

# VASK

## Nachrichten Nr. 10

mit Jahresbericht



**VASK**  Zürich

**VASK**  Schweiz

[www.vaskzuerich.ch](http://www.vaskzuerich.ch)

Ausgabe März 2013

# Inhalt:

- 1 Editorial
- 3 Jahresbericht
- 16 Ganz herzlichen Dank
- 17 Jahresrechnung
- 18 Bilanz
- 19 Bericht der Revisoren
- 20 VASK Freiwilligen-Treffen 6. Oktober 2012  
in Schaffhausen
- 23 Erfahrungsaustausch mit Angehörigen und  
Psychiatriefachleuten in Prag
- 25 Sozialmedizinische Projekte im  
Gesundheitsnetz 2025
- 26 Problematische Taser-Einsätze der Polizei  
bei psychisch Kranken
- 27 Teil 2 Adoleszenz, Cannabis und Psychose
- 31 Angehörige psychisch Erkrankter beraten und  
begleiten – ein Fallbericht
- 36 Wie entwickelt sich Angst?
- 38 Warum ich mich bei der VASK engagiere
- 40 Spielregeln für eine gute Zusammenarbeit  
in der Freiwilligenarbeit

## **Impressum**

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 10  
Teilgesponsert durch ASTRA Zeneca  
Illustrationen: Esther Emmel†  
März 2013  
Redaktion: VASK Zürich  
Druck: Arbeitszentrum am See, Wädenswil / Auflage: 1'200

# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser



Diese Frühjahrssausgabe unseres Mitgliederorgans – Nummer 10 – beinhaltet wie jedes Jahr einen Rückblick, die Zusammenfassung der Tätigkeiten der VASK Zürich mit den diversen Jahresberichten und die Jahresrechnung. Damit geben wir den Mitgliedern zugleich Rechenschaft über das vergangene Vereinsjahr. Die Statistik über unsere Beratungsangebote hat sich im Verhältnis zum Vorjahr nur marginal verändert, so dass wir für das 2012 auf die Veröffentlichung umfassender und grafisch dargestellter Zahlen verzichten. (Ausgabe Nr. 8, Statistik 2011) Mit 275 telefonischen Beratungen wandten sich leicht mehr ratsuchende Personen an das Beratungsteam. Ebenfalls ist das Geschlechterverhältnis stabil geblieben: Weiterhin suchten mit grosser Mehrheit Frauen und Elternteile telefonisch Hilfe.

Der Artikel unseres Freiwilligentreffens, der «Retraite» vom Herbst 2012 in Schaffhausen, soll Ihnen aufzeigen, mit welchen Themen und Problemen sich die VASK beschäftigt und beschäftigen muss. Zu hoffen ist, dass diese publizierte Zusammenfassung Früchte trägt, indem sich Interessierte für eine Freiwilligenarbeit melden werden. Wir brauchen dringend jüngeren Nachwuchs. Langgediente VASK-Freiwillige traten bereits oder treten nächstens altershalber zurück und hinterlassen empfindliche Lücken. Aufgrund dieser Situation drehte sich denn auch der Schwerpunkt dieser VASK-Tagung um die Frage: Wie können wir für unsere Arbeit neue Freiwillige gewinnen?

Für den zweiten Besuch in Prag wurden zwei neue VASK-Vertreterinnen nach Tschechien delegiert. Erfreulich nehmen

wir zur Kenntnis, dass in Tschechien eine Psychiatriereform stattfindet. Wir dürfen annehmen, dass die Verantwortlichen dort von den Besuchen in Zürich zu Veränderungen inspiriert wurden. Das war ja der eigentliche Zweck des Austausches. Über diesen «Prager-Frühling» berichten die zwei entsandten Frauen.

Der zweite und letzte Teil des hervorragenden Referates von Dr. Berger ist, wie im letzten Heft angekündigt, in dieser Nummer zu lesen.

«Neues aus der Forschung» beschäftigt sich diesmal mit der Entwicklung der Angst, insbesondere beim Baby. Selbstredend ist die normale Angst eine notwendige Überlebensstrategie. Interessant ist, dass sich beim Baby sowie auch bei gewissen Tieren die Angst erst nach etwa 5 bis 6 Monaten ausgeprägter entwickelt, dann nämlich, wenn sich das Baby langsam selbstständig (krabbelnd) von der Mutter entfernen kann.

Unsere mehrfach publizierten, authentischen Fälle aus der Beratertätigkeit, also die wahren Erlebnisse von Angehörigen mit ihren Betroffenen, sind dem Leser-Echo nach die offenbar beliebtesten und meistgelesenen Rubriken in unserem Heft. In dieser Nummer wird die problematische Beziehung zwischen einem ausländischen, aus einer anderen Kultur stammenden Kranken und dessen Partnerin erzählt.

Alle weiteren Beiträge in dieser Nummer 10 kann ich ebenfalls bestens empfehlen.

Für die Redaktion  
Ruth Dual

*So lange wir leben, so lange wir atmen,  
so lange wir unter Menschen leben,  
wollen wir uns Menschlichkeit  
zur Pflicht machen.*

*Lucius Annaeus Seneca*

# Jahresbericht

Ralf Eschweiler, Vizepräsident

Bekanntlich war ich der designierte Nachfolger von Ruth Dual als Präsident von VASK Zürich. Ich konnte, als ich mich bereit erklärte das Präsidium 2012 zu übernehmen, nicht ahnen, dass ich ab Ende 2011 alleinerziehender, 100% berufstätiger Vater sein würde. Deshalb habe ich den Titel «Vizepräsident» behalten. Ich muss schauen, inwieweit sich die Aufgaben bei der VASK mit meinem beruflichen und familiären Umfeld vereinbaren lassen.

Der Vorstand hat für meine schwierige Situation grosses Verständnis gezeigt, und er ist und war gerne bereit auszuholen, wenn ich wegen Überlastung bzw. fehlender Kinderbetreuung manchmal nicht für die VASK tätig sein kann. Zudem konnten gewisse Aufgaben des Präsidiums auf verschiedene Schültern verteilt werden. Dafür bin ich sehr dankbar und ich werde mich weiter im Rahmen meiner Möglichkeiten für die Angehörigen engagieren.

## **Ein Präsident, eine Präsidentin wird jedoch immer noch gesucht.**

An der im Oktober 2012 durchgeführten VASK-Klausur haben wir mögliche Strategien besprochen, um vermehrt Angehörige zur Mitarbeit zu motivieren (Siehe Artikel und Editorial in dieser Ausgabe).

## **Öffentlichkeit**

Innerhalb unseres traditionellen Vortragsangebots referierte im Juni 2012 Dr. med. Gregor Berger, Chefarzt der Adoleszentenpsychiatrie Winterthur, sehr eindrücklich über die Thematik Adoleszenz, Cannabis und Psychose. (Erster Teil in VASK Nachrichten Nr. 9, zweiter Teil in diesem Heft). Der ganze Vortrag ist auf unserer Homepage VASK Zürich abrufbar.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung im April 2012, hielt Prof. Dr. med. Paul Hoff einen Vortrag über die historischen Hintergründe der Psychiatrie und bot uns einen tiefen Einblick aus dem Blickwinkel eines erfahrenen Psychiaters. Sein Buch darüber haben wir in der Ausgabe Nr. 8 vorgestellt.

Die GV war diesmal geprägt durch den Rücktritt von Ruth Dual, ihre Verdienste lesen Sie in der nachfolgenden Laudatio.

Der traditionelle Adventsgottesdienst in der Kirche Oberstrass unter dem Motto «Herbst» und mit musikalischer Einlage war wiederum ein Erfolg. Constantine Bobst beglückte uns einmal mehr mit wunderschönen Melodien, gespielt auf ihrer Violine. Alice Egloff übernahm gekonnt die Einleitung und überbrückte so das fehlende Präsidium.

Die zwei Besuche in Zürich durch Psychiatriefachleute aus Tschechien und die Gegenbesuche von Exponenten der VASK Zürich in Prag, gehören ebenfalls zu unseren top erfolgreichen, öffentlichen Tätigkeiten im Jahre 2012 (Ausgaben Nr. 9 und 10).

### **WIKIP ein Pionierprojekt**

Die Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (ipw) und das Sozialpädiatrische Zentrum (SPZ) der Kinderklinik am Kantonsspital Winterthur setzen sich mit dem Thema «Kinder psychisch kranker Eltern» auseinander. Anhand des Projekts WIKIP soll die psychiatrische und soziale Versorgung von Familien nachhaltig verbessert und die Situation der Kinder durch frühzeitige Erkennung und Behandlung der Familie optimiert werden. Hierfür wird eine nachhaltige und integrierte Netzwerkversorgung aufgebaut und konkrete Hilfs- und Behandlungsmassnahmen für Kinder, Jugendliche, Eltern und die Versorgungssysteme umgesetzt.

In der Projektorganisation sind alle wichtigen Akteure der betroffenen Institutionen (Erwachsenen-, Kinder- und Jugend-

psychiatrie, Familienhilfe, Sozial- und Schulwesen) vertreten. Auch eine Vertretung der VASK kann sich hier einbringen. Es ist schön zu beobachten, wie sich die Exponenten dieser Institutionen engagieren und für ein verbessertes System einsetzen!

Erstmals konnte ich als Angehöriger 2012 selber miterleben, wie sich in diesem Projekt verschiedene Institutionen aus unterschiedlichen Bereichen bemühen, sich zugunsten von «Familien mit einem psychisch kranken Elternteil» zu vernetzen. Das ist jedoch erst ein Anfang. Krankenkassen und das Rechtssystem müssten noch eingebunden werden. Das dürfte einiges schwieriger sein, weil es hierbei auch eine starke politische Lobby braucht.

Um weiterhin in Gremien die Stimme der Angehörigen einzubringen, brauchen wir mehr freiwillige Mitarbeiter/innen. **Die VASK mit genügend personellen Ressourcen aufzustellen, halte ich für unsere dringendste Aufgabe.** So sollten wir in allen Psychiatriekommissionen im Kanton Zürich vertreten sein. Alle sind herzlich aufgefordert mitzumachen bzw. ergänzende geeignete Freiwillige zu gewinnen.

**Es braucht die VASK mit ihren Hilfs- und Informationsangeboten, aber auch eine VASK, welche die Anliegen von Angehörigen gezielt in die Gesellschaft, und spezifisch in das Gesundheits-, Sozial- und Rechtssystem einbringt und damit auch die Situation von uns Angehörigen psychisch Kranker umfassend verbessert.** Und nebenbei kann jeder durch sein aktives Engagement für die Anliegen der Angehörigen und etwas gegen die eigene Ohnmacht, das Gefühl, von den Systemen nicht verstanden oder ausreichend ernst genommen zu werden, unternehmen. Quasi etwas für die eigene Gesundheitsförderung tun!

Ich danke allen VASK-Freiwilligen ganz herzlich für ihren wertvollen Einsatz im letzten Jahr 2012 und freue mich auf hoffentlich zahlreiche Engagierte im 2013.

## **Laudatio für Ruth Dual, Rede anlässlich der GV 2012**

Geni Gomringer

Liebe Ruth, es ist für mich eine grosse Ehre Dich heute als Präsidentin der VASK Zürich zu verabschieden. Zuerst ganz kurz und bündig zusammengefasst:

**Wir Vorstandsmitglieder haben mit Dir als Präsidentin sechs Jahre eine tolle Zeit erlebt. Sie war geprägt von Respekt, Hilfsbereitschaft und Menschlichkeit. Wir werden Dich sehr vermissen!**

Nun aber alles schön der Reihe nach:

Du warst eigentlich sehr mutig, nach der Gründung der Patientenstelle – und 25 Jahre als deren Präsidentin tätig – nochmals ein solch anspruchsvolles Amt als VASK-Präsidentin anzunehmen. Wir hingegen waren sehr glücklich, dass wir Ruth an der GV 2006 als Präsidentin wählen durften.

Kaum gewählt, ging es schon richtig los. Der alte Vorstand hatte beschlossen 20 Jahre VASK mit einem grossen Fest zu feiern. Es wurde eine grossartige Veranstaltung mit viel Prominenz. Ruth hielt ein Referat mit dem Thema «Die Zukunft der VASK Zürich». Weisst Du noch was Du uns damals versprochen hast? Ich zitiere aus der Festschrift 20 Jahre VASK: «Unser vordringlicher Wunsch wäre, unseren Bekanntheitsgrad zu erhöhen, uns vermehrt in der Öffentlichkeit bemerkbar zu machen. ... Zu guter Letzt haben wir in Zukunft vor, mit den VASKen der anderen Regionen stärker zusammenzuarbeiten, Synergien zu nutzen. Ein einheitliches Logo und gesamtschweizerische Veranstaltungen wären die ersten Aktivitäten, die wir vorhaben. Dann möchten wir die Mitglieder regelmässig mit Informationen bedienen und nutzen das Jubiläum zur ersten Aktion. Ein Merkblatt für Angehörige liegt vor».

Liebe VASK-Mitglieder, ein Versprechen von Ruth war, Sie regelmässig mit Informationen zu versorgen. Mit Unterstützung von

Marlis Cueni hat sie das Versprechen eingelöst und Sie erhielten im Oktober 2008 die «VASK-Nachrichten» Nummer 1. Es war unglaublich, wie viele positive Reaktionen diese erste Ausgabe auslöste! Der Stadtarzt von Zürich, Herr Wettstein, war vom Inhalt derart begeistert, dass er 4'000 Exemplare dieser Nummer allen Ärzten in Zürich zukommen liess. Die 12 ganzseitigen Thesen, mit Zeichnungen von Esther Emmel, zeigen bildlich und textlich das ganze Spektrum der Problematik von Angehörigen und Betroffenen. Das hat der VASK ein Gesicht gegeben und wir konnten damit die Fachleute überzeugen. Die Gestaltung dieser Seiten trägt Ruths Handschrift. Unser Leitbild «Wir Angehörige» wurde ebenfalls von Ruth gestaltet.

Auch das Versprechen, gesamtschweizerisch etwas zu bewirken, hat Ruth eingelöst. War sie doch zusätzlich ein Jahr im Vorstand der VASK Schweiz aktiv. Und wenn ich sage aktiv, war das auch so! So war sie zum Beispiel massgebend beteiligt am gemeinsamen Logo.

Neben dem Organisieren von Anlässen war sie auch als Referentin und Teilnehmerin an Podien sehr gefragt. So durfte sie zum Beispiel an der Fachtagung der «Vereinigung der Schweizerischen Amtsvormunde» das Hauptreferat halten. Wenn Sie möchten, können Sie das Referat auf unserer Website nachlesen. Zudem fand Ruth auch noch Zeit in verschiedenen Fachkommissionen für die VASK mitzuwirken. Es gäbe über Dein grosses Schaffen noch vieles zu berichten.

### **Wie habe ich Dich, Ruth, persönlich als Mensch erlebt?**

Ruth, ich weiss, dass Du Lobhudelei eigentlich gar nicht so gerne magst. Wie soll ich denn Nicht-Gutes über Dich sagen, wenn mir nichts einfällt und ich es mit der Zeit gar nicht mehr so schlimm fand, dass Du keinen Wein trinkst?

Deine Offenheit für Neues war immer beeindruckend. Wenn Du eine Sache gut fandest, dann hast Du Ja gesagt, sie angepackt und durchgezogen. Manchmal war auch ein Seufzer zu hören: «Da habe ich mir wieder etwas eingebrockt!»

Du hast immer gekämpft für eine gute Sache, zum Beispiel gegen die Abschaffung des Lehrstuhls für Sozialpsychiatrie an der Uni Zürich. Dein Brief an den Regierungsrat ist abgedruckt in den VASK Nachrichten Nr. 8.

Du kannst sehr gut zuhören und bist offen, auch für andere Meinungen. Du hast immer viel Mut bewiesen, für die Anliegen der VASK einzustehen. Durch Deine feinfühlige, bestimmte, aber wenn nötig auch hartnäckige Art hast Du bei Behörden und Kliniken viel erreicht und dafür auch Anerkennung und Lob erhalten.

Du hast Angehörige, die in grosser Not waren, unterstützt und begleitet. Und dies auch in der Zeit, da Du selber als Angehörige in deiner Familie stark gefordert warst.

Kürzlich hast Du gesagt: «Das Informationsblatt für Angehörige habe ich immer noch nicht fertig.» Und siehe da, jetzt ist es in den VASK Nachrichten Nr. 8 abgedruckt. Ich erachte dieses Informationsblatt als grosse Hilfe für neubetroffene Angehörige. Ganz besonders hat mich gefreut, was ich in den VASK Nachrichten Nr. 8 gelesen habe: «Auch werde ich die VASK Nachrichten so lange begleiten, bis ihr Überleben gesichert ist und ich sie in andere Hände legen kann.» Einfach super!

Liebe Ruth, es war eine wunderschöne Zeit mit Dir als Präsidentin. Du hast mit grosser Leidenschaft und enormem Engagement für die VASK gelebt und gekämpft. Wir im Vorstand haben viel von Deinem grossen Fachwissen und Deinem grossen Netzwerk im Gesundheitswesen profitiert. Wir danken Dir für alles ganz herzlich und wünschen Dir für die weitere Zukunft nur das Beste. Ich habe bereits erwähnt, dass Du keinen Wein trinkst, darum schenken wir Dir auch keinen Wein zum Abschied. Wir wissen aber, dass Du mit Freuden und sehr gut kochst, aber Dich auch gerne kulinarisch verwöhnen lässt, deshalb schenken wir Dir Gutscheine für erlesene Höhepunkte im exklusiven Restaurant des Prime-Towers.

## **Beratungs- und Kontakttelefon**

Rosmarie Hug und Monika Tschudy

Nach der erfolgreichen Clubsendung im Januar 2012 «Papa trinkt, Mama hört Stimmen» haben die Anrufe der Hilfesuchenden deutlich zugenommen.

Meine Teamkollegin, Monika Tschudy, schildert uns eine typische Fallgeschichte:

«Bin ich da richtig bei der VASK? Sie sind eine Organisation für Angehörige von psychisch Kranken? Dann kann ich Ihnen von meinem Problem erzählen? Ist das auch vertraulich? Ich bin ratlos... Meine Frau ist seit zwei Jahren krank. Ich hatte damals einer Ärztin geschildert, wie eigenartig meine Frau sich verhalte und was für abstruse Sachen sie erzähle. Die Ärztin sprach von einer psychischen Krankheit mit Wahnvorstellungen etc. Wir haben zwei Kinder und ich bin 100% arbeitstäglich. Morgens und abends muss ich für die Kinder sorgen, da meine Frau dazu nicht imstande ist. Sie weigert sich absolut, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und auf keinen Fall würde sie in einen Klinikaufenthalt einwilligen. Ich mache mir auch Sorgen um die Kinder, denn manchmal wird meine Frau verbal auch aggressiv. Sie erzählt den Kindern auch, ich sei krank. Was soll ich den Kindern sagen? Bis jetzt habe ich mit ihnen noch nie über dieses Thema geredet. Was soll ich denn nur tun, wie soll ich mich verhalten? Es kann so nicht weiter gehen, ich bin total verzweifelt...»

Gut können wir für solche schwierige Situationen unsere diversen Angebote wie Treffpunkte, Kinderangebot, Profamilie-Kurs und die professionelle Beratung empfehlen. Im Austausch mit erfahrenen Angehörigen oder Fachpersonen besteht die Möglichkeit, sich Strategien zur Bewältigung des schwierigen Alltags zu erarbeiten.

## **Treffpunkte**

Rosmarie Hug

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass das Interesse an den Treffpunkten teilzunehmen, ziemlich zurückgegangen ist. Ursachen sind sicher einerseits, dass man sich Informationen im Internet holen kann und anderseits auch unser hervorragendes und beliebtes Angebot der professionellen Beratungen. In den Gesprächen mit unseren Psychologinnen, die selber auch Angehörige von psychisch kranken Menschen sind, wird gemeinsam nach Antworten und Lösungen gesucht, die spezifisch auf die Problematik der Ratsuchenden zugeschnitten sind.

Zudem möchten sich Angehörige oft nicht noch mehr traurige Schicksale von andern Teilnehmenden anhören, die sie zusätzlich belasten und ihnen Angst machen. Trotzdem kommen immer wieder neue Angehörige von psychisch kranken Menschen an unsere Treffpunkte, um Kraft und Hilfe für das schwierige Zusammenleben zu finden.

Es ist aber zu überlegen, ob wir dieses Angebot weiterhin noch anbieten sollen.

## **Schulungen**

Urs Alter

Die Anliegen der VASK sind weiterhin ein fester Bestandteil in der Ausbildung von Pflegepersonal im Kanton Zürich. Sowohl das Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen des Kantons Zürich ZAG, Winterthur, sowie das Careum Bildungszentrum Zürich haben in ihren Ausbildungsgängen Vorlesungen integriert, welche die Erfahrungen und Erwartungen von Angehörigen an das Pflegepersonal thematisieren. Die VASK hat damit in beiden Ausbildungsstätten die Möglichkeit, zweimal jährlich ihre Anliegen vorzustellen. Diese Veranstaltungen

werden insgesamt von über 100 angehenden Pflegefachleuten besucht, die sich jeweils sehr aktiv und interessiert mit Fragen einbringen. Wir stellen dabei fest, dass die Auszubildenden sehr offen sind gegenüber unseren Erwartungen und dass diese Offenheit auch in den Kliniken wächst, in denen die Auszubildenden ihre Praktika machen.

Der Verantwortliche für die Organisation der Schulungen wird im laufenden Jahr diese Tätigkeit abgeben. Ein Nachfolger oder eine Nachfolgerin ist noch nicht gefunden. Wer Interesse daran hat, soll sich doch mit Urs Alter (Tel. 044 363 11 52) in Verbindung setzen. Die Aufgabe macht Freude, es finden sich auch immer genügend VASK-Mitglieder, welche bei solchen Veranstaltungen dabei sind. Man ist also als Verantwortlicher nicht allein.

## **Workshops mit Polizeiaspirantinnen und Polizeiaspiranten** **Eugen Gomringer**

Auch im vergangenen Jahr durften wir im Rahmen der Grundausbildung an acht Ausbildungstagen alle Schulklassen der Stadt- und Kantonspolizei sowie der Polizeischule Amriswil besuchen. Die Polizeischule Amriswil bildet für elf Kantone der Ostschweiz Polizisten aus.

In den mehrstündigen Workshops vermitteln wir den Polizeiaspiranten mehr Wissen über den Umgang mit psychisch Kranken. Wir weisen auch auf die grosse Not der Angehörigen hin, die bei einer fürsorgerischen Unterbringung (FU) eines Familienmitgliedes entsteht. Wir finden es deshalb wichtig, dass die Polizeiaspiranten das Angebot der VASK kennen und den Kontakt der Angehörigen zur VASK einleiten können. Eines unserer Anliegen, anlässlich einer fürsorgerischen Unterbringung möglichst gewaltfrei vorzugehen, stösst jeweils auf grosses Verständnis.

Wir freuen uns, dass wir die Zusage erhalten haben, auch im nächsten Jahr an der neuen Zürcher Polizeischule (Stadt- und Kantonspolizei) wieder unsere Anliegen in die Ausbildung einzubringen.

### **Beratungsstelle VASK** Constantine Bobst

Drei Beraterinnen haben im Jahr 2012 persönliche Beratungen angeboten. Im Vergleich zum Vorjahr waren weniger Beratungen pro Klient nötig und viele Probleme konnten bereits bei der Telefonberatung gelöst werden, was die Anzahl der persönlichen Beratungen insgesamt reduziert hat.

Neu war in diesem Jahr, dass punktuell auch psychisch kranke Familienmitglieder zusammen mit ihren Angehörigen unsere Beratung aufsuchten. Dies hat sich als wirkungsvolle Unterstützung zur Klärung von schwierigen Situationen erwiesen.

Im Frühjahr hat das Team das bestehende Konzept der Beratungsstelle überarbeitet und im Mai wurde es durch den Vorstand in Kraft gesetzt. Unser Auftrag, das Angebot und die Zielgruppe, unsere Arbeitsweise, die Aktenführung und Datenerfassung, Teamsitzungen, Intervision und Supervision sowie die Anforderungen an VASK-Berater/innen sind darin geregelt. In weiteren Teamsitzungen wurden anstehende Aufgaben und schwierige Fälle besprochen, und auch mit den Therapeutinnen des Kinderprojekts haben wir uns einmal getroffen.

Mit den Telefonberaterinnen und den Treffpunktleiterinnen wurde neu eine gemeinsame Supervision eingerichtet. Dies hilft uns Schwierigkeiten zu reflektieren, voneinander zu lernen und unter den freiwilligen Mitarbeitern der VASK einen guten Teamgeist zu entwickeln.

## **Begleitung für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch kranken Elternteil**

Hjördis Mair

Mit grosser Freude blicken wir auf das zweite Jahr des Kinderprojekts im Kanton Zürich zurück. Ein Jahr, in dem auch in der Öffentlichkeit vermehrt über die Situation von Kindern mit einem psychisch kranken Elternteil diskutiert wurde. Beiträge in verschiedenen Zeitschriften und im Fernsehen haben die Sensibilisierung für die Notwendigkeit präventiver Begleitung der Kinder und Jugendlichen erhöht. So galt ein wichtiger Teil unserer Arbeit in diesem Jahr weiterhin dem Aufbau unseres Projekts, der Öffentlichkeitsarbeit, der Vernetzung mit den verschiedenen Institutionen und natürlich und vor allem der konkreten Arbeit mit betroffenen Kindern.

Zwei Preisverleihungen im Jahr 2010 und 2012 durch die Clenia-Gruppe ermöglichen neue Kontakte für die so wichtige Zusammenarbeit mit psychiatrischen Kliniken. Wir erhielten und erhalten dadurch weiterhin die Möglichkeit, unser Projekt in den Kliniken der Clenia Gruppe und in der PUK vorzustellen. Verschiedene Artikel in der Zürichsee-Zeitung, im Meilener Anzeiger und im Tages Anzeiger machten unser Projekt in der Region bekannt. So gab es neue Anfragen von betroffenen Familien, aber auch von Menschen, die für unser Projekt spenden möchten.

Es ist berührend zu erleben, wie die Kinder sich langsam den neuen, noch unbekannten Raum in unseren Ateliers erobern und ihn immer mehr zu ihrem eigenen Raum gestalten, wie sie uns als Begleiterinnen testen und prüfen, bis das Vertrauen wachsen kann und das Kind sich nach und nach öffnet. Durch die Begleitung wird es mutiger in seinem Handeln und auch darin, Fragen zu stellen und von belastenden Situationen zu erzählen. Oft aber geht es einfach darum spielen, lachen und tanzen zu können, Ideen auszuprobieren, zu entspannen, Musik zu hören oder von der Schule zu erzählen; einfach Kind zu

sein an einem Ort, an dem es selbst bestimmen kann, an dem es seine Befindlichkeit kreativ ausdrücken kann und es von uns dabei begleitet und unterstützt wird. Die Kinder machen neue Erfahrungen, können belastende Erlebnisse im Spiel verarbeiten und gewinnen so neues Selbstvertrauen. Neben der Begleitung der Kinder sind wir auch Vermittlerinnen zwischen Kind und Eltern oder Kind und Schule. Als professionell arbeitende Kunsttherapeutinnen ist es uns ein Anliegen, mit den verschiedenen Fachstellen zusammenzuarbeiten. Dabei geht es uns an erster Stelle um das Wohlbefinden des Kindes.

Wir sind auf Kurs und wir wünschen uns für das neue Jahr viele kleine und grosse Gäste an Bord des Schiffes, das auch bei hohem Wellengang Sicherheit und Geborgenheit bietet.  
Wir bedanken uns bei der VASK Zürich für die gute und unterstützende Zusammenarbeit.

Team des Kinderprojekts Zürich: Eva Bischofberger, Hjördis Mair, Carmen Pinazza, Laure Perrenoud

Fundraising: Lydia Bosshard  
[www.vaskzuerich.ch](http://www.vaskzuerich.ch) Angebote / Kinderprojekt

*Freundschaft verstärkt das Glück  
und lindert das Elend.  
Sie verdoppelt unsere Freude und  
halbiert unsere Schmerzen.*

*Josef Andison*

## Fundraising

Hansruedi Winter

2012 war wirtschaftlich gesehen ein weiteres schwieriges Jahr. Viele Firmen kämpften mit dem Euro, mit schwachen Umsätzen und weniger Einkommen, dementsprechend wurden auch diverse Spendenbudgets reduziert. Trotzdem fanden wir einige neue Geldgeber; diese, aber auch die treuen alten Spender machten es uns möglich, ein gutes Ergebnis zu erzielen.

Die Einnahmen fielen um ca. 36'000.– Franken höher aus als im Vorjahr; die Ausgaben nahmen nur geringfügig zu. Es entstand ein Gewinn von Fr. 20'451.42.

2013 wird es der Schweizer Wirtschaft nicht viel besser gehen, ich blicke aber mit Zuversicht voraus, da wir doch gute neue Spender gefunden haben. Ich erlaube mir trotzdem, alle VASK-Mitglieder aufzurufen, mich bei der Geldsuche zu unterstützen: Bitte überlegt, ob Ihr eine Privatperson, einen Verein, eine Firma oder eine Stiftung kennt, welche bereit wäre die Vask finanziell zu unterstützen.

Bitte meldet mir Eure Ideen per Post oder E-Mail:

Hansruedi Winter, Erlenstrasse 25, 8810 Horgen

[hwinter@bacada.com](mailto:hwinter@bacada.com)

Bankverbindung VASK Zürich:

Zürcher Kantonalbank, 8010 Zürich

z.G. VASK Zürich, Konto Nr. 1100-6668.013

Besten Dank

# Ganz herzlichen Dank

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

## Dies sind **Mitglieder, Gönner, Freunde und Bekannte**

mit einem Betrag von

8'840.00

## **Kirchengemeinden**

Röm.-katholische Kirchengemeinde Bruder Klaus, Zürich	200.00
Reformierte Kirche Wallisellen	350.00
Evangelisch-reformierte Kirchengemeinde Oberrieden	500.00
Reformierte Kirchengemeinde Küsnacht	1'000.00
Evangelisch-reformierte Kirchengemeinde Fraumünster	1'998.80

## **Stiftungen, Institutionen und Firmen**

Salomon Franco, Wangen	200.00
Stiftung Sigfried Giedion	200.00
Anna Maria und Karl Kramer Stiftung	500.00
Potesta AG, Wallisellen	500.00
MIGROS-KULTURPROZENT, Zürich	500.00
Zucchini, Zürich	500.00
Zürcher Stiftung für psychisch Kranke	1'000.00
ASTRA Zeneca AG (für VASK Nachrichten)	1'000.00
EKZ, Elektrizitätswerke des Kantons Zürich	2'000.00
Interpharma Basel	2'000.00
Georg und Jenny Bloch Stiftung	2'000.00
Gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Zürich	2'000.00
Gottfried Keller Loge	2'000.00
Grütli Stiftung	2'000.00
Dosenbach Waser Stiftung Zug	3'000.00
Stiftung Kastanienhof	5'000.00
Adele Koller-Knüsli Stiftung	5'000.00
Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich	10'000.00
Diverse anonyme Spenden	15'000.00
<b>Total Spenden</b>	<b>67'288.80</b>

## **Spenden für unser Kinderangebot**

Marianne Spring, Oberterzen	70.00
Dr. H. Eberhart, Langnau a.A.	200.00
P. und S. Schneebeli, Meisterschwanden	350.00
Clienia Littenheid, Sirnach	1'000.00
Oertli Instrumente AG, Berneck	2'000.00
Frauenverein Uster	2'509.00
Costan Cedric, Zürich	3'000.00
Universität Zürich	6'300.00
<b>Total Spenden für Kinderangebot</b>	<b>15'429.00</b>

# Jahresrechnung 2012

<b>Einnahmen</b>	<b>2012</b>	<b>2011</b>
Mitgliederbeiträge	29'240.00	29'598.00
Spenden	57'288.80	26'104.00
Spenden Kinderangebot	15'429.00	17'000.00
Sekretariatsarbeiten für Drittparteien	2'500.00	
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	10'000.00	10'000.00
Seminare, Kurse	5'896.00	3'803.00
Kontakttelefon, Unterlagen, Treffpunkte	423.00	115.00
Honorare für Beratungsstelle	4'561.00	5'405.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen,	4'915.00	4'540.00
Anlässe	733.55	932.40
Kinderangebot Einnahmen	1'425.00	915.00
VASK Schweiz Leistungsvereinbarungen	16'365.60	14'033.60
Zinsertrag	1'403.17	1'627.34
<b>Total Einnahmen</b>	<b>150'180.12</b>	<b>114'073.34</b>
<b>Ausgaben</b>		
Löhne Sekretariat	30'472.00	29'822.00
Sozialleistungen Sekretariat	5'216.15	5'598.05
Entschädigung MitarbeiterInnen	11'910.00	13'445.00
Supervision/Weiterbildung	3'827.80	593.60
Sonstiger Personalaufwand	2'261.70	2'054.95
Miete, inkl. Unkosten	16'615.85	16'238.64
Bank- und Postspesen	344.85	392.75
Unterhalt, Reparaturen EDV	2'189.00	3'046.30
Büromaterial	948.90	3'443.70
Porto, Telefon, Website, Versand	5'180.00	4'840.90
Fachliteratur, Zeitschriften	788.30	60.55
Intitutionsbeiträge	190.00	145.00
VASK Schweiz Mitgliederbeitrag	14'309.60	14'647.60
Werbung, Inserate	8'546.30	7'288.75
Treffpunkte, Seminare	6'294.30	3'748.60
Anlässe	3'313.45	5'194.70
Beratungsstelle Auslagen	466.50	391.05
Kinderangebot Auslagen	13'075.60	8'209.50
Rückstellung Kinderangebot	3'778.40	9'752.25
<b>Total Ausgaben</b>	<b>129'728.70</b>	<b>128'913.89</b>
<b>Jahresgewinn</b>	<b>20'451.42</b>	
<b>Jahresverlust</b>		<b>-14'840.55</b>

# Bilanz 2012

	<b>31.12.2012</b>	<b>31.12.2011</b>
<b>Aktiven</b>		
Kasse	739.85	299.50
Postkonto 80-35634-1, Versand	387.56	3'702.51
Kontokorrent ZKB 6668.013	71'988.64	48'628.27
Sparkonto ZKB 372416.5	52'639.95	52'533.85
Sparkonto ZKB 3.068681.0 - Fonds	13'246.00	18'209.35
Depositenkonto ABZ D513267	66'939.20	61'533.35
Mietzinskaution UBS 811440	4'319.50	4'310.35
WS-Konto ZKB 141070	30'218.00	30'435.00
Verrechnungssteuer-Guthaben	310.45	386.85
Transitorische Aktiven	1998.50	928.10
Büroeinrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
<b>Jahresverlust</b>		<b>-14'840.55</b>
<b>Total Aktiven</b>	<b>242'789.65</b>	<b>235'809.68</b>
<b>Passiven</b>		
Kreditoren	1'169.50	2'899.90
Transitorische Passiven	2'650.60	3'329.50
Rückstellung für Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	15'000.00	15'000.00
Rückstellung Werbung	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Kinderangebot	26'530.65	22'752.25
Eigenkapital	156'564.13	171'404.68
Fonds Supervision/Weiterbildung	15'423.35	15'423.35
<b>Jahresgewinn</b>	<b>20'451.42</b>	<b>0.00</b>
<b>Total Passiven</b>	<b>242'789.65</b>	<b>235'809.68</b>

# Bericht der Revisoren

Elisabeth Anderegg

Ueli Bader

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2012 abgeschlossene Jahresrechnung kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 20'451.42 ab.

Gemäss unserer Beurteilung entsprechen die Buchführung und die Jahresrechnung Gesetz und Statuten. Die Buchhaltung ist sauber und sorgfältig geführt.

Wir empfehlen deshalb, die vorliegende Jahresrechnung zu genehmigen.

Zürich, 31. Januar 2013

*Es ist ein merkwürdiges, doch ein  
einfaches Geheimnis der Lebensweisheit  
aller Zeiten, dass jede kleinste selbstlose Hingabe,  
jede Teilnahme, jede Liebe uns  
nur reicher macht.*

*Hermann Hesse*

# VASK Freiwilligen-Treffen 6. Oktober 2012 in Schaffhausen (Zusammenfassung)

Karin Dangel, Urs Alter

Das diesjährige Freiwilligen-Treffen war ein spannender Ausflug in die bewegte Welt der Freiwilligenarbeit. 24 VASK-Freiwillige trafen sich in der Schule unseres Vizepräsidenten, Ralf Eschweiler, und diskutierten zusammen die Freiwilligenarbeit und entwickelten neue Ideen zur Freiwilligenarbeit in der VASK.



## Teil 1: World Café

Am Vormittag arbeiteten die Teilnehmenden mit Hilfe der Grossgruppen-Methode «World Café». Während der ersten 1 ½ Stunden wurde eine Kaffeehaus-Atmosphäre geschaffen. In drei wechselnden Gesprächsrunden wurden folgende Fragen diskutiert:

- Warum mache ich bei der Freiwilligenarbeit mit, was ist meine persönliche Motivation?

- Was gibt mir die VASK, dass ich gerne als Freiwillige/r mitwirke?
- Wie können wir die Freiwilligenarbeit noch attraktiver gestalten?

Die Diskussionen zeigten ein eindrückliches Bild vom persönlichen Gewinn der Freiwilligenarbeit. Am häufigsten genannt wurden folgende Aspekte:

- Erfahrungsaustausch unter Betroffenen spendet Kraft, Hoffnung, Trost und hilft gegen Ohnmachts- und Schuldgefühle, es entstehen neue Freundschaften.
- Angehörige zu unterstützen, eigene Erfahrungen und eigenes Wissen einzubringen, fördert das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit.
- Die Erfahrungen als Freiwillige/r nützen mir sowohl für meinen persönlichen Lernprozess wie für meine berufliche Weiterentwicklung.
- Wichtige Informationsplattform; dank dem grossen Angebot an Büchern, Weiterbildungen, Vorträgen etc.

Als grösste Herausforderung stellten sich die schwindende Zahl an Freiwilligen und die Überlastung der Vorstandsmitglieder heraus. Die Gewinnung von neuen Freiwilligen war deshalb das zentrale Thema des Tages. In den Diskussionsrunden kamen viele gute Ideen und Lösungsansätze zusammen, die für die Gruppenarbeiten am Nachmittag gesammelt wurden.

## **Teil 2: Gegenwärtige Situation ohne Präsident/in**

Zu Beginn des Nachmittags informierte Ralf Eschweiler über die Neuregelung und Verteilung der Aufgaben des Vorstandes seit dem Rücktritt der Präsidentin im April 2012. Das Präsidium ist zurzeit nicht besetzt, die Organisation basiert auf den untenstehenden Ressorts. In allen Ressorts werden dringend weitere Freiwillige für die Mitarbeit gesucht:

<b>Ressort Vizepräsidium</b> <b>Zuständig: Ralf Eschweiler</b> <b>Unterstützung gesucht</b>	<b>Ressort Öffentlichkeitsarbeit</b> <b>Zuständig: Ralf Eschweiler</b> <b>Mitglieder für die Psychiatriekommission gesucht</b>
<b>Ressort Sponsoring</b> <b>Zuständig: Hansruedi Winter</b> <b>Stellvertreter/in gesucht</b>	<b>Ressort IT</b> <b>Zuständig: Felix Uttinger</b> <b>Stellvertreter/in gesucht</b>
<b>Ressort Schulungen</b> <b>Zuständig: Geni Gomringer</b> Schulungen und Kurse in Ausbildungsstätten (Polizei, Pflegefachleute in Kliniken) <b>Nachfolge von Urs Alter gesucht</b> <b>(Schulung von Pflegefachleuten)</b>	<b>Ressort Telefonberatung/ Treffpunkte</b> <b>Zuständig: Rosmarie Hug</b> Leitung Sitzungen der Telefonberaterinnen alle 2 Monate (Fallbesprechungen, Einsatzpläne) <b>Berater/innen gesucht</b>
<b>Ressort Beratungsstelle/Kinderprojekte</b> <b>Zuständig: Constantine Bobst</b> <b>Berater/innen gesucht</b>	<b>Redaktionsleitung</b> <b>VASK-Nachrichten</b> <b>Zuständig: Ruth Dual</b> <b>Autoren/Autorinnen gesucht</b> <b>Nachfolge von Ruth Dual gesucht</b>

### Teil 3: Wie machen wir die Freiwilligenarbeit in der VASK attraktiver für mehr Leute?

Die am Vormittag gesammelten Themen wurden am Nachmittag in mehreren Gruppen vertieft. In den Gesprächen kamen wertvolle Vorschläge und konkrete Massnahmen zusammen, wie die Freiwilligenarbeit in der VASK neue Impulse erhalten kann und wie neue Freiwillige gewonnen werden können. Hier nur zwei Beispiele von vielen vorgeschlagenen Massnahmen:

- Angehörige zur Freiwilligenarbeit ermutigen, indem ihnen fundierte Aus- und Weiterbildungen und professionelle Coachings und Supervisionen angeboten werden.
- Abklären, wo welches Know-how in der Freiwilligenarbeit vorhanden ist, das die VASK nutzen kann und wo sie sich vernetzen kann: z.B. Kontakt zur Dargebotenen Hand, zur Offenen Tür, zur Soziokultur, zu Kirchen.

## Teil 4: Genuss und Geselligkeit – auch das gehört zur VASK

Zum Abschluss waren die Teilnehmenden eingeladen, eine Degustation von Schaffhauser Weinen vorzunehmen. Ralf Eschweiler hatte die Weine zusammengestellt und kommentierte sie, die VASK-Freiwilligen haben sie dankbar genossen.



*Ideen aus einer Gruppenarbeit zu den Inhalten eines Info-Flyers*

## Erfahrungsaustausch mit Angehörigen und Psychiatriefachleuten in Prag

14./15. September 2012

Rosmarie Hug, Monika Staub

Unser zweiter Projekt-Besuch im Rahmen des schweizerischen Erweiterungsbeitrags an Osteuropa, fand wieder im grossen Prager Psychiatriehospital «Bohnice» statt.

Zur Zeit unseres Aufenthalts tagte ein internationaler Kongress für **Supervision und Coaching** an der Prager Klinik.

Wir waren eingeladen, die Arbeit der VASK Zürich in diesem Rahmen zu präsentieren.

Die Begleitung und Unterstützung von neu betroffenen Angehörigen durch Erfahrene, wurde von den Kongressteilnehmern als eine besondere Form von «Laien-Supervision» oder «Coaching» verstanden und begrüsst.

Wir waren überrascht von dem Interesse und dem positiven Echo auf unseren Beitrag, hatten wir doch unsere Aktivitäten bisher nicht in diesen Terminen beschrieben und es war sehr erfreulich, von einem Fachpublikum so viel Wertschätzung unserer Selbsthilfe-Arbeit zu erfahren.

**Öffentlichkeitsarbeit** wird innerhalb der aktuellen Prager Psychiatriereform grossgeschrieben. Ein interdisziplinäres Team erarbeitet zurzeit zwei Lehr-DVDs mit Informationen über psychische Krankheiten. Wir hatten die Gelegenheit, an einer Visionierung dieser Materialien teilzunehmen und mit anderen Teilnehmenden unsere Meinungen auszutauschen. Anwesend waren die Filmschaffenden, Angehörigen-Vertreterinnen sowie das Klinikteam. Gezeigt wurde ein Filmausschnitt, der sich mit Informationen an neu betroffene Familien richtet.

Eine zweite DVD befindet sich noch in Vorbereitung, sie ist für Kinder vorgesehen, deren Eltern von einer psychischen Störung betroffen sind. Unsere Informationen über das Kinderprojekt in Basel und Zürich wurden mit Interesse aufgenommen. Beide DVDs wollen sachlich informieren, Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen sowie Zuversicht im Umgang mit psychisch Kranken vermitteln.

Zudem ist eine Website der Prager Klinik im Aufbau, die sich mit interaktiven Inhalten sowie mit Videoclips an eine breite Öffentlichkeit wendet.

Beide Projekte haben uns sehr beeindruckt. Zufrieden über den guten Erfahrungsaustausch und die fruchtbare Zusammenarbeit kehrten wir nach Hause zurück.

# **Sozialmedizinische Projekte im Gesundheitsnetz 2025 der Stadt Zürich**

In der Ausgabe Nr. 9 der VASK Nachrichten wurde bereits das Projekt Kompass der Stadt Zürich vorgestellt. Die folgenden drei Projekte sind ebenfalls Teil der Gesamtstrategie Gesundheitsnetz 2025:

## **Leila – Leben mit Langzeiterkrankung**

Begleitung, Beratung und Schulung im Umgang mit chronischer Erkrankung und den Auswirkungen im Alltag. Erfahrene Pflegefachkräfte bieten ergänzende Beratung und Unterstützung in Zusammenarbeit mit den HausärztlInnen. Sie integrieren und koordinieren bei Bedarf angebotene Dienstleistungen und Einzel- und/oder Familiengespräche zu Hause oder in der Praxis.

Kontakt: Christine Reichart, Co-Projektleiterin Leila

Tel. 044 404 81 50, Fax 044 404 81 51, E-Mail [leila@hin.ch](mailto:leila@hin.ch)

## **Salute – Kompetente soziale Beratung von PatientInnen**

Aufsuchende niederschwellige Hilfe bei einfacheren sozialen Problemstellungen durch qualifizierte freiwillige MitarbeiterInnen des SRK Kanton Zürich.

Kontakt: Urs Baumeler, Koordinator Salute, Schweizerisches Rotes Kreuz

Tel. 044 360 28 22, E-Mail [urs.baumeler@srk-zuerich.ch](mailto:urs.baumeler@srk-zuerich.ch), [www.srk-zuerich.ch](http://www.srk-zuerich.ch)

## **SiL – Sozialmedizinische individuelle Lösungen**

Unterstützung und Hilfe bei Verdacht auf Demenz oder einer Demenzdiagnose. Pflegefachpersonen besuchen die Betroffenen und deren Angehörige zu Hause, klären die aktuelle Situation und suchen gemeinsam nach Lösungen mit dem Ziel, die Menschen so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung leben zu lassen.

Kontakt: Barbara Arnold, Projektleiterin SiL, Geront. Beratungsstelle

Tel. 043 495 18 18, E-Mail [gerontologische.beratungsstelle@zuerich.ch](mailto:gerontologische.beratungsstelle@zuerich.ch)

Die Anmeldung für das Projekt Salute erfolgt durch den/die behandelnde/n Arzt/Ärztin. Bei allen anderen Angeboten kann die Anmeldung auch direkt durch die Patientin/den Patienten oder deren Angehörige erfolgen. Telefonische Anmeldung werktags von 08.00 – 17.00 Uhr.

# Problematische Taser - Einsätze der Polizei bei psychisch Kranken

Ruth Dual

Der Artikel in der NZZ von Andreas Schmid über die Benutzung von Elektroschockgeräten durch die Polizei, sogenannten Tasern, wurde mir von einer besorgten Angehörigen zugesandt.

In diesem Artikel ist zu lesen, dass dieser Taser seit der Zulassung noch nie so oft verwendet worden ist wie im letzten Jahr, nämlich 18 Mal. Bei 11 der 18 letztjährigen Einsätze wurde der Taser gegenüber psychisch auffälligen Personen benutzt. In den übrigen Fällen stand der Gegenpart unter Alkohol- oder Drogeneinfluss. In der Hälfte der Fälle wehrten sich Polizisten mit dem Taser gegen körperliche Gewalt.

Dieser Bericht hat mich betroffen gemacht und verlangt nach einer Stellungnahme.

Die Problematik solcher Einsätze liegt meines Erachtens in der Tatsache, dass ein Mittel oder Instrument generell auch eingesetzt und gebraucht wird, weil es zur Verfügung steht. Ein solches Elektroschockgerät kann eine schwierige Situation vorerst schnell lösen. Die Verführung, dieses Gerät auch dann zu benutzen, wenn noch nicht alle anderen Optionen versucht wurden, ist gar nachvollziehbar und verständlich. Situationen werden individuell empfunden und beurteilt. Die Verhältnismässigkeit hat eine Bandbreite, ist subjektiv und hat keine feste Grösse.

Ein solcher Taser-Einsatz, insbesondere bei psychisch auffälligen Menschen, ist hochproblematisch und mit der Menschenwürde kaum vereinbar. Dieses Instrument kann nicht nur physisch verletzen sondern auch psychisch schwer traumatisieren. Nicht umsonst ist die Verwendung dieser Stromstosspistole für die Menschenrechtsorganisation Amnesty International nur in den Fällen legitim, in denen sonst eine Waffe benutzt würde.

Die VASK schult regelmässig Polizisten, plädiert für sanftere Methoden und ringt um mehr Verständnis und Geduld bei auffälligen psychisch Kranken. Zugegeben, es braucht manchmal sehr viel Geduld, Verständnis, Gespräche, Überzeugungskraft und Taktik. Wir wissen, es ist nicht immer leicht den Mut zu haben, um einen ungewissen Ausgang abzuwarten. Viele Beispiele geglückter Entspannung durch couragierte, aufgeklärte Polizisten sind der VASK bekannt. In einer schwierigen Situation wäre es von Vorteil, wenn immer möglich Angehörige des Betroffenen zu kontaktieren. Meist können nahe Angehörige die Gefährlichkeit des Betroffenen gut einschätzen und so die Situation beruhigen. Wir hoffen, dass durch unsere Schulungen und unser Engagement bei der Polizei solche Einsätze auf ein Minimum reduziert werden können.

## **Teil 2 Adoleszenz, Cannabis und Psychose**

Dr. med. Gregor Berger

### **Adoleszenz, Risikoverhalten, gesundes Heranwachsen**

Um Risikoverhalten für die Entwicklung psychischer Störungen besser zu verstehen, ist es wichtig zuerst einmal zu definieren, was eigentlich normales adoleszentäres Verhalten ist. Wenn man adoleszentäre Verhaltensweisen isoliert beobachtet, kommt man zu erstaunlichen Resultaten, wie unlängst eine epidemiologische Studie zeigte, nach der etwa die Hälfte aller Adoleszenten mindestens einmal die Kriterien für ein psychisches Leiden erfüllen. Nur ein geringer Anteil dieser Heranwachsenden kommt jedoch mit der Psychiatrie in Kontakt. Der grössere Teil dieser Adoleszenten schafft es auch ohne psychiatrische Hilfe, diese kritische Lebensphase zu meistern und zu gesunden Erwachsenen heranzuwachsen. Trotzdem zeigen solche epidemiologischen Untersuchungen etwas

Wichtiges, nämlich wie wenig es braucht, dass ein Jugendlicher oder junger Erwachsener psychische Auffälligkeiten entwickelt. Grenzerfahrungen gehören zur normalen Adoleszenz, ja es gilt sogar als wahrscheinlich, dass ein gewisses Mass an solchen Grenzerfahrungen wichtig für eine «normale Entwicklung» ist. Das adoleszentäre Risikoverhalten, welches von (Extrem-)Sportarten zu ungeschütztem Sexualverkehr, exzessivem Medienkonsum, bis hin zu risikoreichem Umgang mit Substanzen reicht, zeigt, dass trotz alldem die überwiegende Mehrzahl der Adoleszenten es schafft, solches Risikoverhalten mehr oder weniger unbeschadet zu überstehen. Die Schwierigkeit besteht darin zu unterscheiden, bei welchem Ausmass von Risikoverhalten noch von einem kompetenten Umgang mit Risiken gesprochen werden kann und ab wann eine solche Kompetenz in Frage gestellt werden und Betroffene und deren Umfeld Hilfe suchen sollten.

Der adoleszentäre Cannabis- und Alkoholmissbrauch sind gute Beispiele dafür, wie fliessend die Übergänge zwischen «normalem Risikoverhalten», schädlichem Gebrauch und Abhängigkeit sein können. Etwa einer von zehn Männern und eine von zwanzig Frauen erfüllen die Kriterien für einen schädlichen Gebrauch oder eine Abhängigkeit von Cannabis. Während der Cannabismissbrauch in den 90er-Jahren stark anstieg, scheint sich der Konsum in den letzten zehn Jahren stabilisiert zu haben. Beunruhigend ist jedoch, dass die Konsumenten immer jünger werden und der Stoff, der auf dem Markt erhältlich ist, um einiges potenter ist als noch vor zehn Jahren. So gibt es heute gezüchtete Cannabispflanzen, die eine sieben Mal so hohe Konzentration Tetrahydrocannabinol haben (eine der aktiven Komponenten der Cannabispflanze) und sehr niedrige Konzentrationen von Cannabidiol, ein Schutzwirkstoff, welcher die toxische Wirkung des THC abschwächt. Dies ist insofern beunruhigend, weil jüngere Menschen heute stärkeren Cannabisprodukten ausgesetzt werden, ohne dass wir wirklich wissen, was dies für Langzeitauswirkungen hat. Die biopsychosozialen Folgen dieses

Trends sind gegenwärtig nicht absehbar. Während früher selbst bei täglichem Cannabiskonsum etwa ein Drittel bis zur Hälfte die Kriterien für einen schädlichen Gebrauch oder eine Abhängigkeit entwickelten, wird sich dieser Anteil aufgrund des jüngeren Alters der Konsumenten und der viel potenteren Produkte auf den Märkten erhöhen.

### **Cannabis und Strassenverkehr**

Während in den letzten zwei Jahrzehnten der Einfluss von Cannabis auf den Strassenverkehr eher verharmlost wurde, haben verschiedene grosse, kürzlich veröffentlichte Studien gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit, einem tödlichen Unfall zu erliegen, sich verdoppelt. Auch die Häufigkeit von leichten bis mittleren Unfällen verdoppelte sich. Dies ist besonders bemerkenswert, weil Adoleszente per se schon ein höheres Unfallrisiko haben und somit dieses Risiko, durch den Konsum von heute doch einiges potenterem Cannabis als früher, noch verstärkt wird.

### **Motivation und Prävention, aber nicht Repression**

Die Drogenpolitik in den letzten zwei Jahrzehnten hat sich dramatisch gewandelt. Es hat sich gezeigt, dass Repression auch im Rahmen der so genannten «weichen Drogen» in Ländern wie der Schweiz kein erfolgversprechendes Konzept zur Eindämmung der grossen Verbreitung in diesem Alterssegment darstellt. Die Komplexität dieses Problems braucht neue Ansätze. Am erfolgversprechendsten ist wohl ein integrativer Ansatz, wo selektive, indizierte, sekundär- und tertiärpräventive Ansätze kombiniert werden. Besonderes Augenmerk verdient wohl der vielversprechende Ansatz der indizierten Prävention, also die Identifikation und Behandlung von Adoleszenten, die erste Anzeichen von psychischen Störungen zeigen, besonders in Kombination mit anderen Risikofaktoren, wie z.B. regelmässigem Cannabiskonsum oder einer Familiengeschichte mit psychotischen Erkrankungen. Solche Menschen haben etwa ein 20% Risiko, innerhalb

eines Jahres eine psychotische Erkrankung zu erleiden und sollten auf alle Fälle begleitet werden.

In Australien wurde das Potential der indizierten Prävention bei Adoleszenten erkannt und durch eine landesweite, politisch getragene Initiative wurden 60 Jugendzentren aufgebaut, wo Jugendarbeiter, Sozialdienste, Hausärzte, Jugendmediziner, Jugend- und Jungerwachsenenpsychiater, Sozialarbeiter und Jobcoaches Heranwachsenden bis zum 25. Lebensjahr zur Seite stehen, wenn diese im Rahmen von psychischen Problemen Hilfe brauchen. Diese Jugendzentren (Headspace) werden durch 15 spezialisierte Früherkennungszentren ergänzt, wo beginnende psychiatrische Störungen wie Psychosen, beginnende Persönlichkeitsstörungen, beginnende Suchterkrankungen oder schwerwiegende Gemütskrankungen spezialisiert behandelt werden können (zum Beispiel ORYGEN Youth Health). Aufgrund dieser politischen Initiative werden gegenwärtig in ganz Australien in den bevölkerungsmässig dicht besiedelten Küstenregionen fast flächendeckend altersgerechte, niederschwellige Angebote für Adoleszente entwickelt, kombiniert mit hochspezialisierten, psychiatrischen Angeboten zur Früherkennung und Frühbehandlung von schwerwiegenden psychischen Störungen. Die kommenden Jahre werden zeigen, ob solch ein Ansatz der Komplexität der psychischen Störungen während der Adoleszenz und der Interaktion mit Suchtverhalten gerecht werden können.

Informationen zum Thema finden Sie unter folgenden Links:

Cannabis: Informationen/Fakten/Folgen:

<http://www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/cannabis>

<http://www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/cannabis/folgen>

Psychose: Informationen:

<http://www.psychose.de>

# Angehörige psychisch kranker Menschen beraten und begleiten – ein Fallbericht

Elke Ziegler

*Ein Beispiel aus der eigenen klinisch sozialarbeiterischen Praxis zeigt auf, wie sich Angehörigenarbeit gestaltet, in der Klientinnen und Klienten grundsätzlich als Partnerinnen und als die wichtige Ressource für ihr psychisch erkranktes Familienmitglied betrachtet werden.*

**Frau A (40 J.), Lebenspartnerin des ca. zehn Jahre jüngeren Herrn B aus dem Iran,** lernte ihren Freund zunächst als heiteren, unkomplizierten Menschen kennen. Nach und nach nahm sie jedoch eine andere, gereizte und niedergeschlagene Seite an ihm wahr:

Herr B stammt aus einer vom Vater verlassenen, armen Familie im Iran. Als Kind setzte er sich auf der Strasse durch, während sein älterer Bruder an den Folgen der Verwahrlosung starb. Herr B übersteht sogar einen Gefängnisaufenthalt und lebt nun nach der Flucht seit 10 Jahren in der Schweiz. Trotz guter Sprachkenntnisse beschreibt ihn Frau A als relativ isoliert. Über längere Zeit beobachtete Frau A Veränderungen in Verhalten und Stimmung ihres Partners, bis vor eineinhalb Jahren seine psychische Erkrankung konstatiert wurde, Diagnose Schizophrenie sowie eine, gemäss Frau A nicht näher beschriebene schwere Traumatisierung. Ihrem Wortlaut zufolge handelt es sich offensichtlich um eine Form von Schizophrenie, in der sowohl Positivsymptomatik – Herr B hört Stimmen – als auch die prognostisch schwerwiegendere Negativsymptomatik – Herr B ist zeitweise apathisch, sehr negativ und er ziehe sich zurück – gemischt auftreten. Das Trauma steht offensichtlich im Zusammenhang mit seinem Aufwachsen unter prekären Verhältnissen. Psychiatrieaufenthalte verhelfen Herrn B zwar bald zur Krankheitseinsicht, jedoch bessern sich die Depression und

der gestörte Schlafzyklus nicht. Eine Medikamentenumstellung lässt ihn nochmals den Boden verlieren, er taucht zu Hause oft betrunknen auf. Im Augenblick der Beratung befindet er sich ein drittes Mal in der Klinik.

Frau A berichtet, dass sie die veränderte Verhaltensweise ihres Partners zunächst seinem schwierigen Status als ausländischer Einwohner zuschrieb. Erst allmählich sei bei ihr die Frage aufgetaucht, ob die Beeinträchtigungen auch mit einer Erkrankung zusammenhängen könnten. Der permanent schwierige Zustand von Herrn B übertrug sich auch auf die Beziehung des Paares. Frau A suchte Hilfe in ihrem Umfeld. Da sie auf viel Unverständnis stiess, zog sie sich zurück. Hinzu kamen Momente starker Verunsicherung und von Schuldgefühlen, scheinbar nicht immer das Richtige zu tun. Kam der Erkrankte aus der Klinik zurück, begann für sie ein Kreislauf der Dauerbelastung von Neuem. Ihr Leidensdruck war enorm.

Angesichts ihrer Belastung erhält Frau A in der ersten Beratung Raum zum Reden und Artikulieren ihrer Sorgen und Anliegen. Eine wertschätzende, empathische Haltung ist entscheidend, damit sie sich gehört fühlt. Ins Zentrum wird gerückt, was sie für ihren Partner leistet und dass sie die schwierige Situation vorwiegend zum seinem Nutzen bewältigt hat.

So wie sie ihrem Partner Halt gibt, darf sie sich hier aufgehoben fühlen. Auf dieser Basis werden die konkreten Themen und Probleme betrachtet: Im Vordergrund stehen zunächst Frau A's Gewissensbisse, ihr Lebenspartner sei aufgrund ihrer Emotionalität nochmals in der Klinik gelandet. Tröstend wird ihr mitgeteilt, dass unter den extremen Bedingungen ihres Alltags jedem irgendwann «Ausrutscher» – falls diese überhaupt so zu bezeichnen sind – passieren. Zudem hätte sie während Monaten intensiv den positiven Krankheitsverlauf ihres Partners unterstützt. Die Klientin beginnt zu reflektieren, wie sie sich für ihren Partner verantwortlich fühlt, sehr rücksichtsvoll

ist und sich selbst mehr und mehr einschränkt. Ist sie für ihren Partner da, hat sie zwar keine Schuldgefühle, jedoch tut ihr dies persönlich nicht immer gut, sondern lässt sie irgendwann überreagieren. Im Laufe der Beratungen wird eingehender auf die Erkrankung ihres Partners und seine Zukunfts- bzw. Gesundungsperspektiven eingegangen. Neben gewissen Eigenarten der schizophrenen Erkrankung erfährt Frau A von vielen sich überschneidenden Symptomen bei Schizophrenie und einer Traumatisierung gemäss posttraumatischer Belastungsstörung wie z.B. Schlafstörungen oder emotionale Teilnahmslosigkeit und Abwesenheit, was letztlich auch zu Suizidalität führen kann. Gerade die momentane depressive Phase, die innere Leere und Gefühllosigkeit, können sowohl einer sogenannten postschizophrenen Depression als auch verschiedenen traumareaktiven Krankheitsbildern zugeordnet werden. Frau A erhält Literaturempfehlungen, um bestimmte Verhaltensweisen ihres Partners besser einordnen zu können. Die vorhandene Krankheitseinsicht und Compliance ihres Partners werden ihr gegenüber als nicht zu unterschätzender Funke Hoffnung bezüglich seiner Gesundung gewertet. Für eine möglichst realistische Prognose wird der Klientin der Austausch mit der behandelnden Ärztin ihres Partners empfohlen, welche die Details der Symptomatik und die Medikation erläutern könne.

Wegen ihres Bedürfnisses nach Austausch über ihre schwierige Situation, bekommt Frau A die Adresse einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe. Was ihre Freundinnen betrifft, will sie künftig vorsichtig prüfen, ob die jeweilige Gesprächspartnerin in der Lage ist zuzuhören und will diese wichtigen Beziehungen auch zu ihrem Ausgleich mehr pflegen. Breiten Raum nimmt die Frage nach dem Umgang mit der Situation ein. Wesentlich sind eine gelassene Haltung und die Hoffnung, dass sich allmählich ein Gesundungsprozess einstellt. Frau A wird darin bestärkt, dass gerade Menschen die

ein Trauma erlitten haben, von einer konstanten Beziehung, Präsenz und Wertschätzung sehr profitieren, um wieder Vertrauen ins Leben zu schöpfen. Neben ihrem Beziehungsangebot ist jedoch für sie ebenso Abgrenzung gegenüber schwer nachvollziehbaren oder verletzenden Verhaltensweisen des Partners angesagt. Anzeichen eigener Sekundärtraumatisierung sollten überprüft werden. Punktuelles Trainieren von Kommunikationsfertigkeiten nach der «Gewaltfreien Kommunikation» von Marshall B. Rosenberg unterstützen Frau A darin, Anliegen und Bedürfnisse dem Partner gegenüber gewinnbringend einzubringen und sogenannte «high expressed emotions» (sehr ausgeprägte gefühlsmässige Reaktionen wie Kritikfreudigkeit, feindselige Ablehnung, Bevormundung) zu meiden.

Während dieses fünf Gespräche umfassenden Beratungszyklusses galt es, die zentrale Ressource für die psychisch erkrankte Person selbst zu unterstützen – ganz im Sinne von «Caring for the carers» (Hedtke-Becker 1990). Frau A's anfänglich starke Verzweiflung und ihre reduzierte Lebensqualität war deshalb zentrales Thema, in zweiter Linie dann das Zusammenleben mit ihrem Partner. Auf die wertschätzende, einfühlende Grundhaltung liess sich Frau A gerne ein und nutzte den geschützten Raum zum Erzählen. Frau A erwähnte, wie gut ihr die Erfahrung getan habe, selbst einmal im Zentrum zu stehen. Entlastende Bemerkungen zum Thema Schuldgefühle und deren Umkehrung zu ihrer, für den Partner wichtigen Verantwortung trugen dazu bei, dass die Klientin die Beratung mit mehr Vertrauen in ihre Selbstwirksamkeit verliess. Information über die Erkrankung und über den geeigneten Umgang mit ihr halben Frau A dabei Symptome besser zu verstehen. Sie gewann Sicherheit zurück und entwickelte eine realistische Hoffnung auf Genesung. Zunehmend zeigte Frau A mehr Offenheit, verschiedene Punkte in der Beziehungsgeschichte und Dynamik mit ihrem Partner zu reflektieren und nach neuen Wegen zu

suchen. Die Vernetzung mit einer Selbsthilfegruppe geschah im Sinne emotionaler und praktischer Unterstützung. Frau A berichtete danach von der erlebten gegenseitigen Solidarität in der Gruppe. Im Laufe der Sitzungen entstand ein guter Boden für die eine oder andere konfrontierende Bemerkung der Beraterin. Frau A konnte ihrerseits vermehrt eigene Gefühle von Trauer, die hinter der anfänglichen Belastung und Verzweiflung verborgen waren, zulassen. Der Prozess der Begleitung endete offen. Frau A erwähnte in einer Sitzung, die behandelnde Ärztin, mit der sie einiges besprechen konnte, hätte eine Paartherapie für sie und ihren Partner empfohlen.

## **Literatur**

Bäuml, J. (1994). Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis. Ein Ratgeber für Patienten und Angehörige. Berlin

Hedtke-Becker, A. (1990). Die Pflegenden pflegen. Eine Arbeitshilfe für Gesprächsgruppen. Freiburg

Ziegler, E. (2010). Angehörigenarbeit bei bipolarer Erkrankung. Ein klinisch sozialarbeiterisches Konzept für den Bereich Psychiatrie. Münster

*Ein wenig mehr Stille statt lärmende Fülle,  
und Zeit des Verweilens statt drängenden Eilens,  
wie würde der Himmel sich weiten!*

*Ein wenig Besinnen, Gedanken nach innen,  
wär' dieses am Ende, Ihr Lieben die Wende,  
der Aufbruch zu anderen Zeiten?*

*Manon Eggenberger*

# Wie entwickelt sich Angst?

Dr. phil. Jana Nikitin

Angst ist überlebenswichtig. Ohne Angst würden wir uns in Gefahren stürzen und unsere Überlebenschancen wären sehr gering. Deshalb gibt es in unserem Gehirn Strukturen, die es uns ermöglichen Gefahren sofort zu erkennen und blitzschnell zu reagieren. Wann und wie entwickeln sich diese Strukturen und damit eine der zentralen Emotionen im Leben jedes Menschen?



Babys lernen Gefahren zu erkennen, indem sie mit ihrer Umwelt interagieren. So entdecken sie zum Beispiel die Gefahr, die von einem Zusammenstoss mit einem harten Objekt ausgeht, indem sie sich unabsichtlich mit der Rassel auf den Kopf hauen. Sie lernen aber nicht nur durch direkte Begegnung mit potentiell gefährlichen Objekten und Lebewesen, sondern auch durch die Beobachtung von anderen Menschen. Die Angst eines Anderen signalisiert ihnen, dass sie selbst gefährdet sind.

So betrachten Babys ängstliche Gesichter länger als fröhliche oder neutrale Gesichter, vermutlich weil sie wissen wollen, was die Quelle dieser Angst ist. Die visuelle Präferenz für ängstliche Gesichter wird begleitet von erhöhter Gehirnaktivität. Zudem sind Babys in der Lage zu erkennen, welches Objekt in der Umwelt gefährlich ist, indem sie die Blickrichtung eines ängstlichen Menschen interpretieren.

Die Fähigkeit, aus den Gesichtern anderer Menschen Angst abzulesen, entwickelt sich erst in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres, frühestens ab etwa fünf Monaten. Gleichzeitig reifen auch die dazu benötigten Gehirnareale. Diese Entwicklung ergibt Sinn wenn man bedenkt, dass Babys im Alter von etwa einem halben Jahr zu krabbeln beginnen und ihr Bewegungsradius sich erweitert. In einem solchen Moment zu wissen wo Gefahr lauert, indem man kurz das Gesicht der Mutter prüft, kann einem unangenehme Erfahrungen ersparen.

Babys erkennen nicht nur Gefahren, die ihnen Menschen signalisieren, sondern auch Gefahren, die von Menschen selbst kommen. So bewegen sie ihre Augen schneller zu einem verärgerten als zu einem fröhlichen Gesicht. Dasselbe tun sie übrigens auch bei Schlangen und Blumen. Sie entdecken eine Schlange schneller als eine Blume, was dafür spricht, dass die Aufmerksamkeit für bestimmte Gefahren angeboren ist (wie viele Babys begegnen schon im zarten Alter von sechs Monaten einer Schlange?).

Eine ähnliche Entwicklung machen ausser Menschen auch zum Beispiel Affen und Ratten. Immer dann, wenn sich der Nachwuchs langsam von den Eltern abnabelt, beginnt bei ihm die Angst und die Fähigkeit, Angst bei den Artgenossen zu erkennen. Und warum entwickelt sich diese Fähigkeit nicht schon früher? Vermutlich weil die Babys so die Möglichkeit voll nutzen können, in den ersten Wochen und Monaten ihres Lebens eine feste Bindung zu ihrer Mutter und anderen Betreuungspersonen zu entwickeln. Die Angst kann da noch warten.

Bildquelle:

<http://mandybanderson.com/truth-fearand>

Quelle: Leppänen, J.M., & Nelson, Ch.A. (2012). Early development of fear processing. *Current Directions in Psychological Science*, 21, 200 – 204.

# Warum ich mich bei der VASK engagiere

Marlis Cueni

Sekretariat VASK Zürich und VASK Schweiz



Ende 2006 verlor ich meine Arbeitsstelle wegen einer Umstrukturierung in der Firma. Ich war ziemlich geknickt, da ich meine Arbeit sehr geliebt habe. Silvia Häni, eine Volleyballkollegin, teilte mir mit, dass die VASK jemanden für das Sekretariat suche. Ich bewarb mich und wurde per 1. März 2007 eingestellt. Damals ahnte ich noch nicht, dass dies für uns zu einem doppelten Glücksfall werden würde!

Einerseits wurde ich in der VASK-Familie sehr herzlich aufgenommen und konnte so meine Enttäuschung über den Verlust meiner alten Arbeitsstelle schnell überwinden.

Andererseits erkrankte unsere Tochter an schweren Depressions- und Angstzuständen und wurde im Januar 2010 stationär in der IPW Winterthur, Station DAS (Depressions- und Angststation) behandelt. Als Erstes wurde uns dort eine Mappe mit Adressen für Angehörige in die Hand gedrückt und ich konnte mich 1:1 davon überzeugen, dass unsere VASK Broschüren drin sind! Das war für mich natürlich ein Aufsteller!

Für uns alle war es ein Riesenglück, dass ich damals bereits bei der VASK arbeitete. Wussten wir dadurch doch viel besser wie wir uns verhalten sollen. Unsere Tochter und wir haben uns durch diese Krankheit näher und besser kennen gelernt. Unser Verhältnis zueinander und untereinander könnte nicht besser sein und das wäre ohne die Erfahrungen, welche ich bei der VASK bisher gemacht hatte, sicher nicht möglich gewesen. Unsere ganze Familie ist deshalb der VASK und allen freiwilligen Helferinnen und Helfern sehr, sehr dankbar.

Mittlerweile betreue ich seit November 2010 auch das Sekretariat der VASK Schweiz. Auch dort kann ich meine Erfahrungen einbringen. Meine Tochter hilft im Moment bei den VASK Nachrichten mit und mein Mann leistet ebenfalls Unterstützung wo Not am Manne ist. Unserer Tochter geht es mittlerweile wieder viel besser und sie arbeitet am Weg zurück in die Arbeitswelt und ihre Selbstständigkeit.

Ich selber entspanne mich beim Sport, sei es beim Volleyball oder Skifahren und im Sommer geniessen wir unsere Motorradausfahrten.

Die Arbeit in der VASK gibt mir Befriedigung, mit all diesen engagierten Personen zusammenzuarbeiten ist wunderschön. Der Zusammenhalt in der VASK Familie ist einzigartig!

*Es kann nicht lauter grosse Lichter geben,  
die grossen leuchten ja weithin,  
aber die kleinen wärmen.*

*Karl Heinrich Waggerl*

*Ich kann dir sagen wie du etwas tun musst,  
und du wirst es vergessen.*

*Ich kann dir zeigen, wie du es tun musst  
und du wirst mich kopieren.*

*Ich kann dich dazu führen, es selber zu tun und du wirst es  
wirklich verstehen.*

*Hermann Hesse*

# **Spielregeln für eine gute Zusammenarbeit in der Freiwilligenarbeit**

**Im Umgang miteinander achten wir auf:**

- **Pünktlichkeit**
- **Sich kurz gefasst, klar und  
verständlich ausdrücken**
- **Gegenseitige Wertschätzung**
- **Zuwendung**
- **Ausreden lassen / hinhören**
- **Andere Meinungen akzeptieren**
- **Zukunftsorientiert denken**
- **Lösungsorientiert sein**
- **Sich aktiv einbringen**
- **Offen und ehrlich sein**

# VASK Schweiz Suisse Svizzera Svizra

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



**VASK Schweiz**  
Dachverband  
Engelgasse 84, 4052 Basel  
Tel. 061 271 16 40  
info@vask.ch  
www.vask.ch



**VASK Aargau**  
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 Ticino**  
C.P. 130, 6934 Bioggio  
078 809 22 44  
vaskticino@gmail.com  
www.vaskticino.ch



**VASK Bern**  
Post: Postfach 8704, 3001 Bern  
Büro: Marktgasse 36, 3011 Bern  
031 311 64 08 (Mi 9.00–11.00, Fr 13.00–15.00)  
sekretariat@vaskbern.ch  
www.vaskbern.ch



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



**VASK Graubünden**  
Postfach, 7208 Malans  
081 353 71 01 (Mo 8.30–11.30, Do 14.00–17.45)  
vask.graubuenden@bluemail.ch  
www.vaskgr.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



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



**Association Le Relais Genève**  
Rue des Savoises 15, 1205 Genève  
Permanence téléphonique  
022 781 65 20 (Mo+Fr 13.30–16.00)  
info@lerelais.ch  
www.lerelais.ch



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



**L'ilot, Association Vaudoise**  
Avenue d'Echallens 131, 1004 Lausanne  
021 626 57 74, info@lilot.org, www.lilot.org  
L'ilot Association Vaudoise  
(für deutsche Korrespondenz)  
c/o Gerda Weber, Av. Jolimont 8, 1005 Lausanne