VASK Zürich

NACHRICHTEN NR. 27

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

INHALT

Editorial 4

Gendern bei den VASK Nachrichten 5

Nothelferkurse für die Psyche «Es braucht Mut, um zu helfen» 9

Freiwillige für das Team der Telefonberatung gesucht 14

Legalisierung von Cannabis in der Schweiz 15

Zu wenig Therapieplätze für Kinder und Jugendliche 20

Eine kleine Geschichte: Ein Bild vom Frieden 23

Neu in der Schweiz: Ex-In-Angehörigenbegleitung 24

Neues aus der Forschung: Gute Ratschläge sind hilfreich – vor allem, wenn man sie selber gibt 27

IMPRESSUM

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

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 27
November 2021
Redaktion: VASK Zürich
Druck: Horizonte Druckzentrum | Thalwil | Auflage: 1100 Ex.

EDITORIAL

Liebe Leser*in

Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder eine Neuerung, dieses Mal nicht im Layout sondern in der Schreibweise. Vielleicht ist Ihnen dieser komische Stern in der Anrede bereits ins Auge gestochen. Unsere Beweggründe für die Verwendung des Gendersternchens legen wir Ihnen ausführlich auf den nächsten Seiten dar.

Das Kinderprojekt Barca kennen Sie wahrscheinlich bereits aus unseren Jahresberichten. Es bietet Kindern mit einem psychisch erkrankten Elternteil Raum für Gespräche und kreative Aktivitäten wie Musizieren, Tanz und Bewegung, Geschichten erzählen, Theater spielen, Malen und Gestalten. Da für die betroffenen Kinder keine öffentlichen Gelder gesprochen werden, sind wir für dieses wertvolle Angebot auf Spenden angewiesen. Deshalb haben wir auf wemakeit (www.wemakeit.com) ein Crowdfunding gestartet. Alle Infos dazu finden Sie in dem beigelegten Flyer. Nebst den Details zum Spendenprojekt erhalten Sie in einem wunderbaren Film einen authentischen Einblick in die Arbeit von Barca.

Für die Redaktion

Sandra Cueni

An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser.

Charlie Chaplin

GENDERN BEI DEN VASK NACHRICHTEN

Sandra Cueni

«Gendern» ist der umgangssprachlich verwendete Begriff für geschlechtergerechte Sprache und damit der Versuch nicht nur explizit von Männern zu schreiben und zu sprechen. Respekt und Inklusion gegenüber allen Geschlechtern – das ist das Ziel der gendergerechten Sprache. Vielleicht empfinden Sie diese Diskussion als lästig oder sogar als «Verhunzung» der Sprache? Es werden aktuell viele, teils emotionale Diskussionen zum Thema geführt. Lassen Sie mich deshalb hier ausführen, weshalb die Redaktion der VASK Nachrichten sich dazu entschlossen hat unsere eigenen Artikel und Berichte zu gendern.

SPRACHE SCHAFFT REALITÄT

Wenn wir über Gruppen sprechen, die aus Frauen und Männern bestehen oder bei denen das Geschlecht unbekannt ist, dann benutzen wir im Deutschen meist die männliche Variante, das generische Maskulinum. Eine Bezeichnung, die für alle stehen soll. Das Problem mit dem generischen Maskulinum: Grammatisch mag es per Definition für alle gelten. Und es mag sein, dass sich auch Frauen davon angesprochen fühlen. Viele psycholinguistische Studien [1] zeigen aber: Bei Sätzen, die im generischen Maskulinum formuliert sind, stellen sich die meisten Menschen vor allem Männer vor. Fragt man etwa Versuchspersonen nach berühmten Musikern oder Schriftstellern, nennen sie signifikant mehr Männer, als wenn nach «Musikerinnen und Musikern» gefragt wird. Noch handfestere Ergebnisse liefern Studien, bei denen Kinder

aufgefordert wurden Wissenschaftler oder Kindergärtnerinnen zu zeichnen. Sie können es sich bestimmt schon denken: Auf den Zeichnungen der ersten Aufgabe waren keine Frauen abgebildet, genauso wenig wie Männer auf den Bildern der zweiten Gruppe.

Durch eine gendergerechte Sprache soll die «Schablone» im Kopf erweitert werden, um alle Menschen in angemessener Weise zu repräsentieren. Und das kann, wie Studien zeigen, auch Effekte auf die Gleichberechtigung haben. Frauen werden sichtbarer und bei Stellenausschreibungen mehr berücksichtigt [2], Kinder trauen sich mehr Berufe zu [3] und Menschen denken offener über Geschlechterrollen nach [4]. Das, so scheint es, sind gute Argumente aus der Forschung, die zeigen: Gendern kann positive Effekte haben und im besten Fall sogar zu mehr Gleichberechtigung beitragen. Gendern ist also nicht nur eine Frage des Schreibens – es hat einen direkten Einfluss darauf, wie wir die Welt wahrnehmen.

Tatsächlich wird die Frau in der Formulierung des generischen Maskulinums unterdrückt. Noch weniger werden Menschen, die vom herkömmlichen binären Geschlechtermodell nicht erfasst werden, repräsentiert. Das zeigt, wie veraltet dieses Überbleibsel des Patriarchats ist. Wir sollten deshalb versuchen eine Sprache zu verwenden, die möglichst alle Menschen einbezieht und niemanden ausschliesst.

KLEINES SCHRIFTZEICHEN – GROSSE IRRITATIONEN

Aus der Forschung wissen wir, dass Menschen Sprachwandel grundsätzlich eher als negativ empfinden. Schon in der Schule lernen wir durch Rechtschreibregeln mühsam, was richtig und falsch ist. Alles, was von diesen gelernten Regeln abweicht, empfinden wir deshalb oft als unästhetisch oder irritierend. Einige von uns kämpfen noch immer mit gewissen Änderungen der Rechtschreibereform von 1996. Unbekannte Wörter sind für unser Gehirn ausserdem zuerst anstrengender. Denn zur Verarbeitung braucht es mehr kognitive Ressourcen. Je öfter wir unbekannte Wörter verwenden, desto mehr neuronale Verknüpfungen bilden sich und umso leichter fallen uns die Wörter. Würde sich das

Gendersternchen durchsetzen, würde also auch dieses uns vermutlich irgendwann nicht mehr irritieren.

Auch bei der sprachlichen Gleichstellung von Frauen und Männern Mitte der 1990er-Jahren gab es einen grossen Aufschrei in der Bevölkerung. Zu umständlich sei es z.B. «Liebe Leserin, lieber Leser» zu schreiben. Auch damals kam das Argument der Verunstaltung der Sprache. Nachdem die rechtliche Gleichstellung von Frauen und Männern in Verfassung und Gesetz verankert war, ging auch der Bund dazu über diese Gleichstellung auch sprachlich nachzuvollziehen und seine Texte geschlechtergerecht zu formulieren. In kurzer Zeit fand damals ein deutlicher Sprachwandel statt.

EFFEKTE AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Nun fragen Sie sich liebe/r Leser*in vielleicht, weshalb wir von den VASK Nachrichten vorpreschen und das Gendersternchen verwenden, wenn sich weder die deutsche Gesellschaft für Sprache noch der Bund zu einer Empfehlung zur gendergerechten Sprache durchringen kann? Weshalb verwenden wir nicht weiterhin das Binnen-I oder die ausdrückliche Ansprache von Frau und Mann?

Die Erklärung ist simpel. Bei den oben genannten Formen werden trans-, intergeschlechtliche und non-binäre Menschen nicht inkludiert. Zum gesellschaftlichen Umgang mit Geschlechtidentitäten gehört immer noch, Menschen dieser Bevölkerungsgruppen ausserhalb der Norm zu sehen. Die Unterscheidung in Norm und Abweichung schafft die Grundlage für ausgrenzendes Verhalten, Stigmatisierung, Pathologisierung und Trans*feindlichkeit. Trans* Kinder und -Jugendliche bilden dabei eine besonders vulnerable Gruppe. Die psychosozialen Folgen sind weitreichend: Trans*jugendliche leiden besonders oft unter Einsamkeit, Ängsten, schulischen Problemen, Unsicherheit, Schuldgefühlen, Depressionen, Selbstverletzungen und erhöhten Suizidgedanken [5].

Ein grosses Anliegen der VASK Zürich ist die Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten in der Gesellschaft. Wir kämpfen dafür,

dass eine psychische Erkrankung genauso wie eine physische wahrgenommen wird und Betroffene und deren Angehörige von der Gesellschaft «normal» behandelt werden. Der Kampf gegen Diskriminierung ist vor allem einer gegen etablierte und veraltete gesellschaftliche Strukturen. Dieser Kampf sollte niemals auf dem Rücken marginalisierter Menschen und Gruppen ausgetragen werden. Wenn also benachteiligte Gruppen darauf aufmerksam machen, dass sie sich ausgeschlossen fühlen, sollte es unsere Aufgabe sein, Teil des Wandels der Sprache zu sein und unseren Beitrag zur Prävention von psychischen Problemen zu leisten. Wenn wir nun mit der Verwendung des Gendersternchens einigen Personen ein Gefühl der Inklusion, der Akzeptanz und des Willkommenseins geben können, ist unser Ziel schon erreicht.

IST DAS * DIE FORM DER ZUKUNFT?

Unsere Sprache entwickelt sich prozesshaft weiter. Betroffene und Gesellschaft diskutieren über den richtigen Weg. Gendern mit Unterstrich, Gap, Lücke oder Sternchen? Gut möglich, dass das Gendersternchen zugunsten anderer Schreibweisen wieder verschwinden wird. Fehler zu machen ist aber besser, als es gar nicht erst zu versuchen. Irgendwann wird sich ein Standard etabliert haben und die anderen Varianten verschwinden. Klar ist, dass die Anwendung des Sternchens oder eine andere Form geschlechtergerechter Sprache unausweichlich ist. Wir verfolgen auf jeden Fall die Entwicklung und werden unsere Schreibweise den Entwicklungen entsprechend laufend wieder anpassen.

Quellen
[1] S. S. F. B. Dagmar Stahlberg, «Name Your Favorite Musician: Effects of Masculine Generics and of their Alternatives in German,» Joural of Language and Social Psychology, 2001.
[2] D. J. B. Sandra L Bem, «Does Sex-biased Job Advertising “Aid and Abet” Sex Discrimination?,» Journal of Applied Social Psychology, 1973.
[3] B. H. Dries Vervecken, «Effects of Gender Fair Job Descriptions on Children’s Perceptions of Job Status, Job Difficulty, and Vocational Self-Efficacy,» hogrefe eContent, 1 January 2015.
[4] W. E. Forum, «Global Gender Gap Report 2020,» World Economic Forum, Cologny/Geneva, 2019.
[5] Weltärztebund, «WMA STATEMENT ON TRANSGENDER PEOPLE,» WMA General Assembly, Moscow, 2015.

NOTHELFERKURSE FÜR DIE PSYCHE «ES BRAUCHT MUT, UM ZU HELFEN»

Gregor Poletti, Tagesanzeiger, 12. Mai 2021

Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit boomen, vor allem in grossen Unternehmen. Instruktorin Christine Burri über den schwierigen ersten Schritt und viele Vorurteile.

Es war ein Schicksalsschlag, mit tiefgreifenden Auswirkungen auf das Leben von Christine Burri. Vor fünf Jahren starb ihr Vater nach einer schweren Krankheit. «Ich fiel in ein tiefes schwarzes Loch», sagt die Mutter einer heute 16-jährigen Tochter. Für sie war klar: Ohne professionelle Hilfe geht es nicht. Sie machte eine Therapie.

Christine Burri startet das Videogespräch, sie grüsst freundlich, mit breitem Berner Dialekt. Und lächelt leicht angespannt. Sich gegenüber einem Unbekannten zu öffnen, ist nicht einfach. Über persönliche, intime Befindlichkeiten zu reden, noch schwieriger. Aber seit den damaligen Ereignissen stellt sich die 40-Jährige den Herausforderungen, die eine angeschlagene Psyche verursachen kann.

Das Beste, was Dir morgens passieren kann: Du wachst auf und bist gesund. Mach was aus dem Rest!

Patrick Grabowski

Als ihre Arbeitgeberin Swisscom dann vor gut zwei Jahren Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit anbot, war die Bernerin eine der Ersten, die sich meldete. Dabei blieb es nicht, Christine Burri liess sich zur internen Instruktorin ausbilden, um im Unternehmen selber solche Lehrgänge durchzuführen.

«Die Absenzen aufgrund psychischer Diagnosen sind nach wie vor hoch – und die Tendenz zunehmend», sagt Livia Hirt, Fachspezialistin für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Swisscom. Gemäss dem von der Gesundheitsförderung Schweiz erhobenen Job-Stress-Index 2020 ist fast ein Drittel der Angestellten emotional erschöpft, weil die Belastungen die Ressourcen übersteigen, über 45 Prozent fühlen sich am Anschlag. Die Folge: eine Vielzahl von psychischen Erkrankungen.

CORONA HAT DIE NACHFRAGE STARK ANGEFACHT

Hier kommt das Ensa-Programm ins Spiel, das sich ebendiesen Erkrankungen widmet. «Uns hat das Programm überzeugt, es ist wissenschaftlich fundiert und weltweit anerkannt», sagt Hirt von der Swisscom, die rund 18’000 Mitarbeitende beschäftigt. Neben vielen kleinen Betrieben entdecken immer mehr grosse Unternehmen in der Schweiz, wie wichtig das psychische Wohlbefinden ist. ABB, Zürich Versicherungen, Roche oder Novartis bieten ihren Mitarbeitenden solche Kurse an.

Und Corona hat dieses Bedürfnis noch verstärkt, weiss Marcel Wisler von Pro Mente Sana. Die Stiftung hat diese Kurse 2019 mit Unterstützung der Beisheim-Stiftung initiiert: «Wir erleben seit dem Ausbruch der Pandemie einen starken Anstieg der Nachfrage, mehr als eine Verdoppelung.» Bis heute seien 275 Kurse durchgeführt worden, weitere 117 seien geplant, mehr als die Hälfte davon in Unternehmen. Sogar der Schweizer Fussballmeister, die Young Boys, nimmt das Angebot von Pro Mente Sana in Anspruch.

WENN ROGER IN DEN BETRIEB KOMMT

Wie funktioniert diese Art Erste Hilfe für die Psyche? Was Gabi einst bei Nothilfekursen war, ist heute Roger bei psychischen Problemen. Eine Eselsbrücke, wichtig und einfach zugleich. Dabei steht «R» für «Reagieren», «O» für «Offen und unvoreingenommen zuhören», «G» für «Ganzheitlich unterstützen und informieren», «E» für «Ermutigen zu professioneller Hilfe» und «R» für «Ressourcen aktivieren». Das Schwierigste sei der erste Punkt, sagt Christine Burri: «Es braucht Mut, um zu helfen. Es braucht Courage, einen Menschen auf ein mögliches psychisches Problem anzusprechen.» In den Kursen werde ganz konkret geübt, wie man auf solche Personen zugehe.

Instruktorin Christine Burri nützt ihr Wissen nun auch im Alltag. Foto: Nicole Philipp

Nach dem Erwerb des Grundwissens über psychische Störungen werden in den Ensa-Kursen Rollenspiele durchgespielt. Zum Beispiel: Ein Angestellter klagt in den Kaffeepausen immer wieder über Schlafstörungen und Kopfschmerzen, die er nur noch mit der täglichen Einnahme von Schmerztabletten durchsteht. Zudem fehlt der Kollege oft und braucht immer mehr Zeit für das Erledigen seiner Arbeit.

Die adäquate Reaktion wird dann mithilfe von Roger durchgespielt. Das Zertifikat am Schluss des Kurses richtet sich darum auch stark nach den praktischen Fähigkeiten: Zwei Fallbeispiele müssen von Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern gemeistert werden.

Besteht nicht die Versuchung, dass sich die Ersthelfenden nach ihrer Ausbildung als Hobbypsychologen gebärden? Christine Burri verneint vehement und wird ernst: «Unsere Interventionen ersetzen niemals die Kompetenz von Fachpersonen.» Vielmehr versuche man, die Leute zu motivieren, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Tatsächlich kam zu Beginn genau diese Kritik zur Sprache. Sie habe sich aber inzwischen gelegt, sagt Marcel Wisler von Pro Mente Sana. Die Luzerner Psychiatrie, die grösste kantonale Anbieterin von psychiatrischen Dienstleistungen, hat Ensa sogar in ihr Schulungsprogramm in Form der Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken aufgenommen.

ERFUNDEN HABEN ES DIE AUSTRALIER

Der Ursprung von Ensa liegt am anderen Ende der Welt, in Australien. Die Krankenschwester Betty Kitchener und ihr Mann Anthony J. Jorm, Professor für Psychiatrie, entwickelten im Jahr 2000 einen Erste-Hilfe-Kurs für die psychische Gesundheit.

Das Programm ist inzwischen weltweit verbreitet und wird etwa in den USA, Grossbritannien und Australien auch von staatlicher Seite gefördert. In der Schweiz wurde es unter dem Namen Ensa lanciert. «Ensa» stammt aus einer der über dreihundert Sprachen der australischen Ureinwohner und bedeutet «Antwort».

Christine Burri will einen Prozess anstossen: «Ich mache die Erfahrung, dass es angeschlagene Personen vor allem schätzen, dass ich ein offenes Ohr für sie habe und sie keine Scham empfinden müssen, psychische Probleme einzugestehen.» Die Angestellte in der Swisscom-Personalabteilung hat eine der wichtigsten Lektionen der psychischen

Ersten Hilfe verinnerlicht, die Ich-Botschaft. Man sagt, was man fühlt und denkt – ohne dem Gegenüber eine Schuld zuzuschieben.

Kommunikationsforscher sind sich einig, dass es kaum ein besseres Werkzeug gibt, um Diskussionen, Konflikte und sonst schwierige Gesprächssituationen zu entkrampfen.

MEHR ALS EINE MODEERSCHEINUNG

Bei der Swisscom, welche als erstes Schweizer Unternehmen solche Schulungen mit eigenen Instruktorinnen und Instruktoren anbietet, ist man überzeugt, dass Ensa mehr ist als eine Modeerscheinung. «Wir sehen Ensa als Programm, das wir langfristig und nachhaltig im Unternehmen verankern wollen», sagt Hirt. Es sei das Ziel, mindestens 20 Prozent der Angestellten zu Ersthelfenden auszubilden.

Erste Erfahrungen seien vielversprechend. Es sei des Öfteren vorgekommen, dass Kursteilnehmende bereits ab der zweiten Unterrichtseinheit berichtet hätten, dass sie das bisher Gelernte schon aktiv hätten anwenden können, erzählt Hirt.

Für Christine Burri haben sich nach dem überwundenen seelischen Tief und den positiven Erfahrungen mit den Ensa-Kursen neue Horizonte aufgetan: Sie bildet sich derzeit in Richtung Gesundheitsprävention weiter. Und sie wendet ihre neuen Kenntnisse nun auch privat an: «Als ich kürzlich mitten in der Nacht am Ende einer Brücke eine Frau weinend am Strassenrand kauernd sah, ging ich nach kurzem Zögern auf sie zu und habe das Gespräch mit ihr gesucht.» Die Frau hatte Liebeskummer und war verzweifelt. Wie stark ihre Zuwendung Schlimmeres habe verhindern können, weiss Burri nicht. «Mir ist inzwischen klar geworden, dass das psychische Wohlbefinden meines näheren und weiteren Umfeldes eine Herzensangelegenheit geworden ist.»

FREIWILLIGE FÜR DAS TEAM TELEFON-BERATUNG GESUCHT

Die **VASK Zürich** ist eine Non-Profit-Organisation, die sich seit 35 Jahren für die Anliegen von Angehörigen psychisch kranker Menschen einsetzt. Unter anderem bietet die VASK zwei Mal wöchentlich eine Telefonberatung an – von Angehörigen für Angehörige.

Erfahrene Angehörige stehen für Auskünfte, Beratungen und Triage zur Verfügung. Der eigene Erfahrungshintergrund fliesst als Ressource in die Telefonberatung ein.

Möchten Sie anderen Menschen Ihre Zeit und Ihre Fähigkeiten zur Verfügung stellen, dann wartet eine spannende und vielschichtige Aufgabe auf Sie.

UNSERE DIENSTLEISTUNG:

- Einsatzzeit: Dienstag 10–14 Uhr, Donnerstag 15–18 Uhr
  ca. 2 – 3 Mal im Monat; Einsatzrhythmus flexibel
- Einführung in die unentgeltliche Freiwilligenarbeit
- sinnvolle und spannende Tätigkeit
- Begegnungen mit Menschen
- regelmässige Supervision
- Weiterbildungsangebote
- freundschaftlicher Austausch bei VASK-Ausflügen
- Spesenentschädigung (Anreise)

BEI INTERESSE UND FÜR WEITERE INFORMATIONEN MELDEN SIE SICH BEI:

Yvonne Schwarzer
Ressortleitung Beratungen
VASK Zürich
Langstrasse 149, 8004 Zürich
info@vaskzuerich.ch
www.vaskzuerich.ch

LEGALISIERUNG VON CANNABIS IN DER SCHWEIZ

MEINUNG

Sandra Cueni, Guido Cueni

AUSGANGSLAGE

Cannabis soll in der Schweiz innerhalb gesetzlicher Leitplanken für den Markt legalisiert werden. In der Frühlingssession hat sich die Gesundheitskommission des Nationalrats für eine entsprechende parlamentarische Initiative von Heinz Siegenthaler (Mitte/BE) ausgesprochen.
Rund ein Drittel der Personen ab 15 Jahren hat laut dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) bereits Erfahrungen mit der Droge gemacht. Der Schwarzmarktwert des verkauften Cannabis und Haschisch beträgt laut einer noch unveröffentlichten Studie des BAG und der Uni Genf jährlich 582 Millionen Franken. Indem Cannabis legalisiert sowie umfassend geregelt und kontrolliert wird, sollen an die gesellschaftliche Realität angepasste Vorschriften geschaffen werden. Pilotversuche sollen nun zeigen, welche Auswirkungen es hat, wenn Kiffer*innen ihr Cannabis ganz legal kaufen können.

Befürworter argumentieren, dass mit der Legalisierung der Schutz der Konsument*innen besser gewährleistet werden könne. Mit der Umgehung des Schwarzmarktes könnten Anbau und Verkauf kontrolliert, gefährliche Zutaten zur Streckung verboten werden und die Steuereinnahmen durch den legalen Verkauf der Allgemeinheit zugutekommen.

Gegner befürchten, dass der legale Zugang zu Suchtmitteln den Konsum insgesamt steigern und mehr Abhängigkeiten schaffen würde. In US-Bundesstaaten und Kanada, wo Cannabis bereits legalisiert wurde, zeigt sich, dass es einen gewissen «Curiosity»-Effekt gibt und die Anzahl der Erstkonsumenten leicht ansteigt. Sie sorgen sich auch, dass Cannabis eine Einstiegsdroge ist und noch mehr Menschen auf härtere Drogen wie MDMA, Kokain oder Heroin umsteigen werden.

Für uns als VASK Zürich wird in diesen politischen Diskussionen ein wichtiger Punkt kaum angesprochen. Der Zusammenhang zwischen Kiffen und Psychosen.

Bereits seit einigen Jahren häufen sich in unseren Beratungen und Treffpunkten Anfragen von Angehörigen, deren Jugendliche vor ihrer Erkrankung, einer Psychose, Cannabis konsumiert haben. Die VASK Zürich konnte deshalb bereits im Jahr 2012 Dr. med. Gregor Berger für einen öffentlichen Vortrag zum Thema gewinnen. Hier ein Auszug aus dem Vortrag [1].

DIE ADOLESZENZ UND PSYCHISCHE STÖRUNGEN

Aufgrund von epidemiologischen Studien wissen wir heute, dass etwa 80% aller psychischen Störungen während der Adoleszenz beginnen. Diesem Umstand wird jedoch in unserem hochentwickelten Gesundheitssystem nur ansatzweise Rechnung getragen, besonders aus der Sicht der Adoleszenten und deren Familien. Nicht selten kommt es zu mehrjährigen Verzögerungen, bis Jugendliche oder junge Erwachsene adäquate Hilfe bekommen, selbst bei schweren psychischen Störungen aus dem psychotischen Formenkreis. Die Folgen dieser Verzögerung sind sowohl aus individueller, sozialer, aber auch aus neurobiologischer und psychiatrischer Sicht dramatisch. Es wäre daher wünschenswert, wenn psychische Störungen, wie auch andere medizinische Probleme als Fehlfunktionen des Gehirns anerkannt würden, und ähnlich viel Energie und Ressourcen darauf verwendet würden, diese Störungen früh zu identifizieren und vor allem optimal und stadiengerecht zu behandeln. Der (Irr-)Glaube, dass psychische Störungen durch schlechte Erziehung oder falsches Verhalten der Eltern verursacht sind (z.B. die «schizophrenogene Mutter»), konnte heute glücklicherweise widerlegt werden. Dennoch ist es leider immer noch so, dass wir heute zwar über Krebs, Asthma, Diabetes oder Herzkreislaufkrankheiten sprechen können und die Betroffenen alleine durch das Vorhandensein solcher Störungen nicht oder nur selten ausgegrenzt werden.

Während es bei psychischen Leiden immer noch die Regel ist, dass Menschen schnell und auch schon während der Adoleszenz randständig werden.

GENETISCHE VULNERABILITÄT, SUBSTANZMISSBRAUCH UND PSYCHOTISCHE STÖRUNGEN

Aufgrund von Familien- und Zwillingsstudien wissen wir heute, dass psychische Erkrankungen auf komplexe Interaktionen zwischen Genen und Umwelt zurückzuführen sind. Erkrankungen wie die Schizophrenie oder das manisch-depressive Kranksein (auch bipolar affektive Psychose genannt) sind zu etwa 70% genetisch und zu 30% durch Umweltfaktoren determiniert. Doch ist es bis heute nicht gelungen, einzelne Gene zu identifizieren, mit der ein familiärer Typ einer psychotischen Erkrankung hätte definiert werden können (im Gegensatz z.B. zu Brustkrebs). Genvarianten, wie die val/val-COMTGenvariante erhöhen das Risiko, an einer Schizophrenie zu erkranken, gerade mal um 0,1 – 0,2%, was bedeutet, dass es eine enorm grosse Menge an Menschen gibt, die diese Genvariante tragen, ohne je an einer Schizophrenie zu erkranken. Auf der anderen Seite konnte im Rahmen einer ausgezeichneten Längsschnittuntersuchung (Duniden Study) gezeigt werden, bei der über 3000 Neuseeländer seit der Geburt regelmässig zu ihrer psychischen und körperlichen Gesundheit befragt wurden, dass Träger dieser Genvariante, die vor dem 15. Lebensjahr regelmässig Cannabis konsumieren, etwa 10 × häufiger in der Adoleszenz eine Schizophrenie entwickelten, als Adoleszente, die diese Genvariante nicht hatten. Daraus lässt sich folgern, dass psychotische Erkrankungen komplexe Störungen sind, jedoch Träger gewisser Vulnerabilitätsgene besonders gegenüber Cannabis (aber auch Amphetaminen) in einer kritischen Lebensphase wie der Adoleszenz besonders gefährdet sind. Genetiker gehen davon aus, dass es wahrscheinlich mehrere Dutzend solcher Genvarianten gibt, die hier miteinander wie auch mit Umweltfaktoren interagieren, und so das komplexe genetische Risiko an einer Schizophrenie zu erkranken determinieren. Neben

der Dunidenstudie gibt es bis heute über zehn grosse Studien, die einen Zusammenhang zwischen Cannabiskonsum und der Schizophrenie zeigen konnten. Besonders bei frühem Beginn, bei regelmässigem Konsum und in Kombination mit anderen Risikofaktoren, wie z.B. traumatischen Erlebnissen oder in Populationen mit Migrationshintergrund. Auf der anderen Seite gibt es ebenso viele Studien die zeigen, dass ein mässiger Konsum im Erwachsenenalter bei psychisch Gesunden das Risiko nicht mehr klinisch relevant zu beeinflussen scheint.

UNSERE ERFAHRUNGEN

Die Erfahrungen, welche unsere Freiwilligen Mitarbeiter*innen bei ihrer Tätigkeit machen, können wir natürlich nicht im grossen Kontext statistisch belegen. Aber im internen Austausch fällt auf, dass der Konsum von Cannabis bei Jugendlichen immer wieder ein Thema ist. Sei dies bei unserem Angehörigen Kurs «Wegweiser», den Beratungen oder Treffpunkten. Von Eltern, Geschwistern oder Freunden hören wir sehr oft, dass sie sich Sorgen machen. Ihre betroffenen Angehörigen leiden an unterschiedlichen psychischen Erkrankungen. Es ist oft auch schwierig einzuschätzen, ob der Konsum bereits vor der Erkrankung gestartet hat und ein Auslöser sein könnte oder eine Begleitung der Krankheit ist. Erschwerend kommt hinzu, dass sich im Gegenzug zu Psychosen gerade zum Beispiel bei Depressionen oftmals schlecht ein «Startzeitpunkt» festmachen lässt. Die Diagnose wird meistens erst nach einem längeren Leidensweg mit zunehmender Kumulation der Symptome festgestellt. Das Thema Selbstmedikation darf bei diesen Überlegungen natürlich nicht vernachlässigt werden. Unglücklicherweise hilft die Selbstmedikation oft nur kurzfristig und der kontinuierliche Konsum, um den gleichen Effekt zu erzielen, macht die Probleme mit der Zeit meist schlimmer. Sicher ist, dass der regelmässige Konsum von Cannabis die Diagnose und Behandlung von psychischen Erkrankungen erschweren. Zusätzlich besteht in der Schweiz schon länger ein Kapazitätsproblem bei Behandlungsplätzen. COVID-19 hat diese Situation nochmals verschärft (siehe Artikel Seite 20). Jugendliche haben unter der

Pandemie und den damit verbundenen notwendigen Massnahmen besonders gelitten. Die stationären Abteilungen stossen an ihre Grenzen, die Wartelisten bei Psycholog*innen und Psychiater*innen werden immer länger.

Im Grundlagenpapier [2] des BAG zum Jugendschutz im regulierten Cannabismarkt ist festgehalten, dass es unabdingbar ist, diesen Paradigmenwechsel mit einer Reihe flankierender Jugendschutzmassnahmen zu begleiten. Dabei gilt es insbesondere, die Balance zu wahren zwischen repressiven Jugendschutzmassnahmen, Massnahmen der Jugendhilfe und Massnahmen zur Förderung Jugendlicher im Umgang mit Risiken, wie sie von psychotropen Substanzen ausgehen können.

Im Falle einer Legalisierung sollte deshalb ein besonderes Augenmerk auf die Prävention von psychischen Erkrankungen bei Adoleszenten im Zusammenhang mit Cannabis Konsum gelegt werden.

Quellen
[1] D. G. Berger, «Adoleszenz, Cannabis und Psychose,» VASK Nachrichten Nr. 10 und 12, 2012.
[2] B. f. G. BAG, «Jugendschutz im regulierten Cannabismarkt - Grundlagenpapier,» 2015.

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.

Wilhelm Busch

ZU WENIG THERAPIEPLÄTZE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Pascal Biber, srf.ch/news, 31. Mai 2017

Minderjährige mit psychischen Problemen müssen in der Schweiz zu lange auf professionelle Hilfe warten.

Die heute 22-jährige Chantal Hofstetter litt während Jahren an Borderline, an Magersucht, ritzte sich die Arme auf, hatte Suizidgedanken. Trotzdem fand sie keinen geeigneten Therapieplatz. Sie wurde von Klinik zu Klinik verschoben, von Kanton zu Kanton, von Therapeut zu Therapeut. Sie verlor deswegen fast den Lebensmut.

DAS LANGE WARTEN

Chantal Hofstetter ist kein Einzelfall. Eine Studie im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG kommt zum Schluss, dass bei psychisch kranken Kindern und Jugendlichen eine deutliche Unterversorgung besteht.

Mangels Daten lässt sich das Ausmass der Behandlungslücke zwar nicht genau beziffern. Doch eine repräsentative Befragung von Psychiaterinnen und Kinderärzten sowie Interviews mit Betroffenen zeigen: Es gibt für Kinder und Jugendliche lange Wartefristen von durchschnittlich sieben Wochen. Was insbesondere für Betroffene in Krisen- und Notfallsituationen problematisch ist.

EIN TEUFELSKREIS

Der Mangel zeigt sich auch bei einem Besuch in der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Zürich. Zwar können in der wöchentlichen Fallverteilung alle Kinder und Jugendliche für ein Erstgespräch eingeteilt werden. Doch die Therapeutinnen und Therapeuten der Klinik sind chronisch überlastet und haben zum Teil auch lange Wartezeiten. «Therapeuten ausserhalb der Klinik zu finden, ist zudem äusserst schwierig», weiss die stellvertretende Klinikdirektorin Dagmar Pauli.

Durch die Wartefrist würden sich viele psychische Störungen verschlimmern. Die müssten dann intensiver behandelt werden und binden so wieder freie Kapazitäten für andere Betroffene – ein Teufelskreis.

PROBLEME ERKANNT, LÖSUNGEN NICHT IN SICHT

Wo die Probleme liegen, ist eigentlich klar:

- **ZU WENIG KINDER-PSYCHIATER**
  Während die Schweiz für Erwachsene im europäischen Vergleich die höchste Dichte von Psychiatern aufweist, fehlen diese für Kinder und Jugendliche. Modellrechnungen zeigen zudem, dass sich dieser Mangel noch verschärfen könnte.

- **ZU WENIG AMBULANTE ANGEBOTE**
  Zwar gibt es in einigen Kantonen Ambulatorien oder innovative Modellprojekte wie das Home-Treatment, wo Fachleute für erste Gespräche zu den Kindern und Jugendlichen nach Hause kommen. Doch die Finanzierung solcher Modelle ist oft nicht nachhaltig gesichert.

- **ZU WENIG ENTLASTUNG DURCH ANDERE FACHPERSONEN**
  Beispielsweise könnte man nichtärztliche Psychologinnen und Psychologen besser einbeziehen. Dafür müsste eine Therapie bei ihnen aber einfacher von der Grundversicherung bezahlt werden, stellt der Bericht fest. Das verantwortliche Bundesamt für Gesundheit ist nun daran, «vertiefte Abklärungen zu treffen», während der Krankenversicherer-Verband santésuisse auf Anfrage ausrichten lässt, es bestehe aufgrund der heutigen Erkenntnisse «kein Anlass für eine Änderung des Abrechnungsmodus‘».

Die Probleme sind also erkannt. Doch was Lösungen angeht, so schieben sich die Therapeuten, der Bund, die Kantone und andere Akteure wie Krankenversicherer den Ball gegenseitig zu. Denn immer geht es um das liebe Geld.

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

Lucius Annaeus Seneca

HAPPY END FÜR CHANTAL HOFSTETTER

Chantal Hofstetter hatte Glück: Sie fand nach einer über zweijährigen Odyssee schliesslich doch noch einen geeigneten Platz für eine Langzeittherapie. Anschliessend konnte sie trotz fehlendem Schulabschluss eine Lehre machen und ist nun seit zwei Jahren psychisch stabil. «Klar habe ich immer mal wieder meine Tiefs», sagt sie, «aber Selbstverletzung oder Suizidgedanken sind kein Thema mehr.»

Hätte Chantal Hoftstetter früher einen Therapieplatz gefunden, hätte ihr das nicht nur viel Leid erspart, sondern es wäre mutmasslich auch für die Allgemeinheit günstiger gekommen. Denn, so rechnet die Psychiaterin Dagmar Pauli vor: Wenn man früher behandelt, kann man auch kürzer und weniger intensiv behandeln und schafft so Therapieplätze für andere Betroffene.

EINE KLEINE GESCHICHTE: EIN BILD VOM FRIEDEN

Verfasser unbekannt

Es war einmal ein König, der schrieb einen Preis im ganzen Land aus: Er lud alle Künstlerinnen und Künstler dazu ein, den Frieden zu malen und das beste Bild sollte eine hohe Belohnung bekommen.
Alle Malerinnen und Maler im Land machten sich eifrig an die Arbeit und brachten dem König ihre Bilder. Von allen Bildern, die gemalt wurden, gefielen dem König zwei am besten. Zwischen denen musste er sich nun entscheiden.
Das Erste war ein perfektes Abbild eines ruhigen Sees. Im See spiegelten sich die malerischen Berge, die den See umrandeten und man konnte jede kleine Wolke im Wasser wiederfinden. Jeder, der das Bild sah, dachte sofort an den Frieden.
Das zweite Bild war ganz anders. Auch hier waren Berge zu sehen, aber diese waren zerklüftet, rau und kahl. Am düsteren grauen Himmel über den Bergen jagten sich wütende Wolkenberge und man konnte den Regen fallen sehen, den Blitz aufzucken und auch fast schon den Donner krachen hören. An einem der Berge stürzte ein tosender Wasserfall in die Tiefe, der Bäume, Geröll und kleine Tiere mit sich riss. Keiner, der dieses Bild sah, verstand, wieso es hier um Frieden gehen sollte.
Doch der König sah hinter dem Wasserfall einen winzigen Busch, der auf der zerklüfteten Felswand wuchs. In diesem kleinen Busch hatte ein Vogel sein Nest gebaut. Dort in dem wütenden Unwetter an diesem unwirtlichen Ort sass der Muttervogel auf seinem Nest – in perfektem Frieden.
Welches Bild gewann den Preis?
Der König wählte das zweite Bild und begründete es so: «Lasst Euch nicht von schönen Bildern in die Irre führen: Frieden braucht es nicht dort, wo es keine Probleme und keine Kämpfe gibt. Wirklicher Frieden bringt Hoffnung, und heisst vor allem, auch unter schwierigsten Umständen und grössten Herausforderungen, ruhig und friedlich im eigenen Herzen zu bleiben.»

NEU IN DER SCHWEIZ: EX-IN-ANGEHÖRIGENBEGLEITUNG

Anita Egloff, Angela Winkler

Da eine umfassende Ausbildung zur Begleitung von Angehörigen mit einer psychischen Erkrankung in der Schweiz noch nicht angeboten wird, absolvierten wir diese in Hamburg. Wir umreissen hier das Konzept, die Ausbildung und das Anwendungspotenzial.

WOFÜR STEHT EX-IN?

«EX-IN» ist die englische Abkürzung für Experienced Involvement – Beteiligung Erfahrener. Dahinter steckt die Idee, dass Angehörige von Psychiatrie-Erfahrenen zu bezahlten Fachkräften im psychiatrischen System qualifiziert werden.» Es gründet auf der Überzeugung, dass Erfahrungswissen eine hilfreiche und gewinnbringende Ergänzung zum Fachwissen ist.

WESHALB BRAUCHT ES DIESE AUSBILDUNG?

«Angehörige psychisch erkrankter Menschen fühlen sich oft ohnmächtig und hilflos, wenn jemand aus der Familie in eine seelische Krise gerät. In dieser Situation kann die Teilnahme an Angehörigen-Gruppen wichtig sein. Die Angehörigen erleben dort Solidarität und können neue Perspektiven in scheinbar aussichtslosen Situationen finden.

Darüber hinaus brauchen Angehörige oft ein Gegenüber und den schützenden Rahmen eines Einzelgesprächs. Themen wie Schuld, Scham, Ratlosigkeit und Angst bekommen mehr Raum. Das kann auch im Rahmen von Familiengesprächen im klinischen Kontext geschehen, ist aber bei weitem nicht die Regel. Diese Lücke zu schliessen und in dieser schwierigen Lebenssituation ein niederschwelliges Angebot zu bieten ist das Anliegen der Angehörigenbegleitung. Ausgangspunkt hierfür ist die Überzeugung, dass Angehörige grundsätzlich Experten des Miterlebens von psychischen Krisen sind und über einen reichen Schatz an Erfahrungen verfügen.

Erfahrung alleine ist aber noch keine Qualifizierung. Die Ausbildung zu Angehörigen-BegleiterInnen soll dazu beitragen, dass aus den persönlichen Erfahrungen Erfahrungswissen und Kompetenz entstehen, die in der Krisenbegleitung für andere Angehörige helfen können.» [1]

DIE AUSBILDUNG ZU EX-IN-ANGEHÖRIGENBEGLEITERINNEN

Diese Ausbildung wurde im deutschsprachigen Raum bisher erst in Hamburg angeboten, weshalb wir beide, als erste Teilnehmerinnen aus der Schweiz, unsere Ausbildung dort absolvierten und im Dezember 2020 erfolgreich abschlossen. Geplant ist diese Ausbildung auch in der Schweiz anzubieten, siehe Info-Box.
Die Module orientieren sich an der Peer-Ausbildung oder EX-IN-Ausbildung für Psychiatrie-Erfahrene, die auch schon in der Schweiz existiert, sind jedoch den Angehörigenthemen angepasst. Unsere Ausbildung umfasste zwölf Module und enthielt Themen wie Salutogenese, Recovery, Empowerment und Trialog sowie die Rolle der Angehörigen im Gesundheitssystem. Daneben ging es um die Selbsterforschung im System Familie, ganzheitliche Betrachtungen, Kommunikation und Gesprächsführung sowie die Zusammenarbeit in Teams. Sehr bereichert wurden die Module durch Inputs von erfahrenen Angehörigen-Peers. Zur Ausbildung gehörten auch zwei Praktika im Umfang von mindestens 25 bzw. 40 Stunden sowie eine Gruppen- und eine persönliche Abschlusspräsentation.

Wie arbeiten wir mit unserem Erfahrungswissen?

- Wir vermitteln den Angehörigen das Gefühl, gehört und gespürt zu werden.
- Wir würdigen ihre leidvollen Erfahrungen und geben diesen Zeit und Raum.
- Wir unterstützen sie darin, ihr subjektives Erleben zu versprachlichen.
- Wir vermitteln ihnen, dass wir ihre Gefühle kennen, unabhängig von der Rolle der Angehörigen (ob Eltern, Partner, Geschwister oder Kind) und versichern ihnen unsere Solidarität.
- Wir zeigen ihnen neue Betrachtungsweisen auf und ermutigen sie, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

- Schliesslich helfen wir ihnen, den Zugang zu ihren eigenen Ressourcen zu finden, um dadurch wieder mehr Lebensqualität zu erreichen.

Mögliche Betätigungsfelder sind:

- Anlaufstelle für Angehörige von Betroffenen während des Klinikaufenthalts; dabei die Perspektive der Angehörigen bei den Psychiatrie-Fachleuten einbringen und Angehörige im Wahrnehmen ihrer Rechte unterstützen.
- AngehörigenbegleiterIn in trialogischen Teams im ambulanten Rahmen.
- Öffentlichkeitsarbeit, zum Beispiel in der Antistigmabewegung. Mitwirkung an Schulungen, zum Beispiel in der Ausbildung für Pflegefachkräfte.
- Beitrag zur Forschung, zum Beispiel durch Entwicklung von und Teilnahme an Studien.
- Mitwirkung in Vereinen und Verbänden für Angehörige von Betroffenen sowie Lobbyarbeit für deren Anliegen.

Nach unserer Ausbildung in Hamburg möchten wir unser Wissen nun hierzulande einsetzen, um Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung zu begleiten und zu unterstützen.

Kontakt

Anita Egloff egloff.hauns@bluewin.ch
Angela Winkler angela.winkler@hotmail.com

QUELLEN

[1] «ex-in.de,» [Online]. Available: https://ex-in.de/ex-in-angehoerigenbegleiter/.

WEITERBILDUNG ANGEHÖRIGENBEGLEITUNG IN DER SCHWEIZ

Unter der Trägerschaft von VASK Bern wird die Weiterbildung im 2022/23 erstmals als Pilotprojekt angeboten.
Weitere Informationen: www.angehoerigen-begleitung.ch

NEUES AUS DER FORSCHUNG: GUTE RATSCHLÄGE SIND HILFREICH – VOR ALLEM, WENN MAN SIE SELBER GIBT

Laura Almeling

Wenn wir unsicher sind wie wir unsere Ziele erreichen können, dann fragen wir oft Andere um Rat. Der schon fast triviale Grund dafür ist: Wir wollen mehr Informationen. Diese, so nehmen wir an, können uns dabei weiterhelfen die richtigen Entscheidungen zu treffen. Tatsächlich ist es so, dass im Fall einer Wissenslücke der Rat von anderen, die das nötige «Know-how» haben, zu besseren Entscheidungen verhilft. Nichtsdestotrotz, ein Ziel zu erreichen erfordert nicht nur das Wissen «wie», sondern vor allem auch eine hohe Motivation das Wissen in die Tat umzusetzen. Wenn man nicht motiviert ist, dann können gute Ratschläge auch schädlich sein, da sie Gefühle der Unzulänglichkeit noch unterstützen. Wenn ein Ratschlag, den man in einem solchen Fall bekommt, zumindest mit neuen Informationen verbunden ist, so mögen sich die Vor- und Nachteile ausbalancieren. Wenn aber schon genügend Wissen vorhanden ist und man trotzdem wiederholt scheitert seine Ziele umzusetzen, dann leidet das Selbstbewusstsein. Das ist fatal, wenn man bedenkt, dass das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten einen noch grösseren Einfluss darauf hat, ob man seine Ziele erreicht, als das Ausmass der eigenen Fähigkeiten. Was könnte in so einem Fall noch weiterhelfen?

Die Forscherinnen Lauren Eskreis-Winkler, Ayelet Fishbach und Angela L. Duckworth untersuchten in einer Reihe von Experimenten an insgesamt 2’274 Personen die zunächst etwas kontraintuitive erscheinende Hypothese, dass Menschen mehr davon profitieren gute Ratschläge zu erteilen, als selber welche zu bekommen. Im ersten Experiment wurde dies im Kontext schulischer Leistung untersucht. Die teilnehmenden SchülerInnen wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Die eine Gruppe («Ratschlags-Geber») erhielt einen kurzen Brief von einem jüngeren Schüler, der von seinen Problemen mit den Schulaufgaben am Ball zu bleiben, berichtete und um Hilfe bat. Die Teilnehmenden verfassten

dann einen kurzen Brief, in dem sie dem jüngeren Schüler Tipps gaben, wie man sich am besten dazu motiviert. Die andere Gruppe («Ratschlags-Nehmer») erhielt einen schriftlichen Expertenratschlag von einem/r LehrerIn. Als Mass für den Erfolg der Ratschläge wurde die Zeit gemessen, wie lange die Teilnehmenden den Online-Vokabeltrainer im folgenden Monat benutzten. Die SchülerInnen in der «Ratschlags-Geber»-Gruppe machten deutlich länger Vokabeltraining, als die «Ratschlags-Nehmer. Dementsprechend profitieren SchülerInnen hinsichtlich des Engagements beim Vokabeltraining mehr davon anderen Tipps diesbezüglich zu geben, als selbest welche zu bekommen.

In einem weiteren Experiment untersuchten die Autorinnen, ob es solche Effekte auch in anderen Kontexten gibt und ob ein solcher Effekt der allgemeinen Erwartung entspricht. In diesem Studienteil wurden erwachsene Teilnehmende untersucht, die mit einem der folgenden Dinge Schwierigkeiten hatten: Geld sparen, Temperament zügeln, Abnehmen und Arbeitssuche bei aktueller Arbeitslosigkeit. Sie wurden in zwei Gruppen eingeteilt: die «Verfolger» und die «Vorhersager». Teilnehmende in der «Verfolger»-Gruppe wurden als erstes gebeten, anderen, die ähnliche Schwierigkeiten haben wie sie selbst, einen persönlichen Tipp zu geben (Ratschlags-Geber Bedingung). Danach erhielten sie selbst einen schriftlichen Ratschlag von einem Experten (Ratschlags-Nehmer Bedingung). Abschliessend wurden sie gefragt, ob das Geben oder Bekommen eines Ratschlages sie mehr motiviert hat ihr Ziel weiter zu verfolgen. Die Teilnehmenden in der «Vorhersager»-Gruppe bekamen zwei Ratschläge zu lesen: Erst ein Beispiel, welches von den Teilnehmenden der «Verfolger»-Gruppe verfasst wurde, und dann ein Beispiel was die Teilnehmenden dieser Gruppe von einem Experten bekommen hatten. Danach wurden sie befragt, was sie glauben, was die Teilnehmenden der «Verfolger»-Gruppe mehr motiviert hat ihr Ziel zu verfolgen: den Ratschlag zu geben, oder einen Ratschlag von einem Experten zu bekommen. Die Analyse ergab, dass etwa zwei Drittel der Teilnehmenden der «Verfolger»-Gruppe das Erteilen eines Ratschlages als motivierender empfand, als selber einen zu bekommen. Dahingegen gaben zwei Drittel der Teilnehmenden der «Vorhersager»-

Leben ist das,
was passiert, während
du eifrig dabei bist,
andere Pläne zu machen.

John Lennon

Gruppe an, zu glauben, dass die Teilnehmenden der anderen Gruppe mehr durch das Bekommen eines Ratschlages motiviert wurden. Dieser Befund war unabhängig von den verschiedenen Kontexten, wie Sparen oder Abnehmen. Während also wiederholt bestätigt werden konnte, dass das Erteilen eines Ratschlages motivierender ist, als einen zu erhalten, so steht dieser Effekt im Gegensatz zu dem Glauben, dass man von dem Erhalten eines Ratschlages am meisten profitiert.

Die Autorinnen vermuteten, dass das Geben von Ratschlägen einen positiven Einfluss auf das Selbstbewusstsein und dadurch auf die Motivation hat und dass dies den meisten Menschen nicht bewusst ist. Sie wiederholten das zuvor beschriebene Experiment an einer Stichprobe von stark übergewichtigen Personen. Zusätzlich wurde erfasst, wie das Geben und Erhalten von Ratschlägen das Selbstbewusstsein beeinflusst. Der Befund der vorherigen Studie wurde durch dieses Experiment bestätigt. Ausserdem fühlten sich etwa drei Viertel der Teilnehmenden in der «Verfolger»-Gruppe nach dem Erteilen eines Ratschlages selbstbewusster, als wenn sie einen erhielten. Das Ausmass des Selbstbewusstseins wiederum hatte einen positiven Effekt auf die Motivation Gewicht zu verlieren. Dies entsprach nicht den Erwartungen der «Vorhersager»-Gruppe: Etwa lediglich die Hälfte erwartete, dass das Geben (im Vergleich zum Erhalten) eines guten Ratschlages

Lernen wir besser uns freuen, so verlernen wir am besten, anderen wehe zu tun.

Friedrich Nietzsche

einen stärkeren Effekt auf das Selbstbewusstsein hat. Ausserdem unterschieden sich «Verfolger»- und «Vorhersager»-Gruppe in ihrer Einschätzung der Motivation weniger, wenn man den Faktor Selbstbewusstsein in der Analyse berücksichtigte. Das bedeutet, dass der Einfluss vom Geben auf das Selbstbewusstsein unterschätzt wird, was wiederum bedingt, dass dem Einfluss vom Geben guter Ratschläge auf die Motivation ein so geringer Einfluss zugeschrieben wird.

Zusammenfassend scheint das Geben guter Ratschläge die Motivation positiver zu beeinflussen als das Erhalten solcher. Dass die positive Wirkung des Gebens guter Ratschläge im Allgemeinen unterschätzt wird, scheint daran zu liegen, dass der positive Effekt auf das Selbstbewusstsein, der damit einhergeht, verkannt wird. Dementsprechend scheint es ratsam anderen einen guten Rat zu geben – insbesondere dann, wenn man nicht sehr motiviert ist, seine Ziele in die Tat umzusetzen.

Literaturangaben:
Eskreis-Winkler, L., Fishbach, A., & Duckworth, A. L. (2018).
Dear Abby: Should I Give Advice or Receive It? Psychological Science.

SIE MÖCHTEN UNS MIT EINER SPENDE UNTERSTÜTZEN? ODER DEN MITGLIEDER-BEITRAG EINFACH UND SCHNELL BEZAHLEN?

Neu ist dies auch via TWINT möglich:

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

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