VASK Zürich

NACHRICHTEN NR. 24

MIT JAHRESBERICHT

VASK ZÜRICH SEIT 1986 | ANGEHÖRIGE FÜR ANGEHÖRIGE
VEREINIGUNG DER ANGEHÖRIGEN VON PSYCHISCH KRANKEN

INHALT

Editorial	4
Jahresbericht	6
Beratungen	10
Treffpunkte	16
Schulungen	22
Administration	24
Kinderprojekt Barca	25
VASK Ausflug	27
Statistiken	29
Fundraising	32
Bericht der Revisoren	33
Jahresrechnung und Bilanz	34
Ganz herzlichen Dank	37
Neues aus der Forschung: Wer hilft in welchem Ausmass weinenden Menschen?	39
Wie ich wieder schlafen lernte	42

IMPRESSUM

VASK Zürich | Langstrasse 149 | 8004 Zürich
Telefon 044 240 38 76 | Mail info@vaskzuerich.ch
www.vaskzuerich.ch | www.vask.ch

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 24
April 2020
Redaktion: VASK Zürich
Druck: Horizonte Druckzentrum | Thalwil | Auflage: 1200 Ex.

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie immer im Frühjahr erhalten Sie einen Einblick in unsere Aktivitäten im Jahr 2019. An dieser Stelle möchte ich den RessortleiterInnen und Freiwilligen aus den jeweiligen Ressorts ein grosses Dankeschön für ihre Berichte aussprechen. Es ist gar nicht so einfach wie es scheint, jedes Jahr einen Rückblick zu schreiben ohne sich zu wiederholen. Deshalb schätze ich es umso mehr, dass es ihnen gelingt immer wieder unterschiedliche Aspekte ihrer Arbeit hervorzuheben.

Im vergangenen Jahr war die VASK zweimal besonders in den Medien präsent. In der Radio Sendung «HörPunkt» von SRF2 berichtete unsere langjährige Freiwillige Rosmarie Hug von der Beziehung zu ihrem Sohn, der an einem Borderline Syndrom litt. Im Artikel des Ressorts Beratungen erzählt Rosmarie wie diese Sendung entstanden ist.

In der Fernsehsendung «Club» vom 26. November 2019 drehte sich alles um das Thema «Volkskrankheit Depressionen». Diskutiert wurde mit einem Mix an Gästen von Fachpersonen aus Pflege und Psychologie und Psychiatrie bis zu Betroffenen. Bruno Facci, Präsident der VASK Schweiz, brachte kompetent und sachlich die Ansichten der Angehörigen ein. Als prominenter Gast berichtete der Schweizer Musiker Stress sehr offen über seinen eigenen Kampf mit der Krankheit.

Eindrücklich war der Anstieg an Anfragen bei der VASK Zürich nach der Ausstrahlung. Ich bin überzeugt, dass die Sendung durch die Beteiligung von Stress nochmals eine sehr viel grössere Reichweite erzielt hat und dadurch die Angebote der VASK noch mehr Angehörigen bekannt

wurden. Für bekannte Persönlichkeiten ist es bestimmt nicht einfach, sich mit ihren psychischen Problemen in der Öffentlichkeit zu exponieren, jedoch leisten sie so einen umso wichtigeren Beitrag zur Entstigmatisierung. Auch wenn sich nach meinem persönlichen Gefühl in den letzten Jahren diesbezüglich vieles verbessert hat, sind wir leider noch weit davon entfernt mit psychischen Erkrankungen genau gleich wie mit somatischen Leiden umzugehen. Je offener und selbstverständlicher in der Gesellschaft psychische Krankheiten wahrgenommen werden, desto einfacher wird es für Betroffene und ihre Angehörigen die benötigte Hilfe zu beanspruchen.

Für die Redaktion

Sandra Cueni

Menschen zu finden,
die mit uns fühlen
und empfinden,
ist wohl das schönste
Glück auf Erden.

Carl Spitteler

JAHRESBERICHT

Hansruedi Winter, Vizepräsident
Guido Cueni, Vizepräsident

Liebe VASK-Familie, liebe Interessierte

Auch im vergangenen Vereinsjahr hat sich einiges getan über das wir hier an dieser Stelle gerne berichten.

Zuerst haben wir mit Freude festgestellt, dass unsere zweite Mitgliederversammlung an einem Donnerstagabend noch besser besucht wurde als jene im Vorjahr. Damit waren an unserer Mitgliederversammlung 2019 rund doppelt so viele Teilnehmende anwesend wie an der MV 2017, als diese zum letzten Mal an einem Samstag stattgefunden hatte. Der Vorstand sieht sich deshalb in der Entscheidung für die Verschiebung bestärkt und möchte deshalb dauerhaft an dieser Lösung festhalten.

Die Versammlung verlief sehr ruhig und sachlich. Sandra Cueni wurde ohne Gegenstimmen als Mitglied des Vorstandes bestätigt und Laure Perrenoud hat uns einen kurzen, aber sehr interessanten Einblick in das Kinderprojekt Barca ermöglicht. Das sei hier nochmals verdankt. Da es zu keinem Traktandum grössere Diskussionen gab und der Vorstand in allen Sachgeschäften die Entlastung durch die Versammlung erhielt, war die Versammlung schon nach rund einer Stunde beendet und wir konnten uns dem geselligen Teil widmen. Im Namen des gesamten Vorstandes möchten wir uns für das grosse Vertrauen bedanken, das wir durch die Teilnehmenden erfahren durften.

Die finanziellen Perspektiven der VASK Zürich sind unverändert stabil. Der kreativen Arbeit im Ressort Fundraising ist es zu verdanken, dass wir uns im Moment in dieser Hinsicht wenig Sorgen machen müssen. Ein herzliches Dankeschön auch an alle spontanen Spenderinnen und Spender die uns oft völlig unerwartet eine finanzielle Unterstützung zukommen lassen.

Leider erfährt der kontinuierliche Rückgang bei unseren Mitgliederzahlen eine Fortsetzung. So konnten die Eintritte die Austritte einmal mehr nicht ausgleichen. Daraus ergibt sich neu ein Mitgliederbestand von 498 Personen (Stand per 31.12.2019). Die Werbung von neuen Mitgliedschaften ist unverändert ein zentrales Thema im Vorstand. Wir sind selbstverständlich für jede Mitgliedschaft dankbar, aber wir würden uns auch mehr jüngere Mitglieder wünschen. Wie können wir das erreichen? Dass junge Menschen sich ungern an einen Verein binden erfahren auch viele andere Vereine. Ausnahmen bilden da neben den Trendsportarten wohl nur die Vereinigungen, die sich mit aktuellen gesellschaftlichen Themen auseinandersetzen, wie zum Beispiel dem Klima.

Das können wir als Aufforderung verstehen, dass auch wir uns noch stärker den aktuellen Themen in der Psychiatrie zuwenden sollten. In den VASK Nachrichten vom Herbst 2019 wurde deshalb die Diskussion um das Delegationssystem bei den PsychiaterInnen und PsychotherapeutInnen beleuchtet. Wie sensibel dieses Thema ist, äussert sich nur schon an den emotionalen Voten einiger Exponenten. Vielleicht können wir mit solchen zukunftsgerichteten Themen jüngere Menschen besser erreichen.

Dazu gehört auch ein zeitgemässer Auftritt und da hat sich im vergangenen Jahr einiges getan.
Da ist zuerst das neue Layout der VASK Nachrichten, zu dem wir dem Redaktionsteam nur gratulieren können.
Die Website wurde überarbeitet und die Darstellung für Smartphones und Tablets optimiert.
Die neue Broschüre der VASK Schweiz «Mit Menschen leben, die in einer psychischen Krise stecken» ist neu und gefällt sowohl inhaltlich wie auch mit einem modernen Erscheinungsbild.
Unser Flyer der VASK Zürich wurde «entstaubt» und dem neuen Design der VASK angepasst.
Das alles passiert nicht einfach so, sondern ist mit harter Freiwilligenarbeit im Hintergrund verbunden, die wir an dieser Stelle herzlich verdanken möchten.

Damit sind wir bei einem weiteren wichtigen Thema, unseren Helferinnen und Helfern. Die VASK ist stolz auf ihr breites Angebot und eine funktionierende Geschäftsstelle. Aber alle diese Leistungen wären ohne Hunderte von Freiwilligenarbeitsstunden, die im Hintergrund erbracht werden, nicht möglich. Es ist unverändert so, dass wir uns auch hier weitere Unterstützung wünschen. Unsere Angebote hängen teilweise von wenigen beteiligten Freiwilligen ab. Unsere gute finanzielle Situation würde es zulassen neue Projekte anzustossen, die wir aber zurückstellen. Die Umsetzung würde wieder an denselben Freiwilligen hängenbleiben die bereits sehr engagiert sind. Also wäre zusätzliche Unterstützung sehr willkommen. Interessierte dürfen sich gerne beim Sekretariat melden.

Im November haben wir wieder zu unserem Weihnachtsapéro in den Räumlichkeiten der Geschäftsstelle eingeladen. Erfreut konnten wir gegen vierzig Teilnehmende begrüssen. Darunter auch etliche Besucher, die erstmals dabei waren. In den angeregten Diskussionen wurde immer wieder bestätigt, wie wichtig ab und zu ein zwangloser Austausch ist. Die liebevolle Dekoration und feinen Häppchen haben ebenfalls zur guten Stimmung beigetragen, deshalb ein extra Dankeschön an unsere stillen Helferinnen im Hintergrund. Wir werden auch in diesem Jahr zum Apéro einladen und freuen uns auf den interessanten Austausch mit den Gästen.

Im Frühling haben wir eine Einladung der VASK Graubünden zu ihrem 30-Jahre-Jubiläum erhalten, der wir sehr gerne gefolgt sind. In einer kleinen Zeremonie in den Räumen der psychiatrischen Klinik Chur, hat die Präsidentin Margrit Janggen in ihrem Rückblick die Hürden und auch die Erfolge der letzten 30 Jahre geschildert. Mehrere Gastrednerinnen und -redner lobten das Wirken der VASK und die Zusammenarbeit mit den Fachpersonen und medizinischen Institutionen. Die Feier war in eine originelle, volkstümlich musikalische Begleitung eingebettet. Sie war sehr stimmig und wurde dem Jubiläum mehr als gerecht.

Liebe das Leben,
es ist das einzige
Geschenk,
das du nicht
zweimal erhältst.

Unbekannt

Die Delegiertenversammlung der VASK Schweiz wurde durch die VASK Aargau in Wettingen organisiert. Präsident Bruno Facci begrüsste die Delegierten in der Pizzeria Alpini. In den Diskussionen der Delegierten wurde nochmals das Thema Website aufgegriffen und die erforderlichen Beschlüsse für das Facelifting gefasst. Der gesamte Vorstand, inklusive Revisorinnen, wurden in Corpore bestätigt. Auf Antrag einiger VASKEN und nach einer längeren Diskussion wurde auch beschlossen, die zweite PräsidentInnen Konferenz im Frühling wieder aufleben zu lassen. Diese wird aber künftig abwechslungsweise durch eine regionale VASK organisiert. Abgeschlossen wurde der Tag mit einer interessanten Führung durch das Kloster Wettingen, wobei Ernst Lehner als Gastgeber der VASK Aargau mit dem einen oder anderen musikalischen Beitrag überraschte.

Schlussendlich bleibt nur noch der Dank an Euch alle, die sich auch im vergangenen Jahr für die VASK eingesetzt haben. Dabei ist es unerheblich in welcher Form wir Eure Unterstützung erfahren durften. Ob Euer Beitrag als freiwillig Mitarbeitende, Spendende, Anregende oder in einer anderen Form erfolgt ist nicht entscheidend, wir brauchen Euch alle! Euer Engagement ist das wichtigste Fundament für alle unsere Aktivitäten. Nur dank dieser Unterstützung und Solidarität ist es uns möglich, unsere Anliegen in die Öffentlichkeit zu tragen und jenen die Hilfe suchen, diese auch anbieten zu können.

BERATUNGEN

Yvonne Schwarzer

TELEFONBERATUNG

In diesem Jahr fanden 176 telefonische Beratungen und 17 Beratungen per E-Mail statt. Unsere beiden Zeitfenster (Dienstag von 10–14 Uhr und Donnerstag von 15–18 Uhr) wurden beide genutzt, der Dienstag jedoch 13,7% häufiger. Im Vergleich zu den letzten drei Jahren (2016–2018) haben die Telefonberatungen und E-Mail Anfragen zugenommen, was uns insofern freut, dass Angehörige vermehrt bei der VASK Hilfe und Unterstützung suchen und diese auch unter anderem durch psychiatrische Kliniken auf unser Angebot hingewiesen werden.

Brigitte Evard – sie setzt sich seit November 2018 als freiwillige Mitarbeiterin in der Telefonberatung ein. Sie hat nun seit gut einem Jahr viele Telefonberatungen gemacht und berichtet, was prägend für sie war:

«Als ich vor einem Jahr angefragt wurde, bei der VASK ehrenamtlich für die Telefonberatung tätig zu sein, hatte es für mich am Anfang unglaublich viel Überwindung gebraucht. Nach einem Jahr habe ich bereits viele Erfahrungen gesammelt und ich darf sagen, dass ich schon viel dazugelernt habe. Bei jeder Supervision kommen immer wieder viele neue interessante Situationen hinzu, was mir auch sehr hilft, mehr Verständnis für all diese psychischen Krankheiten zu gewinnen. Die meisten Angehörigen sind ja sehr dankbar, wenn jemand einfach Zeit und Verständnis für ihre Anliegen hat und es bereitet mir ein gutes Gefühl, wenn ich ihnen weiterhelfen kann.

Wenn es leider keine konkrete Lösung gibt, versuche ich, die Person zu vertrösten und mein Mitgefühl zu zeigen. Das jedoch ist für mich dann nicht immer einfach und ein Gefühl der Machtlosigkeit begleitet mich.»

Ganz erfreulich ist Anfang 2019 als Unterstützung im Team Silvana Schoch neu zur VASK gestossen und hat nun bereits während eines Kalenderjahres Erfahrungen sammeln können. Sie berichtet aus ihrer Tätigkeit:

«Eine neue Herausforderung wagen. Die Arbeit bei der Telefonberatung der VASK als freiwillige Mitarbeiterin freut mich sehr. Es erfüllt mich mit Freude, wenn ich jemandem weiterhelfen kann.

Dabei aufmerksam zuzuhören, eine passende Adresse weiterzugeben oder zu ermutigen gefällt mir. Die unterschiedlichen Lebenssituationen und die wiederkehrenden Schicksalsschläge fordern einen heraus. Da war ich froh um die gute Einführung und den Austausch in der Supervision. Die Erfahrungen in der Praxis und die Weiterbildung geben mir Sicherheit. Gerüstet mit dem nötigen Werkzeug und vielen eigenen Erfahrungen, kann ich auch in komplexen Beratungen Ruhe bewahren und zusammen mit den Angehörigen Lösungen finden.»

INTERVIEW MIT ROSMARIE HUG IM RADIO SRF2 ANLÄSSLICH DER SENDUNG HÖRPUNKT

(vom 2. März 2019 / Toxische Familienbande)

Rosmarie gibt uns einen Einblick, wie es zu dieser Sendung gekommen ist:

«Im Januar 2019 leitete unsere Sekretärin, Marlis Cueni, eine Anfrage von Christoph B. Keller von Radio SRF2 an mich weiter. Für die Radiosendung HörPunkt suchte Herr Keller eine/einen Angehörigen eines an Borderline betroffenen Menschen zum Thema Detox. Die Sendung dauerte einen ganzen Samstagmorgen und beleuchtete sehr verschiedene Themen von Entgiftungen.

Es war für mich keine leichte Entscheidung, am Radio über unsere schwierigen Erfahrungen als Angehörige zu erzählen. Ich besprach mich ausgiebig mit meinem Mann und wir entschieden uns, bei der Sendung mit zu machen. Herr Keller kam für das Interview zu uns nach Hause und in einem sehr guten und einfühlsamen Vorgespräch klärten wir die Strukturen und besprachen eingehend den Inhalt. Mein Mann unterstützte mich sehr in dieser für mich heiklen Situation.

Als ich am 2. März die Sendung hörte, war ich angenehm überrascht, wie gut meine Erzählungen zusammengeschnitten und mit passender Musik untermalt wurden. Der Kommentar zur «Angehörigen Borderline Problematik» von Prof. Dr. med. Gerhard A. Wiesbeck, ärztlicher Zentrumsleiter für Abhängigkeitserkrankungen UPK Basel, war für mich sehr positiv. Er hat die immer wieder heikle Schuldfrage sehr gut thematisiert und ist beeindruckend intensiv und feinfühlig auf unsere Problematik eingegangen.

Im Nachhinein stelle ich fest, dass das nochmalige Eintauchen in unsere prägende Geschichte mit unserem Sohn ein heilsamer, versöhnlicher und abschliessender Prozess war. Heute ist unser Sohn genesen und in jeder Beziehung integriert und wir dürfen ganz erfreut und erleichtert einen dicken Schlussstrich unter diese schwierigen und herausfordernden Erfahrungen ziehen. Gerade diese haben aber unser Einfühlungsvermögen und Handeln in schwierigen Lebenssituationen, immer wieder einen Weg zu finden, enorm bereichert.»

Das Interview kann als Podcast angehört werden und dauert ungefähr 40 Minuten unter dem Thema: SRF toxische Familienbande (im Internet eingeben) <<Detox: Toxische Familienbande>> - Hörpunkt – SRF (anklicken) oder Link: https://www.srf.ch/sendungen/hoerpunkt/detox-toxische-familienbande

Jeden Tag seines Lebens eine feine, kleine Bemerkung einzufangen – wäre schon genug für ein ganzes Leben.

Cristian Morgenstern

Menschliches Glück stammt nicht so sehr aus grossen Glücksfällen, die sich selten ereignen, als vielmehr aus kleinen glücklichen Umständen, die jeden Tag vorkommen.

Benjamin Franklin

PERSÖNLICHE BERATUNG

In diesem Jahr fanden insgesamt 48 persönliche Beratungen statt. Im Vergleich zu den letzten drei Jahren (2016–2018) haben die Beratungen zugenommen. Angehörige schätzen dieses hilfreiche Angebot mit professionellen Beraterinnen immer wieder sehr.

Ebenso erfreulich wie in der Telefonberatung haben wir mit Stefanie Atiya im März 2019 Zuwachs und Unterstützung in der persönlichen Beratung erhalten. Sie hat nun bereits etliche Beratungen gemacht und Erfahrungen sammeln können. Sicherheit gegeben hat ihr die sehr gute Einführung durch die persönlichen Beraterinnen, welche sie zu Beginn bei drei Gesprächen begleiten durfte.

Unsere psychologisch geschulten Beraterinnen weisen sich durch eine anerkannte beraterische Aus- oder Weiterbildung aus. Der eigene Erfahrungshintergrund als Angehörige wird als Ressource in die Beratung eingebracht. Beratungen können von Einzelpersonen, Paaren, Familien, Institutionen und wenn nötig auch gemeinsam mit den Erkrankten in Anspruch genommen werden.

Es könnten so viele Menschen aus ihren Fehlern lernen, wenn sie nicht damit beschäftigt wären, sie bei anderen zu suchen.

unbekannt

BEREICHE TELEFONBERATUNG UND PERSÖNLICHE BERATUNG

SUPERVISION

Die sechs Supervisionen im Kalenderjahr sind für uns TelefonberaterInnen, persönliche BeraterInnen und TreffpunktleiterInnen ein wichtiger Bestandteil in unserer Beratungstätigkeit. Da die meisten von uns einander bereits schon lange kennen und die neu hinzugekommenen Beraterinnen sich rasch einlebten, sind wir in der Supervision sehr offen miteinander und wollen auch voneinander lernen. Dies zeigt sich bei unseren Fallbesprechungen. Jedes von uns kann selber bestimmen, ob es einen Fall einbringen und aufrollen möchte. Wir haben jedoch alle die Erfahrung gemacht, dass es sehr hilfreich und unterstützend ist – auch für weitere Beratungen und Treffpunkte – von den SupervisionsteilnehmerInnen zu hören, was für Angehörige noch zusätzlich hätte hilfreich sein können. Für unsere Arbeit mit den Angehörigen sind deshalb die Supervisionen sehr unterstützend. Auch wachsen wir dadurch als Team zusammen, lernen einander immer besser kennen und schätzen, und sehen uns bei dieser für uns wichtigen Arbeit in regelmässigen Abständen. Ein grosses Dankeschön geht auch an unsere Supervisorin, Bettina Vilsmeier. Sie versteht es sehr gut, uns einfühlend und unterstützend bei Fallbesprechungen und weiterführenden Themen zu begleiten und eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen.

WEITERBILDUNG

Gegen Ende dieses Jahres, nach rund 10 Monaten Erfahrung als Telefonberaterin, hat Silvana Schoch die Gelegenheit gepackt, bei Pro Mente Sana den dreitägigen Kurs „Lösungsfokussierte Kurzzeitberatung“ zu besuchen. Sie berichtet:

«Die Weiterbildung von Pro Mente Sana war sehr spannend und vielfältig. Es bedeutete für mich eine neue Herausforderung. Ich lernte unterschiedliche Methoden für die Kurzzeitberatung kennen und wie die verschiedenen Fragetechniken am Telefon angewendet werden können. Durch die telefonische Beratung in der Praxis werde ich immer routinierter und sicherer. Der Kurs hat mir sehr viel gebracht!»

Beim ganzen Team bedanke ich mich für die in diesem Jahr geleisteten wertvollen Beratungen, sei es am Telefon, per E-Mail oder im persönlichen Gespräch. Es hat alles so wunderbar geklappt, was nicht «nur» eine Selbstverständlichkeit ist!

Alles im Leben hat einen Sinn. Manchmal braucht man ein wenig Abstand um ihn zu erkennen.

unbekannt

TREFFPUNKTE

Hans Rudolf Binder

Im September habe ich Monika auf ihrem letzten Gang auf den Friedhof Sihlfeld begleitet. Monika war meine ehemalige Ehefrau und schicksalshaft weiter meine Lebensgefährtin. Vor 26 Jahren hat dieses – ihr und mein Schicksal – seinen besonderen Lauf genommen und mich zur damals noch jungen VASK gebracht, deren Mitglied ich seither bin.

An Weihnachten 1993 hatte ich ein Telefongespräch mit der psychiatrischen Klinik Basel. Der diensttuende Assistenzarzt bestätigte mir, dass meine Ehefrau mit Polizei und Sanität in ihre Obhut gebracht worden war. Zu ihrem Zustand konnte er nur so viel sagen: «Sie müssen bei jeder Mahlzeit zuerst selber einen Löffel voll von ihrem Teller und einen Schluck aus ihrem Glas nehmen, bevor sie sich getraut.» Dann sagte er in schönstem Baseldytsch: «Sie hän ä schwäre Stand» – Monika war an einer Schizophrenie erkrankt.

In der Klinik im Kanton Zürich, in die sie wegen ihrem Wohnort verlegt wurde, verhielt man sich mir gegenüber sehr abweisend, was mich von Besuchen allerdings nicht abhielt. Monikas Zustand war verheerend. Sie hörte auf zu sprechen, zu trinken und zu essen und wurde inkontinent. Nach 3 Monaten signalisierte mir der Oberarzt, meine Besuche machten keinen Sinn mehr, aus Monika werde nie mehr etwas. Ich verlangte eine Aussprache, die mir gewährt wurde. Monika werde dabei sein, auch wenn sie nichts verstehen werde. Als ich zu diesem Termin kam, kam mir Monika auf der Treppe entgegen. Sie musste sich am Geländer mühsam festhalten, wog noch 30 Kilo, die Haare hatte sie sich bis auf wenige Büschel ausgerissen, sprechen konnte sie nicht mehr. Ihre Augen drückten das ganze Elend der Situation aus aber auch, dass sie mich erwartet hatte! Ich musste dann erst klarstellen, dass ich mittlerweile sehr wohl eine Ahnung von Schizophrenie hatte (es gab noch kein Internet, wohl aber Bücher: Arieti, Finzen u.a.) sowie auch Erfahrung in Menschenbetreuung und dass ich in die Betreuung von Monika aktiv Einfluss nehmen werde. Schon bald wurden die Neuroleptika auf einen

Viertel der anfänglichen Dosis reduziert (!) und arbeitstherapeutische Massnahmen eingeleitet, die ich sehr kritisch begleitete. Später nahm ich Monika übers Wochenende nach Hause – gegen den empörten Protest der Ärzte. Dort musste ich ihr alle kognitiven Fähigkeiten wieder beibringen: wie man sich wäscht unter der Dusche, wie man ein Rüebli rüstet, wie man mit einer Kelle eine Sauce rührt (ich musste ihr tatsächlich die Kelle in die Hand drücken, ihre Hand über die Pfanne halten und mit der Kelle kreisen lassen, Monikas Kochkünste waren vorher legendär!). Ihr Kurzzeitgedächtnis haben wir mit Zeitung lesen reaktiviert Satz für Satz lesen und wiederholen, bis es klappte, später dann ganze Abschnitte lesen und wiedergeben. Ich benötigte jeweils die ganze Arbeitswoche, um mich von dieser Anstrengung zu erholen.

Nach 9 Monaten Klinikaufenthalt konnte Monika wieder nach Hause zurückkehren. Die Ärzte bezeichneten ihre Genesungsfortschritte als «Wunder» – ein Wunder der ärztlichen Kunst war es allerdings nicht, das war wohl allen bewusst. Monikas Freude und Staunen kann ich nicht adäquat wiedergeben. Langsam gewöhnte sie sich wieder an ein normales Leben – um alsbald in eine Manie zu geraten. Der betreuende Psychiater hatte ihr die Neuroleptika abgesetzt mit der Begründung, wer sich nach einer Psychose so gut erhole, könne keine Schizophrenie gehabt haben und brauche keine Medikamente. Als ich dann eines Abends unsere Betten, die Monika als Sperrgut an die Strasse stellen liess, wieder in die Wohnung zurücktrug, verlangte ich eine Klinikeinweisung. Monika hatte darauf die gemeinsame Wohnung verlassen, sich innert Wochenfrist ohne einen Rappen Geld auf dem Konto eine neue Wohnung gemietet und möbliert, einen schweren Wagen gekauft und die Scheidungsklage eingereicht. Der Psychiater befand, es gehe hier nur um einen Ehestreit, ich wolle mir mein «Heimchen am Herd» erhalten. Ein halbes Jahr später waren wir geschieden, und nach weiteren sechs Monaten organisierte ich Monika einen Beistand für ihr Konkursverfahren. Mittlerweile war der manische Schub vorbei, dem Beistand klagte sie «… jetzt bin ich plötzlich geschieden, dabei gehöre ich zu meinem Mann!»

Mir war mittlerweile klar geworden, dass Monika nicht mehr existenzfähig war ohne Unterstützung. Ich suchte mit ihr eine neue Wohnung mit Sitzplatz und Gärtchen, organisierte eine Ärztin, die bereit war zur Zusammenarbeit und begleitete Monika durch die Invalidisierung nach der Kündigung der Arbeitsstelle. Später erweiterte sich das Betreuungsnetz durch Nachbarschaftshilfe und Spitex. Unter diesen Bedingungen hatte Monika 14 schöne und lebenswerte Jahre verbringen können. Sie wurde in eine Damengymnastikgruppe eingeladen, in der Quartierbeiz konnte sie am Stammtisch sitzen, in einem renommierten Speiselokal durfte sie jeweils eine halbe Portion von ihrem Lieblingsfisch bestellen, weil man sie gerne mochte. Sie konnte durchaus verhaltensauffällig sein, aber nicht auf peinliche oder ärgerliche Weise. Die Wochenenden verbrachte sie je länger je mehr wieder mit mir und 2 Wochen pro Jahr nahm ich sie jeweils mit in die Ferien.

Das Schicksal nahm seinen weiteren Lauf. Altersbeschwerden mit starken Schmerzen stellten sich ein, für Monika begann eine Odyssee durch medizinische und psychiatrische Kliniken. Monika bekam eine Beiständin, die sich mit persönlichem Engagement für sie einsetzte. Zu dritt suchten wir jeweils nach der für Monika besten Lösung. 2013 konnte sie zum letzten Mal mit mir in die Ferien fahren – nach Aigues-Mortes, wo wir vor 31 Jahren auf der Hochzeitsreise waren. Dann folgte für die letzten 5 Lebensjahre der Umzug ins Altersheim. Ihr Zimmer konnte ich mit ihren Möbeln und Bildern einrichten, es wurde zum Vorzeigeobjekt im Haus! Am Sonntag lud ich sie jeweils bei mir zum Essen ein und am Mittwoch gingen wir in die Stadt. Bis letzten Sommer hat sie jeweils auf dem Bauschänzli getanzt. Monika hat sich mit ihrem Schicksal immer wieder arrangieren können. Die aktuelle Heimleitung hat ihre Freude an ihr gehabt. Mich nannte Monika «mein lieber Mann» und den Ehering hat sie wieder angezogen. Vom Sonntag sprach sie vom «Heimgehen» und die Tage bis dahin zählte sie jeweils an den Fingern ab. Mit versiegendem Speichelfluss wurde Monika diesen Sommer rasch schwächer, und ich befürchtete schon einen langsamen qualvollen Tod mit wieder auftretendem Wahnsinn. Am Sterbebett konnten wir voneinander Abschied nehmen, und am selben Abend schlief sie friedlich ein, ruhig, ohne

Schmerzen oder Angst, einfach müde, liebevoll umsorgt von der Heimleiterin und ihren Mitarbeiterinnen. Ich bin Frau Griezmann und dem Team der Bellevue Residenz unendlich dankbar, dass sie Monika ein so würdevolles Sterben ermöglicht haben.

Mittlerweile bin ich dabei auf Spaziergängen über diesen Lebensabschnitt Bilanz zu ziehen. Ich habe Monika 49 Jahre gekannt. 2 Jahre waren wir befreundet, 20 Jahre waren wir normal verheiratet und 27 Jahre durfte ich sie betreuen und beschützen. Es ist mein Dank für die schönen Jahre, die sie mir als Ehepartnerin geschenkt hat, und es ist meine persönliche Reaktion auf ein Schicksal, das sie sich nicht selber eingebrockt hat. Ich habe aber auch anderen zu danken, der VASK zum Beispiel, die mir Halt, Unterstützung und Informationen gegeben hat. Und diesen Dank versuche ich als Treffpunktmoderator an heutige Betroffene weiterzugeben. Einige Themen brennen uns Moderatoren bei jedem Treff auf der Zunge:

- Die Erkrankung an einer Schizophrenie ändert das Leben der Betroffenen nachhaltig – wenn nichts mehr ist wie es einmal war – moderne Ärzte reden offener von einer chronischen Krankheit und machen keine falschen Hoffnungen.

- Freunde und Bekannte sind mit dem Phänomen meist überfordert, ziehen sich oft zurück oder belasten mit unbrauchbaren Vorschlägen oder gar Vorwürfen. Das ist nicht böse gemeint und darf einen nicht verbittern lassen.

- Hilfe holen bei jenen, die wissen wie sich das anfühlt und worum es geht. Das sind andere Angehörige, die durch die gleichen Prüfungen gegangen sind und gelernt haben, wie zu reagieren und verarbeiten – eben zum Beispiel die VASK

- Sich informieren, was Schizophrenie bedeutet, was Medizin und Behörden können/dürfen und was sie zum Beispiel an Informationen brauchen, um handeln zu können.

- Als informierte Angehörige mit Ärzten und Behörden auf Augenhöhe reden. Die einen kennen ihre Fachgebiete und Kompetenzen – wir Angehörige kennen unseren Patienten. Für die Ärzte sind wir leider in den meisten Fällen nur von Interesse, bis wir die Krankengeschichte erzählt haben, nachher werden wir lästig.

- Sich als Angehörige einmischen! Psychiatrische Patienten treten nicht geheilt aus der Klinik aus, sondern mit einer Diagnose und einem Rezept versehen, und wohin gehen sie dann? – eben «heim»! Also zu jenen die von den Ärzten als störend empfunden werden, die Laien und oft total überfordert sind. Im Unterschied zu den geregelten Arbeitszeiten in der Klinik leisten die Angehörigen aber oft einen 365 Tage x 24 Stunden-Job. Das führt zum Schluss:

- Wir können unseren kranken Angehörigen nur helfen solange wir gesund bleiben. Wenn es nicht mehr geht, müssen wir auch bereit sein staatliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Loslassen bedeutet nicht fallen lassen. Wenn wir eine übergrosse Anspannung abbauen können, wird unsere Beziehung zum Kranken für sein Befinden oft viel fruchtbarer. Wir müssen den Ärzten aber auch sagen was sie auslösen, wenn sie einen Patienten einfach entlassen ohne an die Angehörigen zu denken. Die Angehörigen sind nämlich die einzige stabile Beziehung im sozialen Netz eines psychisch Kranken und müssen deshalb einbezogen werden

Isabelle Bavaud und ich haben gerade diesen Herbst in einem Treff eine Familie wiedergesehen, die vor einem Jahr durch diesen Prozess gegangen ist und bei uns Rat suchte. Nun sind die Eltern wiedergekommen, haben von ihren Erfahrungen berichtet und neue Ratsuchende bereits damit unterstützt! So versuche ich als Moderator ebenfalls, meine Erfahrungen mit Monika weiterzugeben. Man sagt ein Mensch sei erst tot, wenn niemand mehr an ihn denkt und von ihm spricht. Auch in diesem Sinn wird Monika sicher noch weiterleben.

TREFFPUNKT ERWACHSENE KINDER PSYCHISCH KRANKER ELTERN

Nil Melcher

Im Herbst 2018 hat sich Nil Melcher den Selbsthilfegruppen für Verwandte und erwachsene Kinder als Helferin angeschlossen. Zur VASK ist sie wegen der Erkrankung ihrer Schwester und Mutter gekommen. Ihre jüngere Schwester wurde vor über 15 Jahren mit Schizophrenie diagnostiziert und ihre Mutter leidet unter depressiven Störungen.

Diese anspruchsvolle Krankheitskonstellation hat sie immer wieder an ihre Grenzen gebracht. Erst als sie am VASK Angehörigen-Seminar in Winterthur teilnahm, wurde es für sie einleuchtend: psychische Krankheiten haben Ähnlichkeiten – sogenannte Krankheitsbilder, die mit Verhaltensmustern verbunden sind und bei vielen Betroffenen etwa gleich auftreten. Auch in den Reaktionen von Verwandten fand sie Gemeinsamkeiten: Flucht, Abwehr, Hilflosigkeit, Ohnmacht, aber auch Ausdauerkraft, Hoffnung, Loyalität und bedingungslose Liebe.

Symptome identifizieren und benennen half ihr, eine neue Umgangsstrategie mit ihrer Familie zu gestalten und ihre Rolle als Tochter und Schwester neu zu bestimmen. Dank den Begegnungen, die durch die VASK entstanden, hat sich ihre Beziehung zu ihren Verwandten um einiges verbessert.

Nach ihrer Babypause freut sie sich ab Januar 2020 die Gruppe erwachsene Kinder von psychisch kranken Eltern vom Donnerstagabend zu übernehmen. In dieser Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder ist es ihr Ziel, Platz zu schaffen um negative Gefühle zuzulassen, nach Bedarf belastende Erfahrungen gemeinsam zu besprechen und, dort wo möglich, versuchen den Austausch in einen positiven Bereich zu bringen.

In der Aufbauphase wird der Treffpunkt auf Anfrage abgemacht und findet ab drei Teilnehmern in den Räumlichkeiten an der Langstrasse statt.

Kontakt: treffpunkte@vaskzuerich.ch

SCHULUNGEN

Guido Cueni

Unser Ausbildungsteam kann wieder auf ein erfolgreiches Jahr zurückschauen.

Wir dürfen unsere bewährten Workshops weiterhin bei den Ausbildungsinstituten für Gesundheitsberufe dem ZAG (Winterthur) und dem Careum (Zürich) anbieten. Und auch zu den Ausbildungsgängen für Polizeirekrutinnen und -rekruten an die Zürcher Polizeischule wurden wir wieder eingeladen. Diese Workshops gehören seit Jahren zum festen Programm in unseren Planungen.

Der Austausch mit jungen Menschen, die sich in einer Weiterbildung befinden, ist eine sehr dankbare Aufgabe. Die Diskussionen sind immer sehr angeregt und offen. Wir pflegen auch mit Ausbildungsverantwortlichen an diesen Instituten einen regelmässigen Austausch und so erfahren wir auch immer wieder, dass diese Workshops bei den Auszubildenden sehr geschätzt werden. Dieser Austausch hilft uns auch dabei unsere Angebote regelmässig und kritisch zu prüfen und bei Bedarf anzupassen.

ANGEHÖRIGENKURS

Guido Cueni

Einer solchen kritischen Prüfung haben wir auch den Angehörigenkurs «Profamille» unterzogen. Ursprünglich wurde dieser Kurs mit der finanziellen Unterstützung eines Pharmazieunternehmens und der Steuerung durch die VASK Schweiz ins Leben gerufen. Diese Unterstützung ist bereits seit einigen Jahren ausgelaufen und der Kurs hat sich unter der Federführung unserer jetzigen Referentin auch inhaltlich markant weiterentwickelt. Das aktuelle Angebot ist seit mehreren Jahren ein Produkt das einhundertprozentig durch die VASK Zürich finanziert und gesteuert wird. Wir wollten deshalb diese Veränderungen auch mit einer neuen Namensgebung verdeutlichen. Dabei mussten wir aber auch erfahren,

dass die Ablösung eines vertrauten und etablierten Namens auf den ersten Blick einfacher erscheint als es tatsächlich ist. Nach einigen schlaflosen Nächten und intensiven Diskussionen haben wir uns entschlossen, den Kurs neu unter dem Label «Wegweiser – eine Wissenserweiterung für Angehörige» anzubieten.

SCHULUNGEN POLIZEI

Guido Cueni

Im vergangenen Jahr konnten wir an drei Schulungstagen an der Zürcher Polizeischule ZHPS wieder rund 140 Polizeirekrutinnen und -rekruten begrüssen. Dieses Angebot ist schon rund 15 Jahre ein fester Bestandteil unserer Jahresplanung und wir erhalten dafür immer gute Rückmeldungen von den Teilnehmenden. Es ist aber auch ein gutes Beispiel dafür wie gefährlich es ist, sich auf dem Erfolg auszuruhen und wie wir uns immer wieder neu darum bemühen müssen im Lehrplan berücksichtigt zu werden. Wir wurden vor einigen Monaten von den Ausbildungsverantwortlichen darüber orientiert, dass per 2021 der Ausbildungsplan neu strukturiert und die Ausbildungszeiten gestrafft werden. Also sind wir wieder gefordert uns diesen neuen Bedingungen anzupassen und die Verantwortlichen davon zu überzeugen, dass wir diese Ausbildungsgänge gerne weiter begleiten möchten, da wir von der Nachhaltigkeit des Kontaktes mit diesen jungen Auszubildenden überzeugt sind.

SCHULUNGEN PFLEGEPERSONAL

Isabelle Bavaud

Das ZAG in Winterthur und das CAREUM in Zürich haben in ihren Ausbildungsgängen Vorlesungen integriert, welche die Erfahrungen und Erwartungen von Angehörigen thematisieren. An unseren Schulungen zeigen wir den Studierenden einen Film, in dem das Thema Angehörige im Fokus steht und stellen unsere verschiedenen Angebote vor. Danach haben die Studierenden die Möglichkeit, uns Fragen zu stellen. Wir

betonen immer, dass wir keine Tabus haben und dass sie uns alles fragen dürfen was man sich sonst nicht traut. Wir sprechen auch über die Erwartungen von uns Angehörigen an die Pflegenden. Von den Auszubildenden kommt uns viel Interesse und Verständnis für unsere Anliegen entgegen. Wir hatten dieses Jahr wieder grosse Klassen, das zeigt uns, dass unsere Themen auf Interesse stossen. Der Austausch mit den Studierenden war sehr interessant und intensiv. Manchmal reicht die Zeit die uns zur Verfügung steht fast nicht aus, um alle Fragen zu beantworten. Wir könnten uns oft noch länger austauschen. Der Austausch mit den Studierenden ist immer sehr interessant, weshalb wir sehr gerne diese Schulungen geben.

Wir vom Schulungsteam würden uns sehr über Verstärkung freuen. Wer Interesse hat kann sich gerne unter info@vaskzuerich.ch oder Telefon 044 240 38 76 melden.

ADMINISTRATION

Felix Uttinger

In diesem Jahr konnte sich das VASK-Sekretariat wieder ganz auf seine eigentliche Arbeit konzentrieren. Ein Jahr ohne Umbauten, ohne Ablösung von IT oder Telefonie. Lediglich die Umschaltung unserer Website auf die neue Plattform war noch zu bewältigen und aus der Gebäuderenovation sind noch einige Nacharbeiten angefallen.

Die VASK verfügt jetzt über ein Sekretariat mit aktueller und stabiler Infrastruktur in freundlichen Räumen. Mit der neuen Website sind wir wieder sicher und für alle gängigen Medien präsent.

Marlis Cueni hat für die zunehmenden Aufgaben wieder eine starke Unterstützung gefunden. Christine Burgener arbeitet an einem halben Tag pro Woche im Sekretariat tatkräftig mit.

KINDERPROJEKT BARCA

BEGLEITUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT EINEM PSYCHISCH ERKRANKTEN ELTERNTEIL

Cornelia Wenger

ICH SCHENK DIR MEINEN PAPI

Oder wieso mir das Kinderprojekt Barca persönlich sehr am Herzen liegt.

Seit rund eineinhalb Jahren engagiere ich mich beim Kinderprojekt Barca, ich bin zuständig für das Fundraising. Bereits früher war ich ehrenamtlich tätig. So war ich Leiterin in der Pfadi und später im Vorstand eines Vereins, welcher Entlastungsangebote für behinderte Kinder und Jugendliche anbietet. Beides Institutionen, hinter denen ich zu 100% stehen kann. Eines Tages habe ich in der Sonntagspresse einen Artikel zum Kinderprojekt Barca gelesen und auf Anhieb gewusst: Genau da, da will ich mich engagieren! Sie fragen sich warum? Gerne erzähle ich Ihnen meine Geschichte.

ANDERS ALS BEI DEN ANDEREN

Früh merkte ich, dass unser Familienalltag anders war als jener meiner Schulgspändli. Bei uns gab es selten Streit wegen nicht gemachten Ämtlis, unaufgeräumten Kinderzimmern oder schlechten Schulnoten. Das lag nicht daran, dass meine Schwester und ich aussergewöhnlich liebe oder besonders intelligente Kinder waren. Nein, sondern weil unser Mami seit unserer Kindheit an starken Depressionen leidet.

Für Alltägliches blieb wenig Zeit. Kind sein war in den guten Gesundheitsphasen meiner Mutter möglich. Zeitenweise waren diese Phasen jedoch kurz oder gar über mehrere Wochen oder Monate inexistent. Dann musste jeder – noch so klein – mithelfen, damit unsere Familie trotzdem irgendwie funktionierte.

Wie oft habe ich mir in diesen Phasen eine ganz normale Familie gewünscht. Eine Familie, wo herzhafte Lacher genauso zum Alltag gehörten wie ermahnende Elternworte. Wo die Rollläden im Elternschlafzimmer

nur in den Ferien tagelang unten blieben und nicht am helllichten Tag. Eine Familie, wo bei Weitem nicht alles perfekt war, aber nicht ständig Streit herrschte.

ICH HATTE GROSSES GLÜCK

Denn ich hatte einen Vater, der über sich hinauswuchs. Der manchmal selbst am Ende seiner Kräfte war, aber für seine beiden Töchter nie die Hoffnung verlor. Der immer nach vorne schaute und falls irgendwie möglich, uns zu unbeschwerten Momenten der Kindheit verhalf.
Wenn ich heute von ähnlichen Familienschicksalen höre, würde ich betroffenen Kindern nur zu gerne meinen Papi schenken. Dank meinem Engagement beim Kinderprojekt Barca kann ich betroffenen Kindern meinen Papi in Form von Begleiterinnen schenken. Begleiterinnen, die Gold wert sind.

IM KLEINEN GROSSES BEWIRKEN

Meine Freude ist immer wieder riesig wenn ich sehe, welche nachhaltigen Erfolge wir bei betroffenen Kindern erzielen können. So können wir beispielsweise bewirken, dass Kinder im künstlerischen Ausdruck eine Sprache oder ein Ventil finden, neues Selbstbewusstsein aufbauen oder für eine Stunde auch nur Kind sein können. 16 Kinder haben letztes Jahr die Betreuung abgeschlossen. Für uns die schönsten Erfolge! Aktuell betreut das Kinderprojekt Barca 15 Kinder und drei weitere Kinder zeigen Interesse.

HINSEHEN UND HANDELN

An dieser Stelle ein grosses MERCI an Eva, Laure, Hjørdis und Magdalena – die vier Kunsttherapeutinnen des Kinderprojekts Barca oder anders gesagt: Meine Heldinnen des Alltags. Weiter möchte ich im Namen des Kinderprojekts Barca allen Institutionen, Stiftungen, Kirchgemeinden, Serviceclubs und Privatpersonen für ihre finanzielle Unterstützung von Herzen danken! Nur dank Ihnen können wir erfolgreich handeln.

Das Begleitungsteam:
Eva Bischofberger, Hjørdis Mair, Laure Perrenoud, Magdalena Windler
Fundraising: Cornelia Wenger

VASK AUSFLUG DER FREIWILLIGEN HELFERINNEN UND HELFER AM 28. SEPTEMBER 2019

Geni Gomringer

Als Dankeschön für ihr Engagement für die VASK wurden wir Freiwilligen zu einem Ausflug eingeladen. Das diesjährige Ziel war das Klangmaschinenmuseum in Dürnten. Bei Kaffee und Gipfeli im Hauptbahnhof Zürich rätselten wir, was wir unter dem Stichwort Klangmaschinenmuseum zu erwarten haben.

Gleich vorweg, wir waren begeistert was wir anlässlich einer Führung durch die grossen Hallen zu sehen bekamen: Zylindermusikdosen, selbstspielende Klaviere, Phonographe, Jahrmarktorgeln und vieles mehr.

Das Prunkstück von über 500 Sammelobjekten ist eine Tanzorgel wie sie früher in Tanzsälen standen. Riesig, acht Meter breit und sechs

Meter hoch. Sie funktioniert wie eine Drehorgel mit gestanzten Lochkarten. Das Besondere an dieser Ausstellung ist, dass alle Musikmaschinen in Betrieb sind und uns beim Abhören der Musik an die gute alte Zeit erinnerten.

Was wir aber ganz besonders schätzten, der Apéro und der Spaghettiplausch wurde uns in der Museumshalle serviert. Gute Gespräche und zwischendurch Orgelmusik im Hintergrund trugen bei zu einem unvergesslichen Tag.

Ein herzliches Dankeschön von den Freiwilligen an Marlis und Guido Cueni, es war ein toller Anlass und super organisiert.

STATISTIKEN

VASK-TÄTIGKEITEN: ZAHLEN UND FAKTEN

Adriana Aleffi

Die statistische Analyse der Beratungen (telefonisch, persönlich, per E-Mail) und der Treffpunkte erlaubt nicht nur eine Quantifizierung der Leistungen der VASK in diesen Bereichen, sondern auch eine Identifizierung der Hauptprobleme der Angehörigen von psychisch Kranken.
Die VASK-Berater versuchen einfühlsam, aber auch mit fachlicher Kompetenz und Erfahrung, den Angehörigen zu helfen einerseits einen Kommunikationskanal mit den psychisch Kranken zu finden, anderseits aber auch dem Altruismus und der Empathie klare Grenzen zu setzen.
Altruismus und Empathie gegenüber psychisch Kranken sind Charakterstärken, die weiterentwickelt werden sollen, aber ihre Entwicklung ist eine «Gratwanderung». «Nur wer sich bewusst wird, wo er steht, kann mitfühlend und mutig leben und handeln» (J. Halifax, Gratwanderung, 2019) und psychisch Kranken wirksam helfen.

Wie Abb. 1 zeigt, sind Überlastungssymptome, Hilflosigkeit und Überforderung die am häufigsten auftretenden Gefühle in fast der Hälfte der Beratungen. Hauptursachen der psychischen Belastung der Angehörigen sind vor allem Beziehungs- und Kommunikationsschwierigkeiten mit der psychisch kranken Person. Aggressivität und mangelndes Krankheitsbewusstsein der Betroffenen, obwohl nicht in allen Fällen vorhanden, repräsentieren zwei wichtige Belastungsfaktoren, die nicht unterschätzt werden sollten.

Hauptproblem der/des Angehörigen

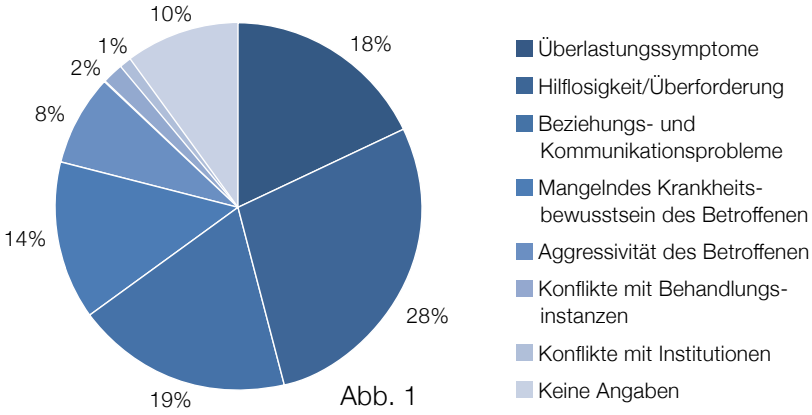


Abb. 1

Im Jahr 2019 haben 241 Beratungen und 33 Treffpunkte stattgefunden. Die Anzahl der einzelnen Beratungsarten und Treffpunkte in Prozent wird in der Abb. 2 gezeigt. Telefonische und persönliche Beratungen sind mit den höchsten prozentualen Werten vertreten.

Anzahl Beratungsarten und Treffpunkte

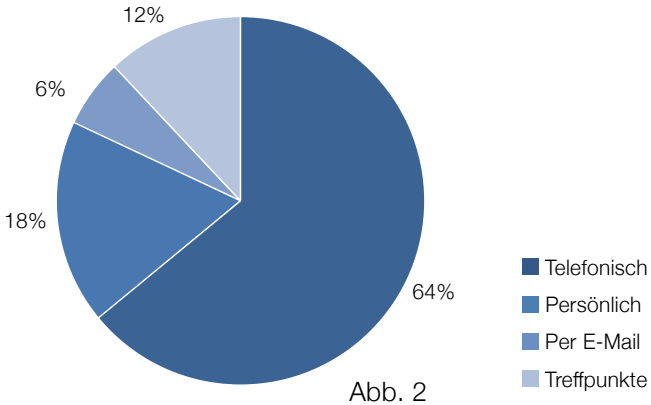


Abb. 2

Im vergangenen Jahr wurden 138 Arbeitsstunden für Beratungen und 71 Stunden für Treffpunkte investiert, d.h. total 209 Arbeitsstunden (durchschnittlich 17.5 Arbeitsstunden pro Monat) mit einer leichten Zunahme im Vergleich zu 2018 (durchschnittlich 17 Arbeitsstunden pro Monat). Der prozentuale Zeitaufwand pro Beratungsart und Treffpunkte ist in der Abb. 3 sichtbar.

Zeit pro Beratungsarten und Treffpunkte

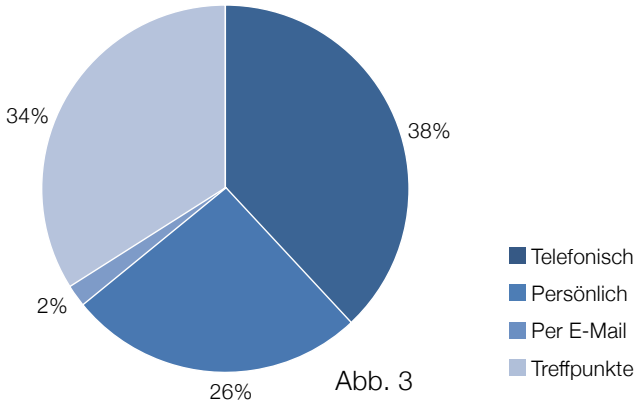


Abb. 3

Im 2019 ist die VASK mit 241 Personen durch die Beratungen und mit 185 durch die Treffpunkte in Kontakt gekommen. Gesamthaft war die VASK in der Lage 426 Personen zu unterstützen.

Auch ein Schritt zurück ist oft ein Schritt zum Ziel.

Konrad Adenauer

FUNDRAISING

Hansruedi Winter

Unser Abschluss 2019 weist nach zwei Jahren mit Verlust wieder einmal einen Gewinn aus: Fr. 22’555.89. Hauptgrund ist, dass wir diverse neue Spender gewinnen konnten, darunter gleich zwei, welche je Fr. 10’000.– überwiesen haben. Auch bei den Ausgaben konnten wir unter dem Budget bleiben. Die Spenden fürs Kinderprojekt Barca liefen dieses Jahr nicht so gut und deckten die Ausgaben nicht ganz ab. Die Differenz konnten wir jedoch mit den vorhandenen Rückstellungen bestens abdecken.

Für das 2020 bin ich zuversichtlich, dass wir aufgrund der grösseren Basis von Spendern genügend Beiträge erhalten werden um alle unsere Angebote weiterführen zu können. Meinen alljährlichen Appell an alle VASK-Mitglieder wiederhole ich gerne an dieser Stelle:
Bitte überlegt, ob Ihr eine Privatperson, einen Verein, eine Firma oder eine Stiftung kennt, welche bereit wäre uns finanziell zu unterstützen.

Eure Ideen erwarte ich per Post oder E-Mail.
Hansruedi Winter, Erlenstrasse 25, 8810 Horgen
E-Mail: hwinter@bacada.com

BERICHT DER REVISOREN

Elisabeth Anderegg
Ueli Bader

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2019 abgeschlossene Jahresrechnung und Bilanz kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 22’555.89 ab.

Gemäss unserer Beurteilung entsprechen die Buchführung und die Jahresrechnung Gesetz und Statuten. Die Buchhaltung ist sauber und sorgfältig geführt. Die Belege sind vollständig vorhanden und ordentlich abgelegt.

Wir empfehlen deshalb, die vorliegende Jahresrechnung zu genehmigen und die Verantwortlichen zu entlasten.

Zürich, 11. Februar 2020

Will das Glück nach seinem Sinn dir was Gutes schenken, sage Dank und nimm es hin ohne viel Bedenken.

Wilhelm Busch

JAHRESRECHNUNG 2019

EINNAHMEN	2019	2018
Mitgliederbeiträge	24’055.00	24’330.00
Spenden	69’015.58	42’952.15
Spenden Kinderprojekt Barca	20’933.45	42’990.00
Sekretariatsarbeiten für Drittparteien	1’000.00	1’000.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	18’000.00	18’000.00
Seminar-Kurse	2’300.00	1’600.00
Broschüren, Unterlagen	133.80	85.00
Honorare für Beratungsstelle	3’360.00	1’890.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen	2’460.00	3’260.00
Sitzungsgeldereinnahmen und Referate	0.00	120.00
Kinderprojekt Barca	4’155.00	5’917.00
VASK Schweiz Leistungs-vereinbarungen	15’736.80	13’116.40
VASK Schweiz Miet- und Nebenkosteneinnahmen	6’000.00	4’200.00
Alwina Buchner Stiftung Nebenkosteneinnahmen	420.00	420.00
Zinsertrag	162.05	1.00
Wertschriftenertrag	884.69	728.00
Auflösung Rückstellung Kinderprojekt Barca	4’670.19	
TOTAL EINNAHMEN	**173’286.56**	**160’609.55**
JAHRESVERLUST		**3’697.73**
	173’286.56	**164’307.28**

JAHRESRECHNUNG 2019

AUSGABEN	2019	2018
Löhne Sekretariat	33’150.00	31’200.00
AHV/ALV Sekretariat	2’715.85	2’186.90
BVG Sekretariat	1’813.60	1’837.45
UVG/NBU/KTG Sekretariat	1’466.00	1’549.30
Aufwand MitarbeiterInnen inkl. Weihnachtsessen	10’020.00	10’350.00
Supervision/Weiterbildung/Retraite	3’860.00	3’571.20
Sonstige Spesen	2’372.80	2’232.40
Miete, inkl. Nebenkosten	27’994.90	20’033.65
Bankspesen	285.95	360.26
Unterhalt, Reparaturen EDV	3’484.65	6’107.55
Einrichtung/Mobiliar	0.00	0.00
Büromaterial	691.70	561.30
Telefon, Internet, Porti	3’757.98	5’024.15
Fachliteratur, Zeitschriften		437.25
Institutionsbeiträge	150.00	0.00
VASK Schweiz Mitgliederbeitrag	13’408.80	13’808.40
Werbung	11’266.65	11’373.37
Anlässe	4’433.15	2’734.40
Aufwand Beratungsstelle	100.00	100.00
Aufwand Kinderprojekt Barca	29’758.64	41’861.95
Bildung Rückstellung Kinderprojekt Barca	0.00	7’045.05
Wertschriftenverlust	0.00	1’932.70
TOTAL AUSGABEN	**150’730.67**	**164’307.28**
JAHRESGEWINN	**22’555.89**	
	173’286.56	**164’307.28**

BILANZ 2019

AKTIVEN	2019	2018
Kasse	227.35	210.10
PC 80-35634-1, Versand	1’708.71	1’661.06
PC 15-42922-0, Sparkonto	40’000.00	40’000.00
Kontokorrent ZKB 6668.013	85’716.09	64’311.43
Sparkonto ZKB 372416.5	105’710.54	66’118.10
Depositenkonto ABZ D513267	68’758.10	68’614.70
Mietzinskaution UBS 811440	4’329.35	4’329.15
WS-Konto ZKB 141070		38’819.00
Debitoren	0.00	0.00
Guthaben Verrechnungssteuer	41.30	329.70
Transitorische Aktiven	547.50	0.00
Mobiliar und Einrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
TOTAL AKTIVEN	**307’040.94**	**284’395.24**
JAHRESVERLUST		**3’697.73**
	307’040.94	**288’092.97**

PASSIVEN	2019	2018
Transitorische Passiven	11’510.00	6’750.00
Rückstellung Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	5’000.00	5’000.00
Rückstellung Werbung	5’000.00	5’000.00
Rückstellung Kinderprojekt Barca	40’422.06	45’092.25
Eigenkapital	207’129.64	210’827.37
Fonds Supervision/Weiterbildung	15’423.35	15’423.35
TOTAL PASSIVEN	**284’485.05**	**288’092.97**
JAHRESGEWINN	**22’555.89**	
	307’040.94	**288’092.97**

GANZ HERZLICHEN DANK

unseren Spendern, die uns immer wieder in grosszügiger Weise unterstützen.

Dies sind **Mitglieder, Gönner, Freunde und Bekannte** mit einem Betrag von	6’375.00
KIRCHGEMEINDEN	
Evang.-Ref. Kirchgemeinde Winterthur Mattenbach	131.55
Evang.-Ref. Kirchgemeinde Uitikon-Waldegg	500.00
Evang.-Ref. Kirchgemeinde Fraumünster	835.60
Verb. der röm.-kath. Kirchgem. der Stadt Zürich	2’000.00
STIFTUNGEN, INSTITUTIONEN UND FIRMEN	
Potesta AG, Wallisellen	100.00
EKZ, Zürich	200.00
Anna Maria und Karl Kramer Stiftung	500.00
ZUCHIN, Zürich (CINQ-Wein), Zürich	750.00
Stiftung Gottfried Keller-Loge, Zürich	1’000.00
Zürcher Kantonalbank, Zürich	1’000.00
Stiftung Bank Vontobel AG	1’500.00
August Weidmann Fürsorge-Stiftung	2’000.00
Stiftung Binelli & Ehrsam Zürich	2’000.00
Georges + Jenny Bloch-Stiftung	3’000.00
Hans + Gertrud Oetiker-Stiftung	5’000.00
Ernst Göhner Stiftung	10’000.00
Rüegg Bollinger Stiftung, Wettingen	10’000.00
Anonyme Spende	10’996.72
Benecare Foundation, Vaduz	11’126.71
Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich	18’000.00
TOTAL SPENDEN	**87’015.58**

SPENDEN FÜR UNSER KINDERPROJEKT BARCA

Von Mitgliedern, Gönnern, Freunden und Bekannten mit einem Betrag von	2’160.00
Katholisches Pfarramt Eich	498.95
Kirchgemeinde Gerzensee	672.00
Oertli-Instrumente AG, Berneck	1’000.00
Rotary Club Winterthur	1’000.00
Frauenverein Männedorf	1’000.00
David Bruderer-Stiftung Uitikon	2’000.00
Evang.-ref. Kirchgemeinde Zollikon	2’602.50
Erika Schwarz Stiftung Zürich	5’000.00
Stiftung Walter und Anne Marie Boveri, Zürich	5’000.00
TOTAL SPENDEN FÜR KINDERPROJEKT BARCA	**20’933.45**

Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause.

Demokrit

NEUES AUS DER FORSCHUNG: WER HILFT IN WELCHEM AUSMASS WEINENDEN MENSCHEN?

Brian Cardini

Sei es nach einem herzzerreissenden Film, während einer berührenden Begegnung oder in einem Augenblick besonderer Trauer: die meisten Menschen weinen von Zeit zu Zeit. In der Psychologie werden dem Weinen hilfreiche Funktionen zugesprochen. So konnten frühere Studien zeigen, dass das Weinen in sozialen Situationen unter anderem dazu dient, unseren Mitmenschen den eigenen Gefühlszustand zu signalisieren und in ihnen ein Gefühl der Hilfsbereitschaft auszulösen. Interessanterweise gibt es allerdings grosse individuelle Unterschiede darin, wie aussenstehende BeobachterInnen ein weinendes Gesicht wahrnehmen und wie stark ihre Hilfsbereitschaft ausgeprägt ist. Ein wichtiger Umstand dabei ist, ob eine weinende Person Tränen im Gesicht hat oder nicht. In einer früheren Studie konnte gezeigt werden, dass Menschen mehr Hilfsbereitschaft zeigen, wenn die weinende Person auch Tränen im Gesicht hat.

In einer neuen Studie wollten die Forscherin Marie Stadel und ihr Team von der Universität Groningen diesem Befund näher auf den Grund gehen. Einerseits wollten die Forschenden den Befund replizieren, dass tränenreiche, weinende Gesichter zu mehr Hilfsbereitschaft führen als tränenlose, weinende Gesichter. Die Forschenden gingen noch einen Schritt weiter und wollten herausfinden, welche Rolle das Geschlecht der weinenden Person und das Geschlecht der beobachtenden Person für das Ausmass der berichteten Hilfsbereitschaft spielt. Die Forschenden vermuteten, dass männliche Beobachter eine höhere Hilfsbereitschaft gegenüber weinenden Frauen unter Tränen, im Vergleich zu Männern zeigen. Weiter vermuteten sie, dass weibliche Beobachterinnen gegenüber weinenden Männern und Frauen unter Tränen in etwa das gleiche Ausmass an Hilfsbereitschaft berichten sollten. Ihre Hypothese

begründeten die Forschenden mit der Annahme, dass die weit verbreiteten maskulinen Geschlechtsrollen-Stereotype in unserer Gesellschaft (zum Beispiel: «Männer weinen nicht» oder «Männer wissen sich zu helfen») bei vielen Männern dazu führen sollte, dass sie weinende Männer als negativer bewerten sollten als weinende Frauen. Im Gegensatz dazu postulieren die Forschenden, dass Frauen öfters durch das (gegenseitige) Weinen in stressigen Situationen die Beziehung zu ihren Mitmenschen zu stärken suchten. Dies sollte wiederum dazu führen, dass Frauen weinenden Gesichtern unter Tränen der beiden Geschlechter in etwa dieselbe Hilfsbereitschaft zeigen.

In ihrer Studie baten die Forschenden 70 Studentinnen und 70 Studenten an der Universität Groningen, sich insgesamt 32 Bilder mit weinenden Gesichtern anzusehen (50% weibliche Gesichter, 50% männliche Gesichter). Allerdings präsentierten die Forschenden dasselbe Gesicht jeweils zwei Mal: einmal mit Tränen im Gesicht (Originalaufnahme) und einmal ohne Tränen im Gesicht (retuschierte Aufnahme). Nach jedem Gesicht wurden die Studierenden gebeten, die gezeigte Person im Hinblick auf ihre Hilflosigkeit und Freundlichkeit zu bewerten. Ausserdem wurden die Studierenden gebeten anzugeben, wie verbunden sie sich mit der gezeigten Person fühlten und wie sehr sie dieser Person helfen würden.

Wie erwartet stellte sich heraus, dass Studierende beider Geschlechter bei weinenden Gesichtern mit Tränen im Schnitt über eine höhere Hilfsbereitschaft berichteten. Somit konnten die Forschenden diesen früheren Befund replizieren. Ausserdem unterstützten die Ergebnisse bei weinenden Gesichtern mit Tränen die Geschlechter-Hypothese der Forschenden: Männliche Studierende waren im Schnitt weniger dazu bereit, weinenden Männern im Gegensatz zu weinenden Frauen zu helfen. Hingegen berichteten weibliche Studierende über eine ähnlich hohe Hilfsbereitschaft bei weinenden Männern und Frauen.

Sind Männer nun also aufgrund der vorherrschenden kulturellen Normen allgemein weniger dazu bereit, anderen weinenden Männern zu helfen? Die Forschenden diskutieren, dass diese Auffassung zu kurz greifen könnte. Zum Beispiel konnten andere Studien zeigen, dass Männer ebenso bereit sind, weinenden Männern zu helfen, wenn diese aus ihrem näheren sozialen Umfeld stammen. Dies würde dann eher für einen «Fremden-Effekt» sprechen – also dass Männer weniger dazu bereit sind, fremden Männern zu helfen. Noch ist es aber zu früh, um definitive Schlüsse aus dieser Studie zu ziehen. Um ein genaueres Bild vom Zusammenhang zwischen Geschlecht und Hilfsbereitschaft zu erhalten, sollte zukünftige Forschung nicht nur die berichtete, sondern insbesondere auch die tatsächliche Hilfsbereitschaft der Beobachtenden erfassen. Deshalb wäre es auch interessant zu sehen, ob und wie Menschen nicht nur im Labor, sondern in ihrem eigenen Alltag ihren weinenden Mitmenschen helfen. Ausserdem sollten in einem nächsten Schritt nicht nur Studierende aus einer westlichen Gesellschaft, sondern Personen verschiedener Altersstufen und aus verschiedenen Kulturen im Hinblick auf ihre Hilfsbereitschaft bei trauernden Menschen untersucht werden.

Literaturangabe: Stadel, M., Daniels, J. K., Warrens, M. J., & Jeronimus, B. F. (2019). The gender-specific impact of emotional tears. Motivation and Emotion, 43, 696-704.

Quelle: Brian Cardini (2019). Wer hilft in welchem Ausmass weinenden Menschen? Abgerufen am 16. Februar 2020 von http://tiny.uzh.ch/11i

Die meisten Menschen sind unglücklich, weil sie vom Glück zu viel verlangen. Der Ehrgeiz ist der grösste Feind des Glücks, denn er macht blind.

Jean-Paul Belmondo

WIE ICH WIEDER SCHLAFEN LERNTE

VIER WOCHEN IN DER SCHLAFKLINIK

Von Janine Hosp (Text) und Dominique Meienberg (Fotos)
Tagesanzeiger, 11.10.2019

In Brunnen entzieht man schlaflosen Patienten so viel Schlaf, bis sie erschöpft genug sind und ihre Körper ihn sich holen. Die Erfolgsquote ist ermutigend. Ein Selbsterfahrungsbericht.

Und dann tue ich doch, was ich nicht sollte: Ich schaue auf die Uhr: 3 Uhr morgens. Und noch keine Sekunde geschlafen. Das Hirn liegt bleiern im Kopf, aber der Körper ist hellwach. Heiss steigt es in mir auf: Wie den Tag durchstehen, wenn ich gar nicht mehr schlafe? Erst um Mitternacht werde ich wieder im Bett liegen und zu schlafen versuchen können, nach 41 durchwachten Stunden.

Noch vor ein paar Monaten gehörte ich zu jenen Menschen, bei denen der Anblick eines Bettes das Herz zum Rasen brachte und den Blutdruck in die Höhe trieb – ein Bett bedeutete für mich Stress. Deshalb ging ich in die Seeklinik Brunnen, um zu lernen, was man meint, das könne jeder: schlafen.

DIE KLINIK IST PRAKTISCH AUSGEBUCHT

Am Vortag war ich an der elegant geschwungenen Réception gestanden. Blumengestecke, Ledersessel, gedimmtes Licht. Es war mir, als würde ich in ein Hotel einchecken. Das Haus wurde vor 150 Jahren als Villa erstellt. Seither wurde es immer wieder ausgebaut und aufgestockt, und heute thront es als rosa Kasten auf der Anhöhe. «Sie können die Klinik nicht verfehlen», hat mir eine Einheimische am Bahnhof als einzige Wegleitung mitgegeben.

Erst vor kurzem wurden weitere Zimmer eingerichtet, alles Einzelzimmer. 63 sind es mittlerweile. Neben Schlaflosen werden hier auch Depressive und Ausgebrannte behandelt. Und depressive Schlaflose, die ausgebrannt sind. Solche reicht die Gesellschaft heute ständig nach; kaum ist

ein Patient abgereist, trägt schon der Nächste seine Koffer in dessen Zimmer. Das Haus ist mit 98 Prozent praktisch ausgebucht.

Bevor ich hierhergekommen bin, habe ich den ganzen Kanon der Alternativmedizin durchgespielt. Ich habe chinesische Kräuter geschluckt und hiesige, habe es mit Ölmassagen und fernöstlichen Druckmassagen versucht, mit Globuli, Nadeln, Magneten und heissen Steinen. Für diese Therapie hier braucht es nur eines: einen Wecker.

Die Therapie nennt sich Bettzeitrestriktion, und der gestrenge Name deutet an, was die Patienten erwartet: Man nimmt dem Körper so viel Schlaf, bis er erschöpft genug ist und sich ihn holt. Aber nicht irgendwann. Noch vor der ersten Nacht hat die Therapeutin ein Schlaffenster bestimmt; der Körper soll so seinen biologischen Rhythmus finden. Ich darf erst um Mitternacht ins Bett und muss jeden Morgen um 6.30 Uhr aufstehen, auch wenn ich nicht geschlafen haben sollte. Sechseinhalb Stunden, das ist nicht schlecht. Aber letztlich heisst das nur, dass ich mich in dieser Zeit ins Bett legen darf.

Am Abend, auf dem Weg zur Pflegestation, kommt mir eine Frau im Pyjama entgegen. Die blondierten Strähnen stehen ihr wirr vom Kopf, in ihrem Gesicht und im Haar kleben Drähte. Sie hält ihre Erscheinung selbst für erklärungsbedürftig; sie sei auf dem Weg ins Schlaflabor, sagt sie beim Vorbeigehen. In den Stunden vor Mitternacht wird die Pflegestation zur Abgabestelle. Aus allen Zimmern strömen Patientinnen und Patienten in Trainerhosen und Plastikschlarpen. Manche nehmen ganze Batterien von Tropfen und Pillen entgegen, andere warme Kissen oder Plastikbecken und Lavendelöl für ein Fussbad.

In meinem Zimmer steht ebenfalls ein solches Becken. Auf dem Nachttisch eine Tasse Tee, zudem Schlaftropfen, Ohrenstöpsel, ein Kissenspray und ein erdendes Fussöl. Im Bett liegt ein Wärmekissen und unter dem Bett ein Kamm, der allfällige Erdstrahlen neutralisieren soll. Es ist ein Bild der Verzweiflung.

Ausgeschlafen und erfahren: Eva Birrer, Leiterin Schlafmedizin vor der Klinik in Brunnen

In den vergangenen Jahren habe ich immer weniger geschlafen und immer verzweifelter versucht, den Schlaf herbeizuzwingen. Er ist ein schwieriger Gast geworden, oberflächlich und unberechenbar. Er kommt nicht mehr, wann er sollte, und wenn ich mich ärgere, weil er sich verspätet, dann bleibt er erst recht weg. Als hätten ihn schon diese Gedanken verscheucht. Wenn er dann aber kommt, verschwindet er immer wieder. Wie ein Raucher, der sich unvermittelt aus einem Gespräch ausklinkt, um ins Freie zu gehen. Manchmal für mehrere Stunden, manchmal kehrt er gar nicht mehr zurück.

ATMET SIE NOCH?

Auf meinem Nachttisch liegt auch eine Augenmaske. Ich will nicht riskieren, dass ich aufwache, wenn jeweils nach Mitternacht ein Lichtstrahl ins Zimmer fällt und eine Gestalt in Weiss nachschaut, ob ich noch atme. Man erkennt die Schlaflosen am Morgen im Esssaal. Bleich und mit gläsernem Blick sitzen sie vor ihrem Orangensaft, matt, als sei das Leben aus ihnen entwichen. Jene, die an diesem Morgen beim Frühstück sitzen, sind sich einig: Sie würden sich selber nichts antun. Aber wenn der Körper einfach zu atmen aufhörte, dann wäre es eine Erleichterung. Sie quälen sich durch die Nacht und kämpfen sich durch den Tag. Es gibt keinen Zustand mehr für sie, der zu ertragen wäre.

AUS ANGST, DIE STELLE ZU VERLIEREN

Wer sind die Leute hier, die nicht schlafen können? Eine Mittfünfzigerin, die sich immer mehr Arbeit aufbürden liess, bis sie unter der Last zusammenbrach. Sie hatte Angst, dass sie ihre Stelle verlieren und keine neue mehr finden würde. Eine Mutter um die 40, deren Sohn mit dem Motorrad schwer verunfallt ist und nun gelähmt ist. Sie hatte ihm das Motorrad zum Geburtstag geschenkt. Ein Leiter eines Grossprojekts Anfang 50, freundlich und zupackend, der am Abend immer öfter nicht mehr nach Hause ging, sondern sich nur noch ein, zwei Stunden auf den Rücksitz seines Autos schlafen legte. Er hatte für drei gearbeitet. Eine Pflegerin um die 60, zierlich und empathisch, die bereits durch ihr zweites Burnout geht. Es sind mehr Frauen als Männer, mehr Ältere als Jüngere, vereinzelt aber auch ganz Junge, fast Teenager noch.

«Man kann nicht nicht schlafen.» Diese Worte gehen mir durch den Kopf, als ich wieder auf den Schlaf warte. Die Leiterin der Schlafmedizin hat am Morgen versucht, den versammelten Schlaflosen den Schrecken der Nacht zu nehmen. Es sei normal, ja überlebenswichtig, in der Nacht aufwachen zu können, sagte sie. Dass man sieben oder acht Stunden am Stück durchschlafe, das sei eine Idee des heutigen Effizienzwahns. Und normal sei es auch, dass nicht jeder acht Stunden schlafen müsse; den meisten Menschen genügten sechseinhalb bis achteinhalb Stunden.

Nicht selten ist es die eigene Vorstellung, wie der Schlaf zu sein hat, die ihn erst mangelhaft erscheinen lässt. Die Psychologin erzählt von einem Mann, der jede Nacht aufwacht. Dann nimmt er ein Buch zur Hand und liest, bis er einschläft. Jede Nacht geht das so, aber er fühlt sich gut. Dann gibt sie den Schlaflosen noch diesen einen Satz zur Ermutigung mit: Wenn eine Nacht sehr schlecht ist, wird die nächste besser.
Was natürlich nicht stimmt – sie kann noch schlechter werden. Jeden Morgen wird die Nacht protokolliert. Ich schreibe auf, wann ich mich ins Bett gelegt habe, wann ich eingeschlafen, wieder aufgewacht, eingeschlafen und aufgewacht bin. Wie viele Schlaftropfen ich genommen habe und wie ich mich fühle. 24 Quadrate stehen auf einer Zeile, für

jede Stunde eines. Ich schraffiere jene Zeit, zu der ich mutmasslich geschlafen habe. Die weissen Löcher dazwischen, die entsprechen der Zeit, während der ich wach gelegen bin.

DER MENSCH BRAUCHT TOTE ZEIT

Es entwickelt sich ermutigend: Nach der ersten kurzen Nacht habe ich fünf Stunden am Stück geschlafen. Dann sechs. Nach der dritten Nacht aber folgen auf schlechte Nächte noch schlechtere. Der schraffierte Teil des Protokolls wird immer kleiner, die weissen Löcher dehnen sich aus. Das Schlafprotokoll wird zum Flickenteppich.

Und die Tage werden immer länger und mühseliger. Der Körper kommt kaum mehr die vielen Treppen in diesem Haus hoch. Er fühlt sich an, als wäre er voll in den Hammer gelaufen, matt und erschlagen. Gleichzeitig vibrieren alle seine Teile wie im Fieber. Selbst die Zähne vibrieren, als würden sie gleich ausfallen. Die Müdigkeit kriecht dumpf über den Nacken in den Schädel hinauf, und dort, wo Hirnmasse sein müsste, fühlt es sich schwer an wie Blei. Es denkt nicht – jedenfalls nichts Brauchbares.

Was ist es, was uns nicht schlafen lässt? In der Regel bestimmt der Tag die Nacht. Und alles, was während des Tages ins Blut geschüttet wurde – Koffein und Nikotin, Adrenalin und Noradrenalin. Diese Stoffe verunmöglichen es dem gestressten Menschen, vom Fluchtmodus in den Entspannungsmodus zu wechseln.

«Man muss nicht meinen, man könne bis spätabends durcharbeiten, in der Mittagspause joggen gehen und in der Nacht auf Knopfdruck schlafen», sagt Eva Birrer, Leiterin Schlafmedizin, später im Gespräch. Sie selber wirkt ausgeschlafen – und gefeit gegen alles, was den Schlaf gefährden könnte. Sie lässt sich Zeit beim Sprechen und nimmt sich Pausen, bevor sie Fragen beantwortet.

Unser Körper brauche bis zu vier Stunden, um in den Entspannungsmodus umzuschalten, sagt sie. Tagsüber benötige er Pausen – und ab

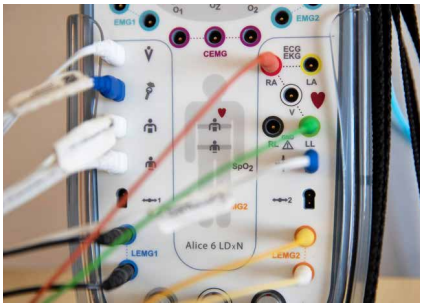
und zu auch etwas tote Zeit. Zeit, in der der Mensch einfach vor dem Lift steht, nach keinem Smartphone greift, nichts tut, wartet, auch lange. «Viele Leute können das nicht mehr», sagt Eva Birrer. Sie sagt es ohne Vorwurf im Unterton, sondern nüchtern wie eine Naturwissenschafterin, die Mäuse im Hamsterrad beobachtet. Das Problem: «Viele Menschen sind heute darauf programmiert, aus jeder Minute noch etwas Nützliches herausschinden zu wollen.»

Viele schlafen kaum mehr – und kommen müde und völlig erschöpft nach Brunnen. Beste Voraussetzungen für die Therapie. «Die Verzweiflung und der Leidensdruck sind gross genug, dass die Patienten bereit sind, sich auf diese Therapie einzulassen», sagt die Schlafexpertin. Auch weil alles andere bisher nicht funktioniert hat. Die Patientinnen und Patienten müssten bereit sein, etwas an ihrem Leben zu ändern. Und sie müssten diese Therapie durchstehen können.

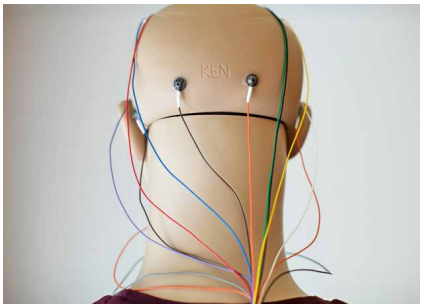
Der Tag beginnt mit Bewegung. Schlaflose und Depressive, die aktiviert werden müssen, werden um 7.30 Uhr zum Morgenturnen aufgeboten, die Ausgebrannten um 9 Uhr zu einem Spaziergang an der frischen Luft. Jeder Tag ist anders. Manchmal folgt ein Achtsamkeitstraining, während dessen wir versuchen, uns im Kreis gehend, sitzend oder liegend einem meditativen Zustand anzunähern. An anderen Tagen gehe ich zur Akupunktur oder in die Aromatherapie. Oder ich habe ein Gespräch mit dem Arzt, der Psychologin oder mit der Kleingruppe, in der wir über den Umgang mit Stress oder über achtsames Selbstmitgefühl diskutieren. Ich kann die Kurse kaum erwarten, in denen ich diesen bleiernen Kopf ablegen kann.

NOCH NICHT ERSCHÖPFT GENUG

Am schwierigsten sind die Stunden, bevor sich das Schlaffenster öffnet. Beim Lesen, beim Fernsehen, auf der Toilette, ständig fallen die Augen zu, und das Hirn denkt wirres Zeugs. Es braucht eine immer grössere Anstrengung, um die Augen wieder zu öffnen. Und dann, lange nach Mitternacht, wenn ich schlafen dürfte, liege ich noch immer wach im Bett und sehe durch den Spalt der Augenmaske, wie Licht ins Zimmer



Alles wird vermessen: Am morgen sieht der Patient, wie lange er im Tiefschlaf verbrachte.



An einem Dummy kann aufgezeigt werden, wie man verkabelt wird.

fällt. Es ist absurd – den ganzen Tag über habe ich versucht, nicht einzuschlafen, und jetzt, wo ich dürfte, geht es nicht. Der Körper ist zu müde, um zu schlafen.

Nachts um halb zwei gehe ich zur Pflege, um eine zweite Dosis Schlaftropfen zu erbetteln. Ich habe Angst, dass ich ohne gar nicht mehr einschlafe, und mir graut vor dem Tag, der auf diese Nacht folgen wird. Vor allem aber habe ich Angst, dass ich gar nie mehr schlafen, nie mehr leben kann.

Die Pflegerin bleibt hart. Der Korridor zurück zu meinem Zimmer ist grell erleuchtet, es ist unnatürlich still. Nichts lässt erahnen, was hinter den vielen Türen vor sich geht. Ob der Mensch dahinter den Schlaf gefunden hat. Oder ob er liest, Musik hört oder seine Geschäftsmails erledigt. Am Morgen wird man es wissen. «Bitte nicht stören» – diese Schilder hängen jeweils an jenen Türen, hinter denen jemand über Stunden wach gelegen ist und in seiner Verzweiflung sein Schlaffenster durchbrochen hat.

Zu müde, um zu schlafen? Die Therapeutin sieht es anders: Der Körper ist noch immer nicht erschöpft genug. Sie verkleinert das Schlaffenster: Sechs Stunden noch. Es ist die harte Praxis dieser Therapie: Je weniger man schläft, desto grösser wird der Schlafdruck und desto tiefer der Schlaf. Deshalb soll man dem Schlafdruck Sorge tragen wie einem

guten Freund. Die Übernächtigten sollen während der Vorträge nicht einschlafen, vor dem Fernseher nicht einnicken und erst zu Bett gehen, wenn sie richtig müde sind. In ihrer Erschöpfung tun sie jedoch intuitiv das Falsche: Sie gehen noch früher zu Bett – und – liegen noch länger wach.

Zur Therapie gehört auch, den Übernächtigten bewusst zu machen, in welchem Teufelskreis sie gefangen sind: Er wird angetrieben von der Erwartung aller Schlaflosen, nicht schlafen zu können. Natürlich können sie dann nicht schlafen. Sie ärgern oder sorgen sich – und haben schon verloren. Das Grübelhormon Melatonin, das bei Dunkelheit verstärkt ausgeschüttet wird, treibt den Teufelskreis weiter an: Es bringt den Wachen im Bett zum Grübeln und lässt ihn alles düsterer sehen, als es tatsächlich ist. Und am Morgen merkt er, dass es so düster gar nicht ist.

Eva Birrer und ihr Team können bis achtzig Ursachen für Schlafstörungen diagnostizieren. Manchmal sind sie im Körper angelegt, wenn etwa plötzlich der Atem stillsteht, wenn die Beine unruhig werden oder wenn Vitalstoffe fehlen. Oft liegt die Ursache aber im Kopf. All das, was dem Menschen am Tag oder in seinem Leben widerfahren ist, lässt ihn nachts manchmal nicht zur Ruhe kommen. Die Gedanken tragen es immer wieder an ihn heran. So gehört es auch zur Therapie – neben der Bettzeitrestriktion und dem Ausbruch aus dem Teufelskreis –, dass der Schlaflose mit einer Taschenlampe in die eigenen Tiefen hinuntersteigt und das Terrain ausleuchtet. Und wenn der Lichtkegel auf eine Unebenheit fällt, darf er nicht davor zurückschrecken, diese zu schleifen.

WESHALB MAN NICHT SCHLÄFT

Noch weiss man nicht, ob der Schlaf in den Genen angelegt ist. Weshalb die einen schlafen wie ein Kleinkind und andere trotz Fussbädern und Lavendelöl wach liegen. Vieles deutet darauf hin, dass Frauen anfälliger sind als Männer; viele haben mehrere Rollen inne und sind hormonellen Veränderungen unterworfen. Aber: «Frauen stehen eher zu Schlafstörungen, während Männer vermehrt zum Alkohol greifen», sagt Eva Birrer. Sicher weiss man nur dies: Es sind vor allem Personen

betroffen, die hohe Ansprüche an sich selber stellen und einen Hang zum Perfektionismus haben. Die sich selber unter Druck setzen und Angst haben, nicht zu genügen.

Eva Birrer ist überzeugt von der Bettzeitrestriktion. Die Therapie erfordert keine Medikamente und führt rasch zum eigentlichen Problem. So war ein Patient erst begeistert, dass er dank der verkürzten Bettzeit mehr Zeit hatte – mehr Zeit zum Arbeiten. «Das geht zwei Wochen gut und dann ist Schluss», sagt Birrer. Die Erfolgsrate der Bettzeitrestriktion ist ermutigend: Sie liegt nach einem Jahr bei 75 Prozent.

Dann stehe ich wieder an der geschwungenen Réception, diesmal zum Auschecken. Der Körper fühlt sich nach vier Wochen entspannter an, das Adrenalin scheint ausgeschwemmt. Aber das Schlafprotokoll ist noch immer voller weisser Löcher. Erst zu Hause verschwinden sie langsam, die Schraffierungen verweben sich und dehnen sich aus. Auf bis zu sieben Quadrate, auf sieben Stunden, am Stück. Wann war das das letzte Mal möglich?

Ein Jahr dauert die Therapie. Das heisst, ein Jahr lang zur selben Zeit zu Bett gehen, zur selben Zeit aufstehen – und dem Schlafdruck Sorge tragen. Wenn der Schlaf besser wird, das Schlaffenster nicht zu grosszügig vergrössern, und wenn mit der Hektik wieder weisse Löcher im Schlafprotokoll auftauchen, verkleinern. Was mich aber schon nach der Rückkehr aus Brunnen besser schlafen liess, ist diese eine Erkenntnis: Ich kann es noch, das Schlafen.

Ein sonniger Tag lässt Blütenknospen spriessen auch in den Herzen.

Karin Thiessen

VASK Schweiz Suisse Svizzera Svizra

Schweizerischer Dachverband der kantonalen und regionalen VASK Vereinigungen der Angehörigen von psychisch Kranken

VASK Schweiz
Dachverband
Langstrasse 149, 8004 Zürich
044 240 12 00
info@vask.ch
www.vask.ch

VASK Graubünden
Postfach, 7208 Malans
081 353 71 01
vask.graubuenden@bluemail.ch
www.vaskgr.ch

VASK Ticino
C.P. 130, 6934 Bioggio
076 453 75 70
vaskticino@gmail.com
www.vaskticino.ch

VASK Bern
Marktgasse 36, 3000 Bern
031 311 64 08
Mi 9.00–11.00
Fr 13.00–15.00
sekretariat@vaskbern.ch
www.vaskbern.ch

VASK Ostschweiz
Bahnhofplatz 5, Postfach 2238
9001 St. Gallen
071 866 12 12
werktags, ohne Gewähr
info@vaskostschweiz.ch
www.vaskostschweiz.ch

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

VASK Aargau
Zürcherstrasse 241
Postfach 432/P1, 5201 Brugg
056 222 50 15
Mo 9.30–11.30
Do 9.30–11.30
info@vaskaargau.ch
www.vaskaargau.ch

VASK Zentralschweiz
Postfach 534, 6210 Sursee
041 921 60 48
Mo 14.00–16.00
Fr 14.00–16.00
info@vask-zentralschweiz.ch
www.vask-zentralschweiz.ch

VASK Zürich
Langstrasse 149, 8004 Zürich
044 240 48 68
Di 10.00–14.00
Do 15.00–18.00
info@vaskzuerich.ch
www.vaskzuerich.ch