen gewünschten Lauf nähme – war das zu viel. Ich konnte eine Zeit lang aus Angst nicht mehr zum Treffpunkt gehen.

Von Beruf selber Psychologin, hatte ich während meines Studiums wohl einiges über psychische Krankheiten gelernt, doch als mitbetroffene Mutter half mir in meiner Ohnmacht und Verzweiflung dieses Wissen wenig. Als ich allmählich feststellen musste, dass die Genesung meines Sohnes in die Ferne rückte, konnte ich mich der VASK wieder nähern und vieles in einem neuen Licht sehen.

Das mit anderen geteilte Leid nahm Gestalt an, die ich aus meinem Inneren herauszulösen und von verschiedenen Seiten zu betrachten lernte, als Teil meines Lebens zu begreifen begann.

Seither sind bald 15 Jahre vergangen. Nach einigen Jahren Seminarleitung baute ich 2005 mit viel Unterstützung anderer VASK-Mitglieder das Angebot der persönlichen Beratung auf. Dahinter steht meine eigene Erfahrung, dass es manchmal zu schwierig ist, sich in einer Gruppe mitzuteilen. Dann braucht es ein Gegenüber, das ganz auf das individuelle Anliegen eingehen kann und die Suche nach Auswegen oder Lösungen unterstützt.

Dieser Aufgabe widme ich mich mit Freude und teile inzwischen dieses freiwillige Engagement mit sechs weiteren psychologisch geschulten Fachfrauen.

Nebst der Leitung des Ressorts Beratung vertrete ich die VASK in der Psychiatrie-Kommission der Region Zürich und beteilige mich an Schulungen und am Vernetzen unserer Vereinigung mit Institutionen und Behörden.

Und was gibt es noch in meinem Leben?

Zu 40% arbeite ich im Team des Wohnhauses Heinrich, wo Menschen mit einer psychischen Erkrankung betreut werden. Meine Freizeit verbringe ich vorwiegend mit meinen drei inzwischen erwachsenen Kindern und im Kreis vielfältiger Freundschaften. Wandern, Schwimmen, Tanzen, Kochen und anderes findet statt, wann immer ich dazu Zeit finde. Das Leben ist schön, auch wenn es nicht immer rosig ist.

Monika Staub

*Glücklich ist nicht, wer andern so vorkommt,  
sondern wer sich selbst dafür hält.*

*Seneca*

## Schweizerischer Dachverband der kantonalen und regionalen VASK Vereinigungen der Angehörigen von Schizophrenie-/Psychisch-Kranken



**Schweizerischer Dachverband  
VASK Schweiz**  
Engelgasse 84, 4052 Basel  
061 271 16 40  
[info@vask.ch](mailto:info@vask.ch)  
[www.vask.ch](http://www.vask.ch)



VASK Aargau, Personalhaus, Büro 614  
Zürcherstrasse 1202, 5210 Windisch  
056 222 50 15  
Mo 9.30–11.30  
Do 9.30–11.30  
[info@vaskaargau.ch](mailto:info@vaskaargau.ch)  
[www.vaskaargau.ch](http://www.vaskaargau.ch)



Stiftung Melchior, Angehörigen Selbsthilfe  
Thiersteinallee 51, Postfach, 4018 Basel  
061 206 97 60  
zu Bürozeiten  
[info@stiftungmelchior.ch](mailto:info@stiftungmelchior.ch)  
[www.stiftungmelchior.ch](http://www.stiftungmelchior.ch)



VASK Bern  
Postfach 8704, 3001 Bern  
031 311 64 08  
Mi 9.00–11.00  
Fr 13.00–15.00  
[sekretariat@vaskbern.ch](mailto:sekretariat@vaskbern.ch)  
[www.vaskbern.ch](http://www.vaskbern.ch)



Assoc. Le Relais Genève  
Rue des Savoises 15, 1205 Genève  
Permanence téléphonique  
022 781 65 20  
Mo 13.30–16.00  
Fr 13.30–16.00  
[info@lerelais.ch](mailto:info@lerelais.ch)  
[www.lerelais.ch](http://www.lerelais.ch)



VASK Graubünden  
Postfach, 7208 Malans  
081 353 71 01  
Mo 8.30–11.30  
Do 14.00–17.45  
[vask.graubuenden@bluemail.ch](mailto:vask.graubuenden@bluemail.ch)  
[www.vaskgr.ch](http://www.vaskgr.ch)



VASK Zentralschweiz  
Postfach 534, 6210 Sursee  
041 921 60 48  
Mo 14.00–16.00  
Fr 14.00–16.00  
[vaskluzern@bluewin.ch](mailto:vaskluzern@bluewin.ch)



VASK Ostschweiz  
Bahnhofplatz 5, Postfach 2238, 9001 St.Gallen  
071 866 12 12  
werktags, ohne Gewähr  
[info@vaskostschweiz.ch](mailto:info@vaskostschweiz.ch)  
[www.vaskostschweiz.ch](http://www.vaskostschweiz.ch)



VASK Schaffhausen  
Webergasse 48, 8200 Schaffhausen  
052 625 55 80  
werktags, ohne Gewähr



VASK Ticino  
Trevano 7A, 6900 Lugano  
076 453 75 70  
werktags 9.30–11.30  
14.30–16.30  
[info@vaskticino.ch](mailto:info@vaskticino.ch)  
[www.vaskticino.ch](http://www.vaskticino.ch)



L'ilot, Association vaudoise  
Avenue d'Echallens 131, 1004 Lausanne  
021 626 57 74  
[info@lilot.org](mailto:info@lilot.org)  
[www.lilot.org](http://www.lilot.org)



VASK Zürich  
Langstrasse 149, 8004 Zürich  
044 240 48 68  
Di 10.00–14.00  
Do 15.00–18.00  
[info@vaskzuerich.ch](mailto:info@vaskzuerich.ch)  
[www.vaskzuerich.ch](http://www.vaskzuerich.ch)