VASK Zürich

NACHRICHTEN NR. 28

MIT JAHRESBERICHT

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

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. 28
April 2022
Redaktion: VASK Zürich
Druck: Horizonte Druckzentrum | Thalwil | Auflage: 1100 Ex.

INHALT

Editorial	4
Jahresbericht Präsidium	6
Öffentlichkeitsarbeit	11
Administration und IT	13
Treffpunkte	14
Beratungen	17
Kinderprojekt Barca	21
Schulungen	23
Fundraising	25
Statistiken	26
Revisionsbericht	31
Jahresrechnung und Bilanz	32
Ganz herzlichen Dank	35
Eine kleine Geschichte: Die zwei Wölfe	37
Die VASK als gefragte Expertin	38
Abhängig von Schlafmitteln	43
Neues aus der Forschung	53

EDITORIAL

Liebe Leser*in

Ein weiteres Jahr das vom Auf und Ab der COVID-19 Fallzahlen geprägt war liegt hinter uns. Aber mit der Möglichkeit der Impfung, den BAG Massnahmen und den wärmeren Sommermonaten war doch schon viel mehr «Normalität» möglich als noch im 2020. In den Jahresberichten der Ressort Leiter*innen erfahren sie, wie dies die Arbeit der VASK geprägt hat. Nun hoffen wir alle ganz fest, dass die Einschätzungen des Bundesrats zum baldigen Ende der Pandemie zutreffen werden.

Mit diesem Gedanken planen wir als Highlight im laufenden Vereinsjahr mit einer grossen Delegation an der Mad Pride in Bern teilzunehmen. Eines der Hauptanliegen der VASK ist die Enttabuisierung rund um psychische Krankheiten. Auch wenn sich in der gesellschaftlichen Wahrnehmung in den letzten Jahren diesbezüglich einiges verändert hat, sind wir noch lange nicht am Ziel. Psychisch Kranke sollen ein erfülltes Leben führen können. Weder sie selbst noch ihre Angehörigen sollen sich für ihre Lebenslage schämen müssen.

Das Leitmotiv der ersten schweizerischen Mad Pride im 2019 in Genf war «Soyons nous, soyons fous!», auf Deutsch etwa «Lasst uns verrückt und wir selber sein!» Die Teilnehmenden vermittelten der Gesellschaft, dass sie zu ihr gehören und dass sie so sein möchten und dürfen, wie sie sind. Die Teilnehmenden drückten ihren Stolz auf die gesellschaftliche Vielfalt aus, die sich in den unterschiedlichen Lebensentwürfen und

Das Glück ist schon da. Es ist in uns. Wir haben es nur vergessen und müssen uns wieder daran erinnern.

Socrates

Arten zeigt, die Welt wahrzunehmen und sich in ihr zu bewegen. Denn wem obliegt die Deutungshoheit über den Begriff Mad? Der Mehrheitsgesellschaft oder den betroffenen Gruppierungen? Zeigen wir mit unserer Stimme und Präsenz welches Potential, welche Bereicherung in der Integration, Akzeptanz und Wertschätzung von psychisch Kranken liegt. Wir hoffen auf einen bunten Mix an Betroffenen, Angehörigen und Unterstützer*innen, die gemeinsam Inklusion und Gleichwertigkeit demonstrieren.

Für die Redaktion

Sandra Cueni

JAHRESBERICHT PRÄSIDIUM

Guido Cueni

Liebe VASK-Familie, liebe interessierte Leser*innen

Zum Ende des letztjährigen Jahresberichtes habe ich die Hoffnung geäussert, dass ich im nächsten, diesem Jahresbericht über ein «normales» Vereinsjahr berichten kann – leider weit gefehlt! Die Pandemie hat uns immer noch fest im Griff und das widerspiegelt sich auch in dem, was ich über unser Vereinsjahr 2021, unserem fünfunddreissigsten, berichten kann. Zwar hat sich im Umgang mit den Hygienemassnahmen, die der Bund und die kantonalen Behörden erlassen haben, eine gewisse Routine eingestellt, aber trotzdem waren auch wir von Fall zu Fall gezwungen abzuwägen, ob wir die geplanten Aktivitäten vorgabenkonform durchführen konnten.

Leider hatte auch die Entspannung, die sich im Sommer und Frühherbst abzeichnete, keinen Bestand und die Infektionswelle im Dezember 2021 (als dieser Bericht verfasst wurde) vermittelte uns eher das Gefühl wieder auf «Feld 1» zu stehen. Damit verbunden sind leider auch tiefe Gräben in unserer Gesellschaft wahrzunehmen. Die flutartige Verbreitung von abenteuerlichen Spekulationen, Halbwahrheiten mit dogmatischen Zügen oder gezielten Fehlinformationen zeigen leider auch da ihre Wirkung. Wir alle tun uns damit schwer unseriöse von den seriösen Informationen zu trennen. Zumal auch die seriösen Informationen auf Grund der raschen Entwicklung der pandemischen Situation oft nur zeitlich begrenzt zutreffen. Die täglichen Diskussionen im persönlichen Umfeld offenbaren diese Verunsicherungen immer wieder. Damit sind bereits gefestigte und gesunde Menschen sehr gefordert und lassen psychisch belastete und an Selbstzweifeln leidende Menschen oft völlig überfordert zurück. Sie befeuern deren Ängste und wahnhaften Wahrnehmungen noch zusätzlich und damit steigt auch wieder die Last für uns Angehörige im Umgang mit unseren Lieben.

Aber ich möchte eigentlich lieber über meine vielen positiven Wahrnehmungen berichten. Die oben beschriebenen Gräben verspüre ich in unserer VASK nicht, im Gegenteil. Die Solidarität in unserer VASK-Familie ist in jedem Gespräch und bei jeder Aktivität spürbar. Die vielen lobenden, zustimmenden Worte, die wir erhalten tun auch dem Vorstand und allen aktiv Mitarbeitenden gut und bestätigen uns auf unserem Weg. Und wenn ich beispielsweise erleben darf, wie eine Treffpunktleiterin eine verdiente Auszeit nimmt und spontan eine weitere Teilnehmerin des Treffpunktes temporär die Leitung übernimmt, vermittelt mir das ein gutes Gefühl für unsere Gemeinschaft.

Leider war es auch in diesem Jahr nicht möglich unsere Mitgliederversammlung physisch durchzuführen. Die pandemischen Vorzeichen deuteten schon früh im Jahr darauf hin, dass auch die Mitgliederversammlung 2021 brieflich stattfinden wird. Da in diesem Jahr keine Wahlen und auch keine ausserordentlichen Sachgeschäfte traktandiert waren, hat sich der Vorstand in seiner Sitzung vom 15. März 2021 einstimmig für eine briefliche Abstimmung im Monat Mai entschieden. Da wir die Erfahrungen aus dem Vorjahr nutzen konnten, blieb auch der administrative Aufwand dafür überschaubar. Mit 169 Rückmeldungen war die Beteiligung wieder sehr erfreulich. Dabei wurden alle zur Abstimmung stehenden Geschäfte ohne Gegenstimme angenommen. Der Vorstand hat sich über diesen Vertrauensbeweis sehr gefreut und sieht sich dadurch auch in seiner Arbeit bestätigt.

Wir durften mit den zurückgesendeten Abstimmungsunterlagen auch wieder viele positive Anmerkungen und Notizen entgegennehmen und dafür bedanken wir uns sehr. Es wurde aber auch immer wieder das Bedauern darüber geäussert, wie sehr der Kontakt fehle und der gegenseitige Austausch vermisst wird. Da sich die Corona Situation im Sommer etwas entspannte hat sich der Vorstand deshalb spontan entschlossen anfangs September zu einem Sommertreffen im Restaurant Muggenbühl in Zürich einzuladen. Auch wenn einige Mitglieder auf

Grund der kurzfristigen Einladung nicht dabei sein konnten, war das Treffen ein voller Erfolg. Es war schön zu sehen wie im Garten des Restaurants, unter einem herrlichen Baum, alle Teilnehmenden einige unbeschwerte Stunden genossen haben. Das schöne Wetter rundete diesen Nachmittag perfekt ab.

Nachdem im Vorjahr auch unser Advents-Apéro ein Opfer der COVID-Massnahmen wurde, waren wir sehr glücklich Ende November wieder zu dem beliebten Treffen einladen zu können. Im letzten Augenblick, wie sich wenige Wochen danach herausstellte als die Infektionszahlen wieder in die Höhe schnellten. Auch bei diesem Treffen zeigte sich wie sehr wir alle unter den Auswirkungen der Pandemie-Massnahmen leiden. In den angeregten Gesprächen kam immer wieder zum Ausdruck wie sehr sich alle nach etwas Normalität sehnen und hoffen, dass sich die Pandemie abschwächen wird. Heute wissen wir, dass mit Omikron genau das Gegenteil eingetroffen ist und die Ansteckungszahlen förmlich explodiert sind.

Ein Thema, dass uns wenig Sorgen bereitete sind unsere Finanzen, in der heutigen Zeit keine Selbstverständlichkeit. Das ist unter anderem auch dem beharrlichen Suchen nach Spendenwilligen zu verdanken. Nach einem eher harzigen Start im Frühling und Sommer war die Entwicklung vom Herbst bis zum Jahresende umso erfreulicher. Unser Ressort Fundraising leistet da sehr gute Arbeit und wir staunen, wie es Hansruedi und Babara Winter immer wieder gelingt Spendenwillige zu finden. Natürlich haben auch andere Faktoren das Ergebnis positiv beeinflusst, unter anderem sind uns durch den Verzicht auf diverse Veranstaltungen auch weniger Kosten entstanden.

Weniger Erfreuliches lässt sich über unsere Mitgliederzahlen berichten. Ende 2020 konnten wir noch 500 Mitglieder vermelden und damit den Stand des Vorjahres halten. Leider war das nur ein kleiner Zwischenhalt in der stetigen Abnahme in den letzten Jahren. Neu sind bei der VASK Zürich 479 Mitglieder per Ende 2021 eingetragen. Das ist immer noch eine stolze Zahl aber wir müssen uns weiterhin anstrengen, um diesen Trend zu stoppen.

Das Wichtigste auf dem Weg unseres Lebens ist, dass wir dem Leben und der Liebe nicht aus dem Weg gehen.

Ernst Ferstl

Die VASK Schweiz litt genauso wie wir unter den COVID-Massnahmen. So musste im Frühling die geplante Präsident*innen-Konferenz gesagt werden. Die Delegiertenversammlung wurde ebenfalls abgesagt und auf dem schriftlichen Weg durchgeführt. Das war sehr schade, da ein Austausch unter den Delegierten dringend erforderlich ist. Vor allem weil die personelle Situation im Vorstand der VASK Schweiz unverändert kritisch ist. Die Arbeit im Vorstand wird durch die vier Mitglieder der VASK Ostschweiz, VASK Aargau, VASK Bern und VASK Zürich gestemmt und das sind angesichts der Arbeitslast eindeutig zu wenige.
Zum Glück konnte die Präsident*innen-Konferenz im Herbst, mit einer begrenzten Anzahl an Teilnehmenden durchgeführt werden. Der Präsident Bruno Facci hat die Überlastung des Vorstandes nochmals geschildert und einen dringlichen Appel an die Anwesenden gerichtet Interessierte zu finden, die sich in den Vorstand der VASK Schweiz einbringen wollen.
Im Referat hat uns Alfred Künzler vom Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz über die geplante Mad Pride orientiert. Um für psychische Erkrankungen zu sensibilisieren und die hartnäckigen Vorurteile abzubauen, wird am 18. Juni 2022 in Bern ein grosses Strassenfest veranstaltet. Zuerst wird ein Umzug durch die Altstadt stattfinden, der auf dem Bundesplatz endet. Dort werden verschiedene kurze Reden, ein künstlerisches Rahmenprogramm und verschiedene Informationsstände den ganzen Anlass abrunden. Die erste Mad Pride wurde bereits 1993 in Toronto durchgeführt und 2019 fand die erste schweizerische Veranstaltung in

Genf statt. Leider musste die nächste Mad Pride wegen den COVID-Massnahmen zweimal (2020, 2021) verschoben werden und soll jetzt im Sommer 2022 endlich stattfinden.
Die VASK Schweiz ist ein Unterstützungsmitglied der Mad Pride und deshalb möchten wir mit einer grossen Delegation daran teilnehmen. Bitte beachten Sie den beiliegenden Flyer. Es würde mich sehr freuen, wenn möglichst viele von Ihnen zusammen mit mir in Bern für etwas einstehen würden, dass uns allen sehr am Herzen liegt.

Schlussendlich möchte ich all jenen danken, die unsere VASK Zürich unverändert und wohlwollend unterstützen, unabhängig davon in welcher Form das geschieht. Ich danke auch für das ungebrochene Vertrauen, das der Vorstand erfahren durfte und auch das Verständnis für spontane und ungewöhnliche Entscheidungen.

Ich wiederhole den letztjährigen Satz an dieser Stelle gerne noch einmal. Hoffen wir, dass ich in einem Jahr an dieser Stelle über ein «normales» Vereinsjahr berichten darf und bis dahin – bleiben Sie gesund!

Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt.

Albert Einstein

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Marlis Cueni

Am Anfang des Jahres stand leider die Öffentlichkeitsarbeit coronabedingt immer noch etwas still. Am 1. Mai durften wir die VASK im C.G. Jung-Institut Zürich in Küsnacht vorstellen. Dies aber immer noch online, allerdings waren die Studierenden sehr interessiert an der VASK und vor allem an den Problemen der Angehörigen. Im gleichen Segment konnten sich auch das Psychoseseminar mit Willi Schär vorstellen sowie eine Peer, die ihre Ausbildung bei Pro Mente Sana gemacht hat (als Peer oder Expert*in aus Erfahrung werden Personen bezeichnet, die psychische Erkrankung und Gesundung erlebt und in einer Weiterbildung reflektiert haben. Ihre Erfahrungen teilen sie mit anderen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen).

Am 1. Juli wurde das Forum für Sozialpsychiatrie Zürich Unterland endlich wieder vor Ort durchgeführt. Die Teilnahme in diesem Gremium habe ich von Guido Cueni übernommen. Beim ersten Treffen, bei dem ich dabei war, wurde das Forum noch online durchgeführt. Es war grossartig, die Teilnehmenden endlich eins zu eins zu treffen. Claudine Frey, Leiterin des Selbsthilfezentrums Region Winterthur und eine Kontaktperson eines Treffpunktes haben ein Referat zum Thema Selbsthilfe gehalten. Die Thematik hat alle sehr interessiert, es war ein gelungener Vormittag.

Via dem Selbsthilfezentrum Zürich wurde die VASK Zürich um einen Beitrag an der Mental Health Awareness Week der Uni Zürich gebeten. Mindful[L] ist ein studentischer Verein der Universität Zürich mit dem Ziel, den Austausch über psychische Gesundheit zu fördern und psychische Krankheiten zu entstigmatisieren. Beim diesjährigen Anlass stand das Thema Angehörige im Fokus. An unserem Beitrag «Care und Selfcare» haben in einem Zoom-Meeting etwa 60 Studierende teilgenommen. Guido Cueni, Isabelle Bavaud und ich haben die VASK vertreten. Guido Cueni hielt ein Referat zum Thema Selbstsorge und anschliessend wurde in drei Gruppen diskutiert. Dabei hat sich herausgestellt, dass viele Studie-

rende selbst Angehörige sind oder sogar selbst an einer psychischen Krankheit leiden. Es gab einen sehr persönlichen Austausch mit den Studierenden. Bei solchen Anlässen wird uns immer wieder bewusst, warum es die VASK geben muss.

Am 18. November fand das zweite Forum für Sozialpsychiatrie Zürich Unterland statt. Thema war «Trends in der Sozialpsychiatrie». In diesem Forum hat sich Frau Dr. Natalija Gavrilovic, Chefärztin Akutpsychiatrie für Erwachsene der Integrierten Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland, vorgestellt. Die IPW geht einen, für uns Angehörige etwas neuen Weg! Mit weniger Psychopharmaka, dafür mehr Gespräche und vor allem Einbindung der Angehörigen. Nicht so viele stationäre Tage in der Klinik, mehr Betreuung zu Hause. Im neuen Anbau der Klinik Schlosstal gibt es mehr Einer- und Zweierzimmer, keine Vierbettzimmer mehr. Man hat erkannt, dass akut psychisch Kranke in einem Viererzimmer nie richtig zur Ruhe kommen. Dies alles wünschen wir von der VASK uns ja seit langem. Schauen wir also voller Hoffnung auf eine etwas andere, hoffentlich menschlichere Psychiatrie.

In diesem Jahr haben wir unser Corporate Identity oder kurz CI etwas verändert. Bisher haben wir als allgemeine Hausschrift Calibri verwendet. Diese Schrift ergänzt sich aber nicht gut mit unserem Logo, eine Logoänderung stand nicht zur Debatte, da VASK Schweiz und die regionalen VASKen das gleiche Logo verwenden. Neu haben wir uns auf die Schrift Arial geeinigt, diese passt besser zu unserem Logo. Es ist keine grosse Sache, aber so ist es nun stimmiger.

ADMINISTRATION UND IT

Felix Uttinger

Mit 2021 wurde ein weiteres Jahr durch immer wieder wechselnde, pandemiebedingte Einschränkungen geprägt. Ein grosser Teil der Sekretariatsarbeit erledigte Isabelle Bavaud im Homeoffice. Traditionelle Veranstaltungen wie die Mitgliederversammlung, der Freiwilligen-Ausflug und die Angehörigen-Kurse mussten nicht organisiert aber abgesagt werden. Der Vorstand konnte sich nur ausnahmsweise wenige Male persönlich treffen. Die meisten Sitzungen fanden online statt.

Das Vereinsleben ist aber keinesfalls eingeschlafen. Die Mitgliederversammlung haben wir brieflich durchgeführt. Die üblichen zwei Ausgaben der VASK-Nachrichten wurden versandt, der Newsletter erschien regelmässig, die Website war immer aktuell. Und wir haben es geschafft, in COVID-19-Wellentälern, für unsere Mitglieder zwei physische Treffen zu organisieren; das Sommerfest im Restaurant Muggenbühl und den Advents-Apéro in den VASK-Räumlichkeiten.

Die Arbeit im VASK-Sekretariat hat sich verändert. Gewohnte Aufgaben und Abläufe mussten neu organisiert werden. Einiges fiel weg, neue Herausforderungen mussten angegangen werden. Alle benötigten Dokumente und Informationen wurden digitalisiert. Meetings, Freigaben und Absprachen fanden online statt. Dabei hat sich Isabelle zur zuverlässigen Zoom-Moderatorin entwickelt.

TREFFPUNKTE

Barbara Winter

Dieses Jahr konnten wir in der VASK folgende Treffpunkte begleiten:

in Zürich

- offener Treffpunkt für «alle Angehörigen und Freunde» geleitet von Hans-Rudolf Binder und Isabelle Bavaud
- offener Treffpunkt für «alle Partnerinnen und Partner» geleitet von Verena Kündig

in Winterthur

- offener Treffpunkt für «alle Angehörigen und Freunde» geleitet von Silvia Häni

Der geschlossene Treffpunkt für «erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern» wird von Nil Melcher geleitet. Sie ist dieses Jahr zum zweiten Mal Mutter geworden, wir gratulieren herzlich. Während ihrer Babypause wurde sie von Maria Senatore kompetent vertreten. Vielen Dank Maria für Deinen Einsatz.

Wegen Corona konnten im letzten Winter die Treffpunkte im Selbsthilfecenter nicht durchgeführt werden. Deshalb sind wir froh, dass seit dem Frühling persönliche Treffen wieder möglich sind. Gerade in dieser unsteten Zeit ist es für die Angehörigen enorm wichtig zu erfahren, dass sie nicht alleine sind in ihrer Not und sie sich austauschen können. Dies zeigt der nachfolgende Einblick von Hans-Rudolf Binder vom Treffpunkt für «alle Angehörigen und Freunde» eindrücklich auf.

Nun hoffen wir sehr, dass sich die Corona-Situation entspannt und alle Treffpunkte offen bleiben können. Da die Teilnehmer anonym sind, können wir nicht auf Online-Meetings umstellen.
Das Treffpunkteteam ist immer auf der Suche nach neuen, engagierten Freiwilligen, die einen Treffpunkt mitgestalten oder leiten möchten. Bitte meldet Euch bei uns.

Hans-Rudolf Binder

Das Jahr 2021 hat für den Treffpunkt stürmisch angefangen. Januar und Februar fielen wegen dem Lockdown aus. Ab März konnten sich dank einer Sonderregelung des Bundesrates für etablierte Selbsthilfegruppen wieder bis 10 Personen (inklusive Moderatoren) versammeln. In diesem Zusammenhang auch ein herzliches Dankeschön an das Selbsthilfezentrum beim Klusplatz von Selbsthilfe Zürich, wo wir Gastrecht geniessen und uns wohl fühlen und die Hausordnung gerne mittragen. Da wir durchaus grössere Besucherzahlen als 8 gewohnt sind, haben Isabelle und ich uns darauf vorbereitet, den Anlass im Bedarfsfall in zwei Gruppen abzuhalten, falls wir noch einen leeren Raum finden würden, was uns abends vielleicht gelungen wäre. Wir wollten unter keinen Umständen Besucher abweisen, die sich zu einer Teilnahme durchgerungen haben – was es bei einem Erstbesuch oft ist! Es gibt immer wieder Teilnehmer, die uns aus Scham ihren richtigen Namen nicht sagen wollen. Denen sagen wir, dass sie sich halt einfach Meier oder Müller nennen sollen, damit wir sie ansprechen können. Wir bleiben bewusst bei der Höflichkeitsform «Sie», weil das «Du» für viele, vor allem ältere, eine weitere Hürde wäre. Es gab auch schon jene, die uns beim Abschied oder beim erneuten Besuch sagten «ich heisse dann übrigens richtig so». Da hat der Treff eine Erstarrung gelöst und so funktioniert wie er gemeint ist.

*Es zeigte sich aber, dass das Pandemie-Umfeld sich hemmend auf die Besuchsfrequenz auswirkte. Umso schwerer wirkten oft die geschilderten Fälle jener Teilnehmer, die sich trotzdem zu einem Besuch entschlossen. «Ich kann nicht mehr! Es reicht! Es muss etwas geschehen!» Oft ausgedrückt unter Tränen. Wir erlebten im Berichtsjahr mehr Angehörige, die am Anschlag waren. In der Situation des allgemeinen sozialen Rückzugs fanden sich viele Angehörige mit ihren Problemen allein gelassen. Das waren vor allem Erstbesucher*innen und ihnen konnten wir mit dem Motto des Treffs: «zu erfahren, dass man nicht alleine ist», «das Tabu des Schweigens und die Isolation zu durchbrechen», etwas bieten. War die Stimmung bei Beginn oft sehr bedrückt, so wurden die Gesprächsrunden im Verlauf meist angeregt bis sehr lebhaft, und die Teilnehmer bedankten sich oft sehr herzlich. Auch Beitritte zur VASK gab es*

*regelmässig. Da hat der Treff eines seiner Ziele erreichen können: «sich gegenseitig den Rücken zu stärken» und «neuen Mut zu fassen». Bei Erstbesucher*Innen hilft es manchmal schon, wenn wir bestätigen, dass es das tatsächlich gibt was hier geschildert wird, dass dies tatsächlich vorkommt im Umfeld von psychischen Erkrankungen, dass Selbstzweifel und Selbstvorwürfe nicht am Platz sind. Wir werden natürlich auch um Ratschläge und Empfehlungen gefragt, die wir gerne geben: Literaturhinweise, Behördenadressen, geltende Regelungen, Empfehlungen zum persönlichen Verhalten, Kurse und Weiterbildungsmöglichkeiten. Wir werden aber auch ganz direkt nach unserer persönlichen Meinung gefragt. Nach Möglichkeit stellen wir diese zur Diskussion, wie der Treffpunkt ja grundsätzlich den Zweck verfolgt, «sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen». Manchmal müssen wir zum Schutz dieses geschützten Rahmens als Moderatoren durchaus etwas beitragen, zum Beispiel wenn der in der Schweiz übliche Modus der konsensorientierten Diskussion ersetzt wird durch die konfrontationsorientierte Variante. Das kann dann mit dem emotionalen Befinden einzelner Teilnehmer etwas zu tun haben oder aber auch mit einer anderen kulturellen Gewöhnung.*

*Takt ist die Fähigkeit,
andere so darzustellen,
wie sie sich selbst
gern sehen.*

Lincoln

BERATUNGEN

Yvonne Schwarzer

BEREICH TELEFONBERATUNG

In diesem Jahr fanden 204 telefonische Beratungen und 34 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 gut 21% häufiger. Die meisten Anrufe erhielten wir zwischen 10-11 h, 15-16 h, 11-12 h und 17-18 h. Im Vergleich zum Vorjahr haben die Telefonberatungen um 15% zugenommen und die Beratungen per E-Mail haben sich vervierfacht. Überraschenderweise und eher unüblich im Vergleich zu den Vorjahren hatten wir im Dezember sehr wenige Anrufe.

Anfang 2019 ist Silvana Schoch zu uns ins Team gekommen und hat kompetent und einfühlsam ihre Beratungen gemacht. Anfang 2021 musste sie sich aus gesundheitlichen Gründen zurückziehen. Ich bedanke mich bei Silvana für ihre wertvolle Unterstützung.

Im Februar 2021 hat sich auf ein Inserat der VASK Irene Weisert gemeldet. Erfreulicherweise gibt sie uns einen Einblick in ihre neue Tätigkeit:

Irene Weisert

Im Frühjahr habe ich mich auf das VASK Inserat «Freiwillige im Team der Telefonberatung» beworben, da ich auf der Suche nach einer freiwilligen Tätigkeit war, bei der ich meine Freude an der Arbeit mit Menschen einbringen kann.

Ich habe u.a. mehr als 10 Jahre als Jobcoach gearbeitet. Die Begleitung von Stellensuchenden, insbesondere die intensive Arbeit mit psychisch kranken Menschen, die wieder in den Arbeitsprozess eingegliedert werden sollten, hat mir grosse Befriedigung gegeben. Privat begleiten wir eines unserer Patenkinder, das psychisch krank ist.

Im Mai wars dann soweit. Nach sorgfältiger Einarbeitung von Yvonne startete ich meinen ersten Einsatz. Ich war aufgeregt, welche Fragen

werden mir wohl gestellt, werde ich genügend Wissen haben, um auf die Angehörigen einzugehen.
Die Schilderungen der Angehörigen sind eindrücklich. Ich höre die grosse seelische Belastung der Anrufenden sofort durch's Telefon, obwohl ich sie erst ein paar Minuten «am Draht» habe. Manchmal starten sie zögerlich, manchmal kommen die Sätze wie ein Schwall durchs Telefon direkt ins Büro der VASK Telefonberatung.

Es ist der Vater, der nicht mehr ein noch aus weiss, da sein 25-jähriger Sohn mit vermutlich schizophrener Diagnose, ihn beschimpft, verbal und körperlich stark attackiert. Ich höre wie ambivalent der Vater zwischen seinen Gefühlen zu seinem Sohn und auch seinen eigenen Bedürfnissen hin und her schwingt. Im Gespräch gelingt es, kleine nächste Schritte zusammen zu erarbeiten. Was ist für den Vater jetzt am wichtigsten zu erreichen. Und was kann er ganz persönlich für sich tun, damit er mit dieser sehr aufgeladenen Situation zuhause besser umgehen kann.

In den Gesprächen ist es für mich zentral, für einen Moment ihren Blick von ihren psychisch kranken Angehörigen weg zu lenken und hin zu ihren persönlichen Bedürfnissen. In den meisten Gesprächen ist die «Selbstfürsorge» der Angehörigen das Hauptthema. Ich versuche gemeinsam mit den Anrufenden herauszufinden, was der/dem Angehörigen jetzt guttun könnte.

Zum Abschluss des Anrufs ist die Stimme des Angehörigen oft gefestigter. Sie drücken grosse Dankbarkeit aus. Sie schätzen es, dass sich am Telefon jemand nur für sie alleine Zeit nimmt, ihnen zuhört, für ihre Situation Verständnis zeigt und sie unterstützt. Diese Dankbarkeit durchs Telefon wahrzunehmen und zu hören, ist für mich ausgesprochen erfüllend.

Seit einem guten halben Jahr absolviere ich Einsätze als Telefonberaterin. Aufgeregt bin ich immer noch, wenn das Telefon klingelt. Das bleibt sicher noch ein Weilchen so. Das Abschalten nach der Telefonberatung gelingt

mir nicht jedes Mal. Auf dem Heimweg wird mir dann bewusst, wie gut es mir auf allen Ebenen geht. Das gibt mir wieder Energie für den nächsten Einsatz. Denn es freut mich, bei der VASK, als Freiwillige mit dabei zu sein.

Zudem wurde ich innert Kürze sehr angenehm ins gesamte Team aufgenommen. Es ist schön, alle an der Supervision zu treffen, sich dort auszutauschen und immer wieder auch voneinander zu lernen.

BEREICH PERSÖNLICHE BERATUNG

In diesem Jahr fanden 20 persönliche Beratungen in den Räumlichkeiten der VASK statt, ähnlich wie im Jahr zuvor, d.h. 40 – 50% weniger seit 2019 sowie die Jahre zuvor. Sicherlich ist dies wie im Jahr 2020 wiederum auf die Pandemie zurückzuführen. Jedes einzelne Gespräch, das hat stattfinden können, war für die Angehörigen sehr wertvoll und hilfreich. Es kommt nicht auf die Menge an. Die meisten Gespräche finden zu 70% mit einem Angehörigen und zu 25% mit zwei Angehörigen statt. Dann sind noch die restlichen 5%, d.h. Angehörige, die nicht erschienen sind.

BEREICHE TELEFONBERATUNG UND PERSÖNLICHE BERATUNG

In diesem Jahr haben wir fünf Supervisionstermine vereinbaren und durchführen können mit unserer Supervisorin Bettina Vilsmeier. Auch mussten wir die Teilnehmer*innen nicht in zwei Gruppen aufteilen, was uns für unsere Arbeit und unseren gegenseitigen wertvollen Austausch entgegenkam. Beschäftigt uns ein Anruf oder ein Gespräch, so ist in der Supervision die Möglichkeit gegeben, von unseren Kolleginnen, unserem Kollegen sowie der Supervisorin Inputs zu bekommen, was noch hilfreich gewesen wäre… Oder eine Bestätigung, es wurde auf alle unterstützenden Möglichkeiten hingewiesen. Dies macht die Supervision so wertvoll und hilfreich und ist uns allen ein grosses Anliegen.

Beim ganzen Team bedanke ich mich für die in diesem Jahr wiederum geleistete Arbeit, die Flexibilität und all die Beratungen, die haben statt-

finden können. Nach wie vor herausfordernd ist die Pandemie-Situation auch für diejenigen, die unter einer psychischen Erkrankung leiden, ebenso für deren Angehörige. Vor allem auch deshalb, da der Zeitraum der Pandemie grösser und grösser wird und Probleme wie Einsamkeit und unsichere Perspektiven etc. auch grösser werden. Viele Angehörige waren dankbar für die Gespräche und unsere Unterstützung.

Ich bin besonders glücklich, wenn das Glück unvollkommen ist. Vollkommenheit hat keinen Charakter.

Peter Ustinov

KINDERPROJEKT BARCA

BEGLEITUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT EINEM PSYCHISCH ERKRANKTEN ELTERNTEIL

Hjørdis Mair

Nicht müde werden, sondern
dem Wunder leise wie
einem Vogel die Hand hinhalten.

Hilde Domin

Ja, da waren sie, diese kleinen Wunder, die sich in diesem besonderen Jahr in der Begleitung der Kinder und Jugendlichen zeigten: im Spiel, im Gestalten, im Gespräch… Gemeinsam machten wir uns auf die Suche, nach Lichtblicken, nach Kraftvollem, nach Freudigem, neben dem Schweren, Unverständlichen und Ungewissen in der Zeit der Pandemie. Die jüngeren Kinder zeigten oft einen erstaunlich selbstverständlichen Umgang mit Masken und Distanz. Im Spiel wurde aber auch bei ihnen Verunsicherung spürbar. Für Anna, die inzwischen junge Frau, hat die Situation eine andere Bedeutung: Ihre belastende Situation zu Hause mit einer chronisch psychisch kranken Mutter wurde durch den Lockdown und während des digitalen Unterrichts verstärkt. Annas Prozess erwachsen zu werden und sich von zu Hause zu lösen, wurde sichtlich erschwert. Die Sehnsucht nach dem Erkunden der Welt, der Aufbruch in die Eigenständigkeit, die Hoffnung auf neue Freundschaften wurden jäh unterbrochen. Der so andere Umgang mit Nähe und Distanz, der sich in unsere Leben eingeschlichen hat, belastet und bedrückt Anna. Die Begleitung im Kinderprojekt wurde für sie in dieser Zeit zu einem wichtigen Anker, der ihr die Möglichkeit gibt Fragen zu stellen und diese

gestalterisch zu verarbeiten. Die Schritte zu erleben, die wir zusammen gehen, zu sehen, wie sich immer wieder Kraft und Freude zeigen, dies sind die ermutigenden Momente, die kleinen Wunder für uns Begleiterinnen. Über 20 Kinder und Jugendliche haben wir in 404 Stunden begleitet. Nun, zum Ende des Jahres erlebten wir eine überwältigende Unterstützung in der Wemakeit-Spendenaktion. Das Video zum Kinderprojekt erfüllt uns mit Freude. In 40 Tagen haben 121 Spender und Spenderinnen 25‘325 Franken gespendet. Nur dank dem unermüdlichen Einsatz von Cornelia Wenger und der begleitenden Unterstützung der VASK ist es uns gelungen, gemeinsam unser Spendenziel zu überschreiten. Auch diesem Wunder begegnen wir mit grossem Dank und Respekt für unsere weitere Aufgabe.

An dieser Stelle bedankt sich das Barca-Team ganz besonders bei Hansruedi Winter, Fundraising, bei Isabelle Bavaud, Administration und beim ganzen Team der VASK Zürich für die tragende Zusammenarbeit und Unterstützung.

SCHULUNGEN

Guido Cueni

Leider wurde auch in diesem Jahr der Betrieb im Ressort Schulungen durch die COVID-Massnahmen tüchtig durchgeschüttelt. So mussten wir leider erneut das Angehörigenseminar «Wegweiser» absagen. Auch in den Ausbildungen bei den Gesundheitsberufen und der Polizei war oft bis kurz vor dem vereinbarten Termin unklar, ob und wie das Ganze stattfinden wird. So war auch dieses Jahr für das Ausbildungsteam eine besondere Herausforderung.
Erfreulich war die Reaktion auf unseren Aufruf für die Mithilfe im Ausbildungsteam. Weniger erfreulich war, dass wir die Interessent*innen für Ihre Einführung laufend vertrösten mussten, da viele Schulungstermine online oder gar nicht durchgeführt wurden. Deshalb hoffen wir auf eine baldige Entspannung der pandemischen Situation und die Rückkehr zu einem normalen Betrieb in den Ausbildungsstätten. Sehr erfreulich war, dass zwei Schulungstage bei der Vivazzo-Stiftung (ehem. Stiftung für ganzheitliche Betreuung) stattfinden konnten.

KRANKENPFLEGESCHULEN

Isabelle Bavaud

Unsere Besuche in den Krankenpflegeschulen waren auch in diesem Jahr von den Corona-Massnahmen bestimmt. Erfreulicherweise mussten wir keine Schulungsveranstaltungen absagen. Unsere erste Vorlesung im Januar im ZAG und im Juni im Careum mussten wir online durchführen. Im Juli konnten wir das ZAG wieder vor Ort besuchen und auch unser Besuch im Careum im Dezember durfte wieder live stattfinden, selbstverständlich unter Einhaltung der Schutzmassnahmen. Im Dezember durften wir die Agogis besuchen, diese Vorlesung fand mit der halben Klasse vor Ort statt und die andere Hälfte der Klasse war per Video zugeschaltet. Wir sind froh, dass wir die meisten Veranstaltungen vor Ort durchführen konnten. Bei den Video-Schulungen ist das Gespräch mit den Studierenden etwas weniger spontan und es dauert länger bis das

Eis gebrochen ist. Auch der Austausch unter uns im Schulungsteam ist viel spontaner. Es ist immer wieder schön, dass wir den Student*innen unsere Erfahrungen als Angehörige und auch unsere Erwartungen an die Pflegenden weitergeben können, sei es per Online-Meeting oder persönlich vor Ort.

POLIZEISCHULUNGEN

Guido Cueni

Die Schulungen bei der Polizei waren mit besonderen Herausforderungen gespickt. Einerseits wurden mit einem neuen Ausbildungsplan die Lektionen deutlich gekürzt und wir mussten unsere Lehrmittel anpassen, und andererseits war immer erst kurz vor der Durchführung klar ob der Unterricht physisch vor Ort oder online oder gar nicht stattfinden wird. Trotz dieser Hürden konnten wir wieder rund 150 Auszubildende für den Polizeiberuf besuchen. Wie immer war der Austausch mit diesen jungen Menschen spannend aber auch ab und zu etwas holprig, wenn die Technik streikte.

Dass wir trotz des geänderten Ausbildungsplans auch in Zukunft bei der Polizeiausbildung mitwirken dürfen, verdanken wir dem Vertrauen, welches uns die Ausbildner*innen an der ZHPS (Zürcher Polizeischule) entgegenbringen. Für diese Loyalität sind wir sehr dankbar.

FUNDRAISING

Hansruedi Winter

Unser Abschluss 2021 weist einen Gewinn von Fr. 12'305.– aus. Die Spenden kamen zwar unregelmässig herein, teils wegen Corona, teils wegen schlechtem Wirtschaftsgang und kleineren Budgets. Einige VASK Spender richteten dieses Jahr ihre grosszügigen Beiträge spezifisch für unser Kinderprojekt Barca aus. Barca konnte mittels einer Crowdfunding Kampagne viele Spender mobilisieren und Fr. 25‘000.– einnehmen. Bei den Ausgaben konnten wir unter dem Budget bleiben.

Für 2022 bin ich zuversichtlich, dass wir auf Grund der weiter gewachsenen 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 nehme ich gerne per Post oder E-Mail entgegen.

Hansruedi Winter, Erlenstrasse 25, 8810 Horgen
E-Mail: hwinter@bacada.com

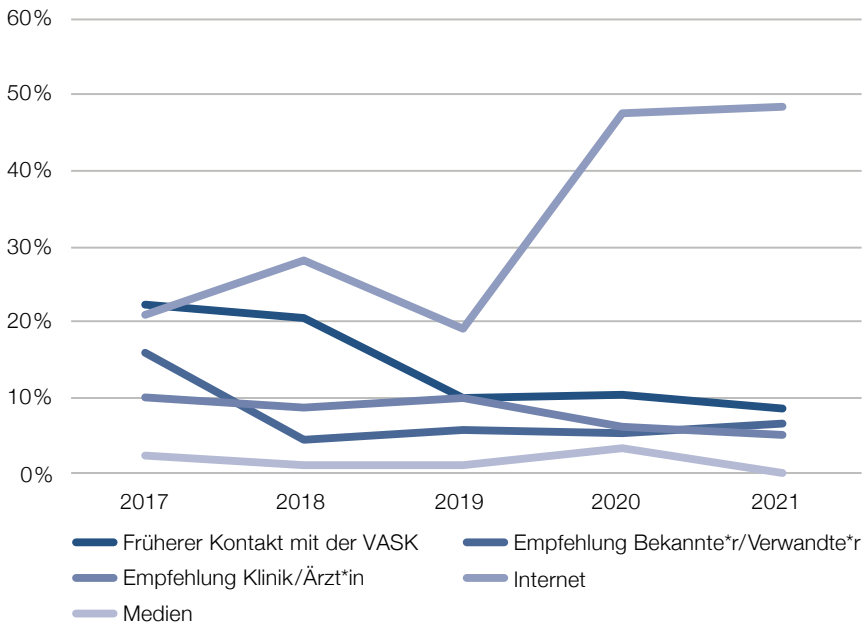
STATISTIKEN

VASK-TÄTIGKEITEN: ZAHLEN UND FAKTEN 2017 – 2021

Adriana Aleffi

Nach 2020, einem Jahr der Ungewissheit, wurde 2021 immer deutlicher, was auch in den kommenden Jahren der Fall sein wird: Wir werden mit Ereignissen leben müssen, die wir nicht vorhergesehen haben. Wir werden das Beste aus diesen Ereignissen machen müssen um sicherzustellen, dass die neue Welt, in der wir leben, es uns auch ermöglicht die Grundlagen für ein lebenswertes Leben zu schaffen, selbst bei diesen Veränderungen, die so schwierig zu regieren sind.
Die Angehörigen von Menschen mit psychischen Beschwerden und die Erkrankten selbst befinden sich in einer ähnlichen Situation, die durch die COVID-Epidemie noch verschärft wird.

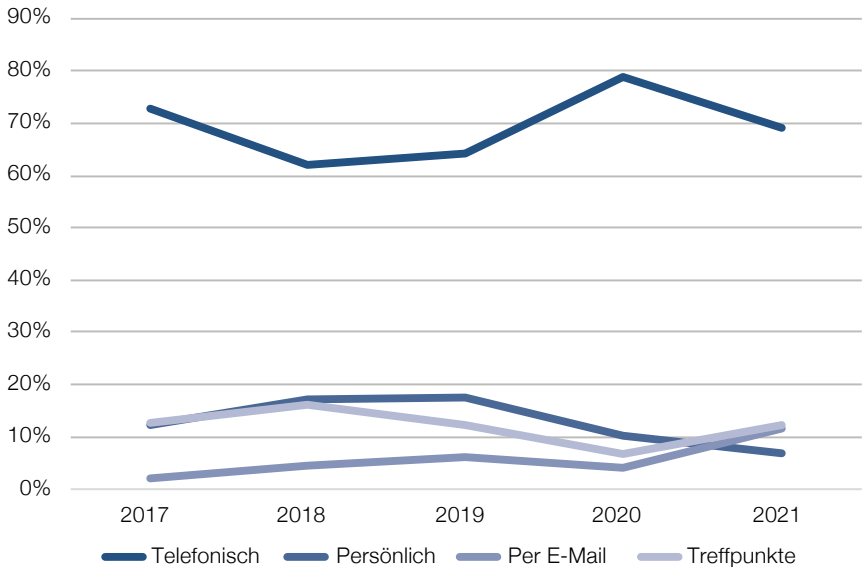
KONTAKT MIT DER VASK – Abbildung 1



Obwohl im Jahr 2021 die Einschränkungen aufgrund der COVID-Epidemie nicht so streng waren wie im Jahr 2020, wie in **Abb. 1** zu sehen ist, fand der erste Kontakt mit der VASK weiterhin in etwa 50% der Fälle über das Internet statt. Dies bestätigt, dass die Internet-Homepage die «Visitenkarte» der VASK ist, auf die Hilfesuchende sofort zugreifen können. Die anderen 50% sind die weiteren Möglichkeiten, die den Hilfesuchenden zur Verfügung stehen (Früherer Kontakt mit der VASK; Empfehlung Bekannter/Verwandter; Empfehlung Klinik/Ärzt*in; Medien). Seit 2019 macht keine dieser Möglichkeiten mehr als 10% aus. Darüber hinaus ist die Empfehlung durch Klinik/Ärzt*in seit 2019 ebenfalls schrittweise zurückgegangen.

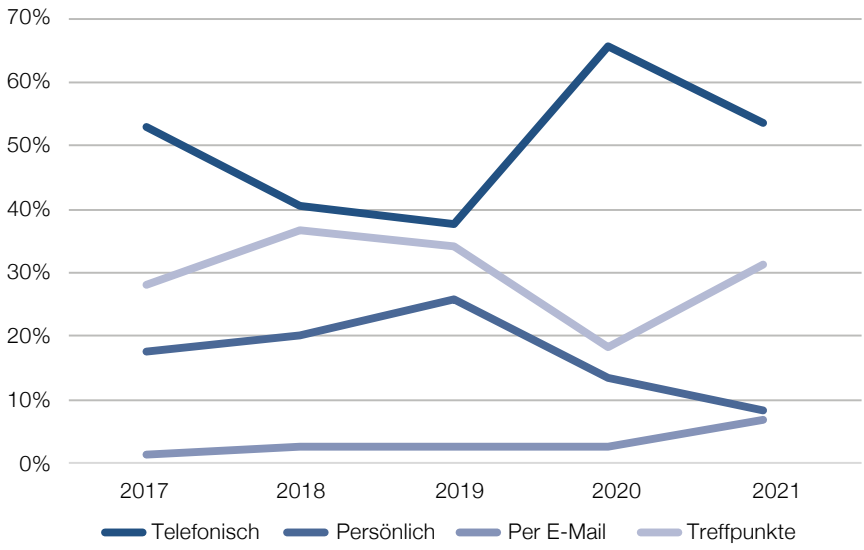
Das Diagramm zur Analyse der Anzahl für die verschiedenen Arten von Beratungen **(Abb. 2)** zeigt, dass die Anzahl der telefonischen Beratungen den grössten Teil der Beratertätigkeit ausmachen (etwa 70%).

ANZAHL BERATUNGEN PRO BERATUNGSART – Abbildung 2



Die restlichen 30% verteilen sich auf persönliche Beratungen, E-Mail-Beratungen und Treffpunkte. Bemerkenswert ist, dass die Anzahl der Beratungen per E-Mail im Vergleich zu den Vorjahren zugenommen hat, auch wenn sie immer noch keinen grossen Anteil an der Gesamtzahl ausmachen.
Die persönlichen Beratungen blieben aufgrund von Corona mehr oder weniger auf dem Niveau von 2020. Der im Jahr 2019 erreichte Prozentsatz (18%) ist weit von dem derzeitigen Prozentsatz (7%) entfernt.
Die Anzahl der Treffpunkte (12%) ist etwas höher als im Jahr 2020 (7%), aber weit entfernt vom Spitzenwert im 2018 (16%).

ZEITAUFWAND PRO BERATUNGSART – Abbildung 3



Die Analyse in **Abb. 3** zeigt, dass auch unter dem Gesichtspunkt des Zeitaufwands die telefonischen Beratungen weiterhin den grössten Teil der Zeit in Anspruch nehmen, wenngleich sie gegenüber 2020 rückläufig sind. Dieser Rückgang wird jedoch durch einen Anstieg des

Zeitaufwands für E-Mails und Treffpunkte ausgeglichen. Die persönlichen Beratungen, die nach wie vor durch die Einschränkungen aufgrund der COVID-Epidemie beeinträchtigt wurden, sind gegenüber dem Vorjahr zurückgegangen.

HAUPTPROBLEME DER ANGEHÖRIGEN – Abbildung 4

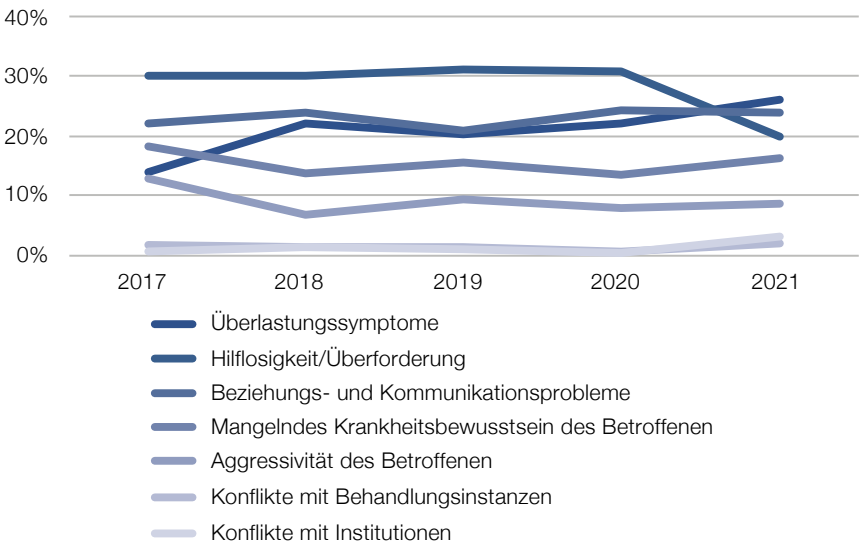
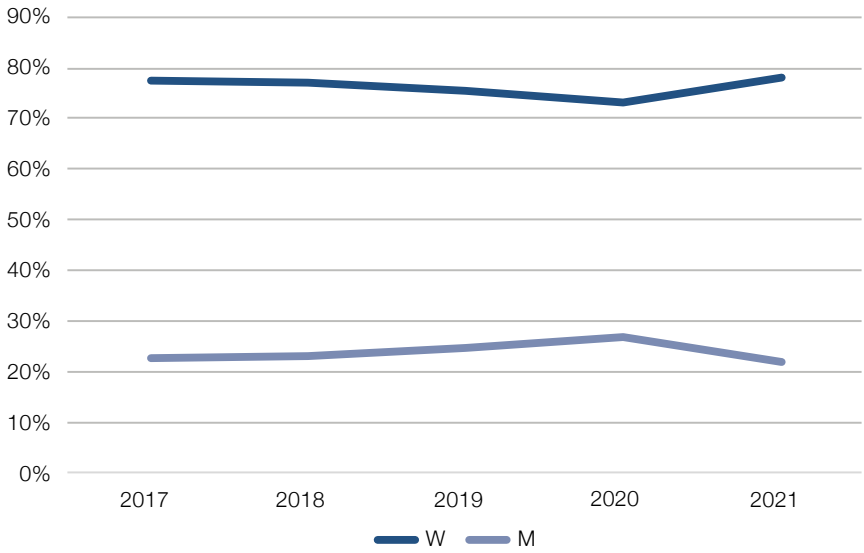


Abb. 4 zeigt das wichtigste Thema bei der Beratung von Privatpersonen: Die beiden am häufigsten, mit Ratsuchenden besprochenen Problemtypen sind Überlastungssymptome und Hilflosigkeit. Die Hauptursache für diese Symptome sind Beziehungs- und Kommunikationsprobleme und in zweiter Linie greift das mangelnde Krankheitsbewusstsein der Betroffenen oder die Aggressivität der Betroffenen ein. Auf der einen Seite stehen die psychisch Kranken, die sich in einer veränderten Selbst- und Fremdwahrnehmung äussern, und auf der anderen Seite die Angehörigen, die eine Beziehung zu den psychisch Kranken aufbauen wollen, aber oft zu Opfern und selbst krank werden.

GESCHLECHT DER KLIENTEN – Abbildung 5



Aus **Abb. 5** geht hervor, dass von allen Personen, die Kontakt mit der VASK suchen, 70 bis 80% weiblich sind. Die Kontaktaufnahme mit der VASK ist nach wie vor eine Frauenangelegenheit.
Abschliessend ist zu erwähnen, dass die VASK im Jahr 2021 294 Beratungen für Privatpersonen mit einem durchschnittlichen Zeitaufwand von ca. 2 Arbeitstagen pro Monat durchgeführt hat.

Wenn du den Eindruck hast, dass das Leben Theater ist, dann such dir eine Rolle aus, die dir so richtig Spass macht.

William Shakespeare

BERICHT DER REVISOREN

Elisabeth Anderegg
Ueli Bader

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember abgeschlossene Jahresrechnung und Bilanz kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 12'305.00 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, 28. Februar 2022

JAHRESRECHNUNG 2021

EINNAHMEN	2021	2020
Mitgliederbeiträge	21'230.00	22'995.00
Spenden	62'075.32	47'129.49
Spenden Kinderangebot Barca	93'780.23	27'400.85
Sekretariatsarbeiten für Drittparteien	1'200.00	1'000.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	20'000.00	18'000.00
Seminare	0.00	550.00
Broschüre, Unterlagen	0.00	84.00
Honorare für Beratungsstelle	1'235.00	1'815.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen	3'690.00	2'000.00
Sitzungsgeldeinnahmen und Referate	240.00	240.00
Kinderprojekt Barca	5'715.00	3'772.50
VASK Schweiz Leistungsvereinbarungen	12'950.00	12'898.20
VASK Schweiz Miet- und Nebenkosten-Einnahmen	6'000.00	6'000.00
Alwina Buchner Stiftung Nebenkosten-Einnahmen	420.00	420.00
Zinsertrag	51.85	10.55
TOTAL EINNAHMEN	**228'587.40**	**144'315.59**
JAHRESVERLUST		**3'027.61**
	228'587.40	**147'343.20**

JAHRESRECHNUNG 2021

AUSGABEN	2021	2020
Löhne Sekretariat	29'897.50	37'320.85
AHV/ALV Sekretariat	2'389.35	2'967.60
BVG Sekretariat	1'256.10	1'882.35
UVG/NBU/KTG Sekretariat	1'479.70	1'828.40
Aufw. MitarbeiterInnen inkl. Weihnachtsessen	14'021.00	10'023.00
Supervision/Weiterbildung/Retraite	2'400.00	1'520.00
Sonstige Spesen	139.30	1'182.10
Miete, inkl. Nebenkosten	27'761.25	27'648.65
Bankspesen	309.35	249.00
TWINT Spesen	28.67	0.00
Unterhalt, Reparaturen EDV	5'465.30	1'592.75
Büromaterial	489.10	507.80
Telefon, Internet, Porti	4'182.85	3'933.10
Institutionsbeiträge	200.00	150.00
VASK Schweiz Mitgliederbeitrag	13'600.00	13'546.20
Werbung	9'295.10	11'818.05
Treffpunkte, Seminare	100.00	0.00
Anlässe	3'752.60	0.00
Aufwand Kinderprojekt Barca	53'468.00	26'827.05
Bildung Rückstellung Kinderprojekt Barca	46'047.23	4'346.30
TOTAL AUSGABEN	**216'282.40**	**147'343.20**
JAHRESGEWINN	**12'305.00**	
	228'587.40	**147'343.20**

BILANZ 2021

AKTIVEN	2021	2020
Kasse	50.80	105.10
PC 80-35634-1, Versand	40'725.41	1'300.21
PC 15-42922-0, Sparkonto	0.00	40'000.00
Kontokorrent ZKB 6668.013	136'649.71	81'098.83
Sparkonto ZKB 372416.5	105'731.64	105'721.09
Depositenkonto ABZ D513267	68'729.95	68'758.10
Mietzinskaution UBS 811440	4'329.35	4'329.35
Transitorische Aktiven	0.00	1'599.70
Mobiliar und Einrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
TOTAL AKTIVEN	**356'218.86**	**302'914.38**
JAHRESVERLUST	**0.00**	**3'027.61**
	356'218.86	**305‘941.99**

PASSIVEN	2021	2020
Transitorische Passiven	1'017.00	6'064.75
Rückstellung Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Werbung	5'000.00	5‘000.00
Rückstellung Kinderprojekt Barca	90'815.59	44'768.36
Eigenkapital	226'657.92	229'685.53
Fonds Supervision/Weiterbildung	15'423.35	15'423.35
TOTAL PASSIVEN	**343'913.86**	**305'941.99**
JAHRESGEWINN	**12'305.00**	
	356'218.86	**305'941.99**

GANZ HERZLICHEN DANK

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

Dies sind **Mitglieder, Gönner, Freunde und Bekannte** mit einem Betrag von	11'359.77
Chudacoff Michael, Zürich in Memoriam Helga Lönne und Alexander Chudacoff	1'000.00
KIRCHGEMEINDEN	
Evang.-ref. Kirchgemeinde Mattenbach, Winterthur	500.00
Evang.-ref. Kirchgemeinde Fraumünster-Zürich	1'232.25
Evang.-ref. Kirchgemeinde Bülach	2'583.30
STIFTUNGEN, INSTITUTIONEN UND FIRMEN	
EKZ, Zürich	200.00
Potesta AG, Wallisellen	200.00
Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung	1'000.00
Madeleine und Albert Erlanger-Wyler-Stiftung	1'000.00
Zürcher Kantonalbank	1'000.00
August Weidmann Fürsorgestiftung, Thalwil	2'000.00
David Rosenfeld'sche Stiftung	2'000.00
Stiftung Binelli & Ehrsam	2'000.00
Dosenbach-Waser-Stiftung, Zug	4'000.00
Anonym	5'000.00
Hans und Gertrud Oetiker-Stiftung, Meilen	5'000.00
Frieda Locher-Hofmann-Stiftung, Zürich	10'000.00
Rüegg Bollinger Stiftung, Wettingen	12'000.00
Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich	20'000.00
TOTAL ZUWENDUNGEN	**82'075.32**

ZUWENDUNGEN FÜR UNSER KINDERPROJEKT BARCA

Von **Mitgliedern, Gönnern, Freunden und Bekannten** mit einem Betrag von	6'738.30
Lieblingscafé, Bern	417.60
Oertli Instrumente AG, Berneck	500.00
Hypnosetherapie Feltre, Hombrechtikon	500.00
Evangelisch-reform. Kirchgemeinde Zollikon	649.50
Privatklinik Hohenegg, Meilen	760.00
Röm.-kath. Kirchgemeinde Horgen	1'500.00
David Bruderer Stiftung, Uitikon	2'000.00
Stiftung der Gottfried Keller Loge, Uster	2'000.00
Anderes Finanzberatung AG, Frauenfeld	3'000.00
Hans und Marianne Schwyn Stiftung, Littenheid	3'000.00
Gemeinnütziger Frauenverein, Bülach	4'000.00
Erika Schwarz Stiftung, Zürich	5'000.00
Dr. Stephan à Porta-Stiftung, Zürich	5'000.00
Stiftung Hans & Lilly Knecht-Wethli, Rüti	5'000.00
Stiftung Hohenegg, Meilen	10'000.00
Stiftung Kastanienhof, Zürich	10'000.00
Benecare Foundation, Vaduz	10'787.30
Crowdfunding Wemakeit.ch	22'927.50
TOTAL ZUWENDUNGEN FÜR KINDERPROJEKT BARCA	**93‘780.20**

EINE KLEINE GESCHICHTE: DIE ZWEI WÖLFE

Mündliche Überlieferung

Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt. Er sagte: «Mein Sohn, der Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.»

Einer ist böse. Er ist der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego. Der andere ist gut. Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Grosszügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube. Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Grossvaters nach, und fragte dann: Welcher der beiden Wölfe gewinnt?

Der alte Cherokee antwortete: «Der, den du fütterst.»

DIE VASK ALS GEFRAGTE EXPERTIN

Ruth Dual, 14. November 2021

VORSCHLÄGE ZUR VERBESSERUNG DER SITUATION DER PATIENT*INNEN ANLÄSSLICH EINER EINWEISUNG (FU) IN DIE KLINIK

Die Anerkennung und Wertschätzung der VASK durch namhafte Institutionen, Behörden oder anderen Organisationen zeigt sich insbesondere auch dadurch, dass wir als Angehörigenvereinigung in allen Bereichen der psychiatrischen Versorgung kontaktiert werden und um unsere Meinung, unsere Erfahrung und auch um Vorschläge befragt werden, gefragt sind. Das freut uns natürlich, legitimiert unser Dasein, unsere engagierte Arbeit.

So wurden wir von der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich nicht nur um unsere Meinung als Angehörige befragt, sondern explizit auch um Verbesserungsvorschläge gebeten, dies im Zusammenhang mit der Einweisungssituation bei einem Akutpatienten in die Klinik beziehungsweise bei einer fürsorgerischen Unterbringung (FU; Artikel 426 ff. ZGB)

DIE AUSGANGSLAGE

Im Auftrag des Bundesrats lancierte das eidgenössische Polizeidepartement EJPD ein Rundschreiben an alle Kliniken der Schweiz welche für eine fürsorgerische Unterbringung verantwortlich sind, mit der Bitte diese Rundschreiben mit dem Titel «Evaluation der Bestimmungen zur fürsorgerischen Unterbringung» zu verbreiten.

Die fürsorgerische Unterbringung FU (früher Zwangseinweisung) gehört zum Kindes- und Erwachsenenschutzrechts KESB, das am 1. Januar 2013 in Kraft trat und das alte Vormundschaftsrecht ablöste. Dieses Gesetz ist jedoch immer wieder Gegenstand von Kritik und von Änderungswünschen sowohl in der Presse wie im Parlament. Zudem sind die Gerichte überlastet von Rekursen, welche kaum zugunsten von Patient*innen stattgegeben werden.

Diese schwierige Situation hat der Bundesrat erkannt, diese Evaluation injiziert und das Projekt dem EJPD Bundesamt delegiert. Es sollten Befragungen von Personen durchgeführt werden, welche von einer fürsorgerischen Unterbringung in irgendeiner Weise betroffen sind wie z.B. Angehörige, Betroffenenorganisationen, einweisende Ärzt*innen bis zum Personal der aufnehmenden Einrichtungen, der Mitarbeitenden der KESB und die Gerichte. Ziel war, den gesamten Regelungsprozess zur FU auf seine Wirksamkeit in der Praxis zu überprüfen.
Zitat des Bundesamtes: «Mittels dieser Evaluation sollen allfällige Defizite des geltenden Rechts sowie dessen Optimierung und Verbesserungspotentiale aufgezeigt werden. Die Ergebnisse sollen dem Bundesrat die Grundlage liefern, um entscheiden zu können, wo und in welchem Umfang Anpassungsbedarf bezüglich der FU besteht. Nur durch den Einbezug der Erfahrungen und Sichtweisen möglichst aller involvierter Personengruppen kann ein allfälliges Verbesserungspotential zuverlässig erkannt und entsprechende Massnahmen eingeleitet werden.»
Zu dieser Problematik konnte ich mit Herr Dr. med. Florian Hotzi, Oberarzt in der psychiatrischen Klinik Zürich, PUK, ein Gespräch führen und die Erfahrung, die Sicht und Anregung zur Verbesserung der belastenden Situation für Betroffene und ihre Angehörigen bei einer FU-Einweisung besprechen und die Wünsche deponieren.
Zu den Fragen dieses Interviews lag mir eine sog. Fallvignette vor, ein dargestellter Fall einer FU mit den erfolgten entsprechenden Massnahmen. Dazu die formulierten Fragen an mich.
Die Schwierigkeit der Beantwortung dieser konkreten Fragen bestand darin, dass der vorgelegte Fall wichtige «Eckdaten» im Dunkeln liess, u.a. die Rolle der Angehörigen nicht ersichtlich war. So verstand ich die Fallvignette eher als Einstieg in ein Gespräch um die ganze Problematik. Den Patienten, die Patientin gibt es so nicht.

Es gibt nur der einmalige, unverwechselbare, individuelle Mensch mit seiner eigenen Geschichte, seinem einzigartigen Wesen mit den unterschiedlichsten Ressourcen, in speziellen Verhältnissen, mit eigenem Umfeld und differentem Verhältnis zu seinen Ange-

hörigen. Alle diese spezifischen Umstände müssten in jede Beurteilung und bei jeder Massnahme einfliessen und berücksichtigt werden.

Mein erstes Anliegen war denn auch der Ruf, der Appell nach individuellerer, spezifischerer Patientenorientiertheit in der gesamten Medizin insbesondere aber in der ganzen psychiatrischen Versorgung.
Es ist mir klar, dass in einer FU-Einweisung für das Erfassen und Berücksichtigen aller oben genannten, notwendigen Aspekte wenig Zeit zur Verfügung steht. Dennoch kann es Verbesserungen zu Gunsten der Situation des Betroffenen geben. So hatte ich im Gespräch mit dem Arzt einige Vorschläge dazu, dies im Wissen, dass deren Umsetzung beim FU selbstredend oft unerfüllbar ist. Trotzdem wäre es sinnvoll unkonventionelle Vorgehen zu prüfen, zu diskutieren und für Neues offen zu sein.

DIE AUFNAHMEPROZEDUR, EINE ÜBERFORDERUNG

Eine Zwangseinweisung stellt für den Betroffenen zusätzlich zu dessen Not, den Ängsten, des Misstrauens, eine schwere Kränkung des eigenen Ichs dar. Diese Situation kann zusätzlich traumatisieren, Rachegefühle, Wut und heftige Aggressionen schüren. Es sind sich deshalb hoffentlich alle Beteiligten einig, eine FU sollte immer die absolute «Ultima Ratio» einer Massnahme bedeuten. Dennoch ist sie nicht immer vermeidbar, das wissen wir Angehörige nur zu gut und eine positive Seite davon kann sein, dass eine FU die manchmal einzige Möglichkeit darstellt um dem Betroffenen zu einer Behandlung zu verhelfen und ihn erstmals einer Fachperson zuzuführen.

Vorschläge zur Verbesserung bei der Aufnahmesituation einer FU:

- Es müsste alles getan werden um die Aufnahme so niederschwellig wie möglich zu gestalten. Auch dann, wenn das Risiko besteht, dass die administrativen Erhebungen im Moment unvollständig bleiben. Das heisst, gewisse Formalitäten könnten evtl. warten. Sinnvoll wäre es, wenn in den Köpfen der Fachleute stets diese Fragen präsent

wären: «Ist die sofortige Erledigung dieses Faktums im Moment wirklich notwendig, zweckmässig, ratsam?» «Ist die Anzahl der anwesenden Personen angemessen, notwendig?»

- Ideal wäre, wenn dem Betroffenen unverzüglich eine einzige Ansprech-Bezugsperson für die nächsten Stunden zur Seite gestellt würde, eine einfühlsame, verständnisvolle eins zu eins Betreuung, möglichst in abgeschirmter Form (analog Soteria, Bern). Das müsste nicht zwingend eine Fachperson sein, es wäre evtl. gar von Vorteil, wenn diese Bezugsperson ein Freund, ein Bekannter, ein Angehöriger sein könnte. Einziges Kriterium wäre natürlich die Akzeptanz dieser Person durch den Betroffenen.
- Der Einbezug des sozialen Netzes ist meiner Meinung nach von grosser Wichtigkeit. Vielleicht gibt es eine Person, eine einzige Ressource, die für die Betroffenen auszumachen ist.
- Es sollten auch unverzüglich beruhigende Medikamente angeboten und den Betroffenen davon überzeugt werden. Gelingt dies nicht, wäre je nach Situation mit vorheriger klarer Information und zur Linderung seines Leidens, eine Zwangsmedikation angezeigt.

Einige grundsätzliche Fragen von Dr. med. Hotzi zur Fallvignette versuchte ich wie folgt zu beantworten.

Wer soll bei der Einweisung die Entscheidungsgewalt haben?

- Die Entscheidungsgewalt sollte primär das fachkompetente Team der Klinik haben. Dieses sollte aus Psycholog*in, Fachpfleger*in, Ärzt*in, Sozialarbeiter*in bestehen. Auch eine Bezugsperson, welche die Vorgeschichte, die Eigenheiten und Lebenssituation des Betroffenen kennt sollte mitbestimmen können. Jedenfalls muss die Entscheidung quasi interdisziplinär erfolgen. Gemäss meiner Erfahrung ist manchmal die fachliche Kompetenz einer erfahrenen Pflegefachkraft sachverständiger als die Einschätzung des Arztes. Dieser Umstand sollte stärker berücksichtigt und ernster genommen werden. Insofern sollte die Hierarchie in dieser Situation ausser Kraft gesetzt werden. Letztendlich muss ein Konsens gefunden und klar kommuniziert werden.

Isolierung; ist diese Massnahme bei der folgenden Situation gerechtfertigt? Im Fallbeispiel ist ein Betroffener verärgert, nachdem seine Beschwerde betreffend FU vom Bezirksgericht abgelehnt wurde. Er wirft auf dem Stationsflur einen Stuhl um und wird deshalb umgehend isoliert?

- **Nein.** Eine Isolation sollte in der Klinik nur als letzte Massnahme angewendet werden. Die Einsperrung im Isolationsraum ist hier meiner Meinung nicht gerechtfertigt. Ich finde es eine nachvollziehbare Reaktion auf eine herbe Enttäuschung. Man könnte dem Betroffenen gar mit einem gewissen Verständnis, jedoch ohne die Tat zu tolerieren, begegnen und versuchen seine Wut mit einem deeskalierenden Gespräch aufzufangen. (Er hat keine Person angegangen.)

Überlastete Gerichte, was kann man tun?

- Das Recht für die Betroffenen sich an höhere Instanzen wenden zu können muss grundsätzlich möglich bleiben, keine Frage in einem Rechtsstaat. In den meisten Fällen ist der Aufwand zwar gross, die Chancen jedoch sehr klein. Das Gericht muss sich auf fachliche Gutachten stützen. Deshalb werden die Urteile von Betroffenen oft als Farce empfunden und dies lässt diese nach ihrer (vermeintlichen) Gerechtigkeit fordernd, noch hilf- und trostloser zurück.
- Die Flut der Rekurse an die Gerichte liessen sich bestimmt durch die besagten Verbesserungen der Aufnahmesituation reduzieren.
- Auch wäre die Abnahme der Klagen zu erwarten was den gesamten Aufenthalt in der Klinik betrifft, wenn mehr Gesprächszeit, mehr psychologische Betreuung, mehr Therapien, vor allem einfach mehr Zeit für die Patient*innen angeboten würde.

ABHÄNGIG VON SCHLAFMITTELN

«ICH WAR SO RUHIG – ICH HABE MIR GESAGT, DAS NEHME ICH JETZT JEDEN ABEND»

Lisa Aeschlimann, Der Landbote, 7.12.2021

Der 64-jährige Iwan bekam nach einer Operation Schlafmittel verschrieben – und rutschte in eine jahrelange Sucht. Wie er im Entzug in einer Zürcher Klinik versucht, davon loszukommen.

Mit dem Herzinfarkt begann alles. Iwan, wie er genannt werden möchte, damals 55 und Busfahrer, liegt auf der Intensivstation. Er muss operiert werden. Danach bekommt er Fieber, Angst – Todesangst, wie er sagt. Die Pflegerin gibt ihm ein Beruhigungsmittel: Temesta, ein starkes Benzodiazepin, das beispielsweise bei Panikattacken eingesetzt wird. Iwan verbringt zehn Tage im Spital, bekommt jeden Abend zum Einschlafen Temesta. Danach vier Wochen Reha. Auch hier nimmt er Temesta. Zu Hause merkt er, dass es ohne nicht mehr geht.

Von der Hilfe zur Sucht: Iwan kann seit neun Jahren nicht mehr ohne Benzodiazepine schlafen.

Illustration: Benjamin Güdel

Das war 2012. Heute ist Iwan 64 und seit mehr als neun Jahren Benzoabhängig. Er sitzt in einem hellen Sitzungszimmer in der Forel-Klinik in Ellikon an der Thur. Hier werden jedes Jahr über 600 Suchtkranke behandelt. Jeder Siebte ist tablettensüchtig. Die Klinik, benannt nach ihrem berühmten Gründer Auguste Forel, zählt sich zu einem der führenden Orte, was Medikamentensucht betrifft.

Seit diesem September ist Iwan im Entzug, im August wurde er pensioniert. Vorher hat ihn seine Frau aus der Wohnung geschmissen. Sie will die Scheidung. Auch die Beziehung mit seinen Kindern hat gelitten. Iwan sagt: «Temesta hat mir alles genommen.» Iwan ist ein kleiner, breit gebauter Mann. Er spricht langsam und macht immer wieder Pausen – eine Nebenwirkung des Entzugs. Er hat sich bereit erklärt, über seine Sucht zu reden, um andere aufzuklären und vor Benzos zu warnen.

ALS KRISENMEDIKAMENT GEDACHT, ABER ÜBER JAHRE VERSCHRIEBEN

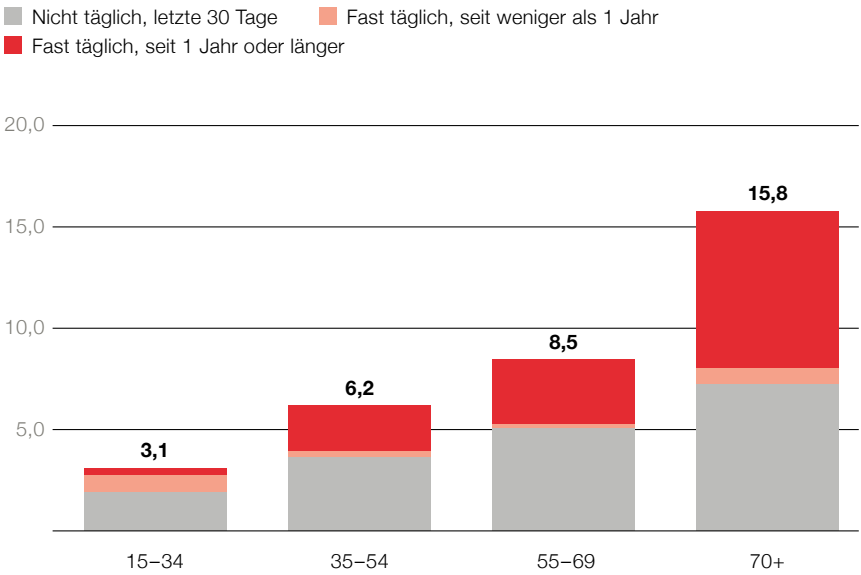
350’000 Schweizer*innen schlucken gemäss dem Schweizer Suchtpanorama regelmässig und über längere Zeit Benzos, um schlafen zu können. Bei den über 70-Jährigen nehmen 10% der Männer und 20% der Frauen Beruhigungsmittel.

Benzos werden bei Schlafstörungen, Angstzuständen und vor grossen Operationen eingesetzt. Bekannt sind vor allem Dormicum, Diazepam, Xanax, aber auch Rohypnol – die sogenannte Date-Rape-Droge.

Sie sind Krisenmedikamente und sollten nicht länger als für ein paar Wochen verschrieben werden. So gebraucht, wirken sie effizienter als sämtliche Alternativen. Das Problem: Viele nehmen sie über Jahre hinweg.

DIE ÜBER 70-JÄHRIGEN SCHLUCKEN AM MEISTEN SCHLAFMEDIKAMENTE

Einname von Schlaf- und Beruhigungsmitteln 2016,
in Prozent nach Alter



Prozente wurden gewichtet in Bezug auf die Gesamtpopulation berechnet.

Während sich der Konsum schweizweit in den letzten Jahren auf hohem Niveau eingependelt hatte, haben in der Pandemie wieder mehr Menschen zu Beruhigungstabletten gegriffen. Gründe sind gemäss dem neusten Arzneimittelreport der Krankenkasse Helsana, der Medikamentenbezüge detailliert erfasst, die «hohe psychische Belastung» und die «Verunsicherung während des Lockdown».

Mit Benzos lassen sich Stress und Sorgen für ein paar Stunden vergessen. «Man fühlt sich wie in Watte gepackt», sagt Domenic Schnoz von der Fachstelle für Alkoholprobleme und Tablettenabhängigkeiten. Das Problem ist, dass Benzos schnell süchtig machen. «Gewöhnt man sich an das wohlige Gefühl, ist es schwierig, davon wieder loszukommen», sagt Schnoz. Ihn beunruhigt der grosse Anteil an Langzeitbezügern.

Schätzungen gehen von 60'000 Süchtigen aus. Medikamente sind nach Alkohol und Tabak das dritthäufigste Suchtmittel.

ÜBER DEN ZWANG, FUNKTIONIEREN ZU MÜSSEN

Als Iwan das erste Mal Temesta nimmt, weiss er nicht, was er schluckt. Aber die Tablette löst ein gutes Gefühl aus. «Nach einer Viertelstunde bin ich so ruhig gewesen, es war so schön. Ich habe mir gesagt, das nehme ich jetzt jeden Abend.»

Seine Frau, die selbst als Pflegerin arbeitet und sieht, was da passiert, warnt ihn davor. Er müsse aufpassen, er könne abhängig werden. «Aber ich habe ihr nicht geglaubt.» Nimmt Iwan Temesta, fühlt er sich gut, und – das ist das Wichtigste für ihn – er kann funktionieren. Im Gespräch wiederholt er das immer wieder. Nur wenn er schlafen konnte, war er am nächsten Tag fit für seinen Job als Busfahrer in der Stadt Zürich. Beim Fahren hat er ständig Angst, einen Fehler zu machen, einen Unfall zu bauen. Mit Temesta ist diese Angst weg.

Am Anfang zumindest.

Mit der Zeit merkt er, wie er sich verändert: Er wird vergesslich. Er, als Fussballfan seit Jahren – Real Madrid und Manchester United –, sieht am Bildschirm seine Lieblingsspieler und kann sich nicht mehr an ihre Namen erinnern.

MAN IST UNKONZENTRIERT, LALLT ODER STÜRZT VIEL EHER

Vergesslichkeit ist eine der häufigsten Nebenwirkungen von Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Benzos wirken aufs Zentralnervensystem ein: Reize

werden langsamer weitergeleitet, das entspannt und wirkt krampflösend. Aber man wird damit auch unkonzentrierter, lallt eher. Hangover-Effekt heisst das in der Fachsprache.

Ältere Konsumentinnen und Konsumenten sind dabei dreifach gefährdet: Erstens bauen sie Medikamente langsamer ab als jüngere, sie sind so ständig überdosiert. Zweitens reagiert das Gehirn empfindlicher auf die Medikamente. Benzos können beispielsweise eine Demenz begünstigen. Und drittens nehmen alte Menschen häufig einen ganzen Cocktail an Medikamenten ein. Das hat teils fatale Folgen: Gemischt mit Antidepressiva oder Opiaten, können Benzos zu einem Atemstillstand führen.

Körperlich kommt es zu Gleichgewichtsstörungen und Muskelschwäche. Die Gangsicherheit nimmt ab, und das Sturzrisiko erhöht sich. Studien zeigen, dass Beruhigungsmittel bei Personen ab 65 Jahren schon in einer sehr niedrigen Dosis die Wahrscheinlichkeit einer Hüftfraktur um 50 Prozent erhöhen.

Weil viele der Nebenwirkungen aber unspezifisch sind, werden sie oft aufs Alter geschoben. Und die Sucht bleibt unentdeckt – auch weil die Dosis schleichend gesteigert wird.

ER LÜGT UND MANIPULIERT, UM AN SEINEN «STOFF» ZU KOMMEN

Jahrelang reicht Iwan eine Tablette. Dann aber baut er eine Toleranz auf: Um sich noch beruhigen zu können, braucht er zuerst zwei, dann drei Tabletten. Um an den Stoff zu kommen, holt er sich bei verschiedenen Ärztinnen und Ärzten Rezepte.

Sein Hausarzt und weitere Ärzte verschreiben ihm regelmässig Temesta. Jeweils eine Packung mit 50 Tabletten.

Weil er aber bald mehr braucht, ruft er wahllos Ärzte an, sagt, sein Hausarzt sei in den Ferien, er fühle sich schwach, habe Husten oder Kopfschmerzen. Am Ende der Sprechstunde erwähnt er jeweils, sein Hausarzt verschreibe ihm Temesta. Er bekommt immer ein Rezept.

Ärzte-Hopping nennen Fachpersonen das. Jede Ärztin verschreibt zwar sorgsam, gibt nur eine Packung. Weil sie aber nicht voneinander wissen, gibt es keine Kontrolle. Andere Süchtige reisen mit gefälschten Rezepten nach Deutschland, um dort in der Apotheke an die Tabletten zu kommen. Iwan sagt, er gebe den Ärzten keine Schuld. «Ich habe gelogen und manipuliert.»

Am Schluss nimmt er jeden Abend vier Tabletten. Und kann trotzdem nicht schlafen. Sein Körper reagiert nicht mehr auf den Wirkstoff.

In dieser Zeit wird er schnell wütend. Seine Beziehungen leiden. «Meine Frau musste alles erledigen. Ich war unverantwortlich, konnte nicht mehr gut umgehen mit den Kindern, hatte kein Interesse, wir haben immer weniger geredet.»

Es kommt zum Bruch. Nach 36 Jahren Ehe will seine Frau die Scheidung. «Das war für mich eine Katastrophe.» Gleichzeitig steht seine Pensionierung an, was danach kommt, ist offen. Iwan sagt seiner Psychiaterin, es könne so nicht weitergehen – sie empfiehlt ihm die Forel-Klinik in Ellikon.

ENTZUG KANN MEHRERE MONATE DAUERN

Seit Anfang September ist er da. Und wird wohl noch eine Weile bleiben: Ein Entzug dauert in der Regel vier bis acht Wochen. Bei einer langjährigen Medikamentensucht mit hohen Mengen können es auch mehrere Monate sein.

Ralf Pelkowski ist Chefarzt in der Forel-Klinik. Er erklärt, wie ein solcher Entzug funktioniert: Vereinfacht gesagt wird meist von dem vorher eingenommenen Benzodiazepin auf ein länger wirksames umgestellt – in Iwans Fall ist das Valium. Die Wirkung tritt zwar ähnlich schnell ein, im Gegensatz zu Temesta wird Valium aber langsamer abgebaut. Das sei für den Patienten verträglicher und mildere Entzugssymptome, sagt Pelkowski. In der Regel reduziert man dann die Dosis – bis der Patient auf null ist.

In den meisten Fällen überdeckt das Medikament ein tieferliegendes Problem. «Häufig sind es Angststörungen, soziale Phobien oder Depressionen», sagt Pelkowski. Darum sei die Psychotherapie während und nach einem Entzug wichtig.

Je kleiner die Wirkung der Benzodiazepine, desto deutlicher treten die Probleme, die man damit betäubt hat, wieder auf. Der Patient wacht sozusagen aus einem jahrelangen Dämmerzustand auf. «Und er sieht sich oft zuerst einmal einem Scherbenhaufen gegenüber», sagt Pelkowski.

Iwan erwähnt im Gespräch immer wieder, dass er ständig Angst hatte, als Busfahrer einen Fehler zu machen. Und das, obwohl die Polizei in 40 Jahren lediglich zweimal wegen eines Blechschadens kommen musste.

Iwan ist im ehemaligen Jugoslawien aufgewachsen, wenn seine Freunde Witze machen, nennen sie ihn den «Papierlischwiizer». Er ist eingebürgert, seine Kinder sind hier geboren und aufgewachsen. Aber er kennt das Gefühl gut, hier nur Gast zu sein, sich keine Fehler erlauben zu dürfen.

Bei Benzo-Therapien brechen viele dann ab, wenn das letzte Drittel der Dosis angegangen wird oder kurz nachdem die Medikamente ganz abgesetzt wurden. «Oft sind ihre Probleme dann wieder so präsent, dass sie diese ohne Medikamente nicht aushalten.»

Ein erfolgreicher Entzug sei nicht einfach, sagt Pelkowski. Je weniger Suchtstoff, desto intensiver könne die Psychotherapie werden. Die Herausforderung dabei sei es, den Abbau des Medikaments und die Psychotherapie so aufeinander abzustimmen, dass der Patient ganz vom Medikament loskomme. Gelinge das, würden es rund zwei Drittel schaffen, längerfristig auf das Medikament zu verzichten.

Es lohne sich, auch bei älteren Menschen genau hinzuschauen: Studien zeigen, dass sie, wenn sie die richtige Hilfe bekommen, bessere Aus-

sichten haben, von der Sucht wegzukommen. «Sie haben Bewältigungsstrategien entwickelt, die jüngere noch nicht haben – und sie haben auch keine Zeit mehr zu verlieren.»

ER WILL WIEDER MIT SEINER FAMILIE SEIN

Iwan hat in Ellikon zweimal die Woche Einzeltherapie, hinzu kommen Gruppen- und Bewegungstherapien. Er bewegt sich viel, spielt Tischtennis und lernt, mit seiner Angst und seinen Emotionen umzugehen. Er sagt es so: «Ich lerne jetzt, meine Gefühle zu zeigen und nicht alles runterzuschlucken.»

Nach dem Entzug will er noch ein paar Monate in die Entwöhnung. Dort lernt er, sich an einen Alltag ohne Medikamente zu gewöhnen.

«Ich will gesund werden, ganz gesund werden», sagt Iwan. Und dann möchte er wieder mit seiner Familie sein – die ganze verlorene Zeit aufarbeiten. Er hat seine Frau überzeugen können, ihm ein Jahr Zeit zu geben bis zur Scheidung.

Iwan sagt, er glaube, dass es nun klappe mit dem Entzug. «Weil ich stark bin. Und weil ich diese Medikamente so sehr hasse.»

Einige Wochen später, es ist Anfang Dezember. Iwan nimmt seit drei Wochen keine Benzos mehr ein. Zuerst ging es ihm schlecht: Er fühlte sich depressiv, ängstlich und unruhig. Es wurde klar, dass er mit den Benzos eine Depression überdeckt hat.

Er bekommt nun Antidepressiva und geht regelmässig in die Psychotherapie. «Es geht ihm zunehmend besser», sagt Pelkowski. In einer oder zwei Wochen wird er die Klinik voraussichtlich verlassen können. Seine Behandlung wird ambulant fortgesetzt.

NOCH IMMER VERSCHREIBEN ÄRZTE ZU HÄUFIG UND ZU LANGE STARKE BERUHIGUNGSMITTEL

Vor wenigen Jahren hat sich der Bund erstmals seit langer Zeit intensiv mit dem problematischen Gebrauch von psychoaktiven Medikamenten befasst. In einer Auslegeordnung kommen Expertinnen zum Schluss, dass der Schlafmittel-Konsum von Menschen über 60 eines der grössten Problemfelder ist. Es fehle an Wissen und Sensibilisierung.

Domenic Schnoz von der Zürcher Präventionsfachstelle sagt, zu viele Personen nähmen diese Medikamente unreflektiert: «Im Gegensatz zum Alkohol oder Tabak, werden bei Medikamenten die Risiken oft gar nicht gesehen.»

Doch gerade bei älteren Menschen seien diese beträchtlich. Ein langjähriger Schlafmittelkonsum sei häufig der Grund, wenn Alte ihre Selbstständigkeit verlören: Belämmert von den Tabletten stürzen sie in der Nacht, brechen sich beispielsweise den Oberschenkelhals. «Im höheren Alter reicht oft eine kurze Zeit im Spital für einen verheerenden Verlauf», sagt Schnoz. Man verliere die Muskulatur, der Bruch heile nicht richtig. «Und dann geht man vom Spital direkt ins Heim.»

Schnoz plädiert dafür, sich mehr um die eigene «Schlafhygiene» zu kümmern. Im Alter verändere sich der Schlaf, es werde schwieriger durchzuschlafen, der Schlaf sei nicht mehr so tief. «Besser wäre, sich zu arrangieren, statt zu betäuben.» Also den Tag durch genügend bewegen, auf den Kaffee am Nachmittag verzichten und erst dann ins Bett gehen, wenn man wirklich müde ist.

Es fehlt an Zeit und Therapieplätzen

Kritisiert wird immer wieder, wie schnell Schlafmittel verschrieben werden. Chefarzt Ralf Pelkowski sagt, Ärzte seien in den letzten Jahren deut-

lich zurückhaltender geworden. «Weiterhin gibt es aber Langzeitverordnungen, die entgegen der Leitlinien auch ohne begleitende fachärztliche Behandlung verschrieben werden.»

Man könne den Ärztinnen und den beteiligten Personen aber keinen Vorwurf machen. Der Kostendruck und die Personalnot im Gesundheitswesen sei gross. «Ein Hausarzt hat im Schnitt sehr wenig Zeit für den einzelnen Patienten. Die kurzen persönlichen Gespräche, die ja bereits heilsam wirken, liegen leider oft nicht drin.» Benzos böten da eine schnell wirksame Lösung.

Dasselbe gelte für die Situation in Alters- und Pflegeheimen oder bei Spitex-Mitarbeitenden: Es mangle an Angeboten in der Grundversorgung und an Therapieplätzen.

Bund sieht keinen Handlungsbedarf

Weil wir immer älter werden und immer mehr Medikamente schlucken, wird sich das Problem noch verschärfen. Noch ist das Thema nicht in der Politik angekommen. Zu einem der wenigen parlamentarischen Vorstösse zum Thema Missbrauch von Psychopharmaka schreibt der Bundesrat, er sehe keinen Handlungsbedarf, zusätzliche finanzielle Mittel seien nicht erforderlich. Für die Prävention seien die Kantone zuständig.

Dabei gibt es im Ausland einfache und effektive Lösungen: In den Niederlanden hat die Regierung, nachdem der Konsum von Benzos stark angestiegen war und andere Massnahmen nicht gegriffen hatten, entschieden, die Kostenübernahme durch die Krankenversicherung einzuschränken. Patientinnen müssen nun mindestens eine spezifische Bedingung erfüllen, ansonsten müssen sie die Medikamente selbst bezahlen. Die abgegebenen Dosen reduzierten sich daraufhin um 15 Prozent. (lia)

NEUES AUS DER FORSCHUNG: ENERGIE IM ALTER

SIND JUNGE ERWACHSENE VOLLER ENERGIE UND TATENKRAFT, ÄLTERE ERWACHSENE SCHNELL MÜDE UND ERSCHÖPFT? IM GEGENTEIL!

Was denken Sie: Sind junge Erwachsene eher schlapp und schnell energielos? Oder erwarten Sie, dass ältere Erwachsene schon nach kurzer Zeit von einer Aktivität erschöpft und müde sind? Das gängige Klischee besagt umgekehrt, dass man weniger Energie hat, schneller erschöpft ist und länger braucht, um sich zu erholen, je älter man ist. Aber ist dieses Vorurteil vielleicht gar nicht richtig? Dies haben wir – Brian Cardini und Alexandra Freund – an der Universität Zürich in zwei Studien untersucht, die in der Zeitschrift «Psychology and Aging» veröffentlicht wurden. In der ersten Studie befragten wir 276 Erwachsene im Alter zwischen 20 und 92 Jahren, wieviel Energie sie für körperliche, geistige, soziale und emotionale Anstrengungen zur Verfügung haben. In der Tat berichten ältere Erwachsene, dass sie weniger Energie für körperlich anstrengende Tätigkeiten haben. Aber in allen anderen Bereichen – geistige, soziale und emotionale Aktivitäten – sind es die jüngeren Erwachsenen, die berichten, dass sie weniger Energie dafür aufbringen können als ältere Erwachsene.

In einer zweiten Studie hat uns nun interessiert, wie schnell sich jüngere und ältere Erwachsene von körperlich anstrengenden Tätigkeiten erholen. Hierzu nahmen knapp 150 Teilnehmende an einem sehr anstrengenden Fitness Training bei uns im Psychologischen Institut der Universität Zürich teil. Danach nahmen sie in einer geführten Meditation teil, die zu einer tiefen Entspannung führt. Die Teilnehmenden gaben alle 2 Minuten an, wie erholt sie sich fühlten. Hier zeigte sich, dass ältere Erwachsene sich von der körperlichen Anstrengung doch tatsächlich schneller erholen als jüngere Erwachsene. Am Ende der 20-minütigen Meditation waren beide Altersgruppen gleichermassen sehr entspannt.

Zusammengenommen berichten ältere Erwachsene also, dass sie in den meisten Lebensbereichen mehr Energie haben als jüngere Erwachsene. Und selbst in dem einen Bereich, in dem sie weniger Energie zur Verfügung haben, der körperlichen Anstrengung, erholen sie sich schneller als jüngere Erwachsene. Junge Menschen brauchen also keine Angst davor zu haben, dass sie mit zunehmendem Alter müde und erschöpft sein werden – geistige, emotionale und soziale Tätigkeiten können sie sogar mit mehr Energie angehen. Ausserdem können sie damit rechnen, dass sie sich von den Anstrengungen körperlicher Aktivitäten schneller erholen werden und daher wahrscheinlich mit den entsprechenden Pausen noch anstrengenden körperlichen Tätigkeiten sehr gut nachgehen können, ohne allzu erschöpft und müde zu sein. Insgesamt können wir also festhalten, dass das Klischee der müden und erschöpften älteren Erwachsenen nicht zutrifft und wir diese Altersgruppe daher vielleicht zu oft in ihrer Leistungsfähigkeit unterschätzen, während wir die jungen Erwachsenen vielleicht hinsichtlich ihrer Energie überschätzen und ihnen daher bisweilen zu viel zumuten.

Literatur

Cardini, B. B., & Freund, A. M. (2020). More or less energy with age? A motivational lifespan perspective on subjective energy, exhaustion, and opportunity costs. Psychology and Aging, 35, 369-384.

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
Museggstrasse 50, 6004 Luzern
vaskzentralschweiz@bluewin.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