

VASK

Nachrichten

mit Jahresbericht



VASK Zürich

VASK Schweiz

Inhalt:

Seite

- 1 Editorial
- 3 Reaktionen auf die erste Ausgabe
- 4 Nachgefragt
- 6 Jahresberichte
- 18 Jahresrechnung, Bilanz und Budget
- 21 Ganz herzlichen Dank
- 22 Organigramm von VASK Zürich
- 24 Warum wir uns bei der VASK engagieren
- 26 Schön, dass Sie da sind
- 29 Gedicht

Impressum

VASK Nachrichten Ausgabe 2
März 2009
Redaktion: VASK Zürich
Druck: Arbeitszentrum am See, Wädenswil
Auflage: 1000

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Es ist mir eine grosse Freude, Ihnen zu berichten, dass unsere Erstausgabe der «VASK-Nachrichten», die mir sehr am Herzen liegen, ein überaus positives, ja überschwängliches Echo auslöste. Wir wurden geradezu mit Lob überschüttet!

Das grösste Kompliment machte uns Stadtarzt Dr. med. A. Wettstein, indem er in eigener Regie Tausende von Exemplaren unserer Zeitung drucken liess und sie allen Ärzten in Zürich zukommen liess. Lesen Sie in dieser Nummer seine Beweggründe dazu.

Einen grossen Teil des Erfolgs bildeten ohne Zweifel die darin abgebildeten farbigen und informativen Plakate der Aktion am Paradeplatz.

Die vorliegende zweite Ausgabe der «Nachrichten» enthält etwas trockenere Beiträge wie Jahresbericht, Rechnung und Budget und wird daher wohl einen etwas schwereren Stand haben. Doch der Erfolg verpflichtet und somit werden wir weiterhin bemüht sein, diese Zeitung mit Sorgfalt zu gestalten und das Niveau zu halten.

In jeder Nummer werden sich einzelne Vorstandsmitglieder präsentieren und ihre Motivation, warum sie sich bei der VASK engagieren, erläutern, so dass Sie diese Personen etwas näher kennen lernen können. Auch das Organigramm soll Ihnen Transparenz über die Vereinsstruktur geben.

Beiliegend zu dieser Nummer finden Sie einen Flyer mit der Einladung zu unserem öffentlichen Vortrag im Juni. Das Thema «Aufsuchende Hilfe» durch eine mobile Fach-Equipe wird uns Angehörige ganz speziell interessieren. Bitte notieren Sie sich das Datum, hängen Sie den Flyer gut sichtbar an den Kühlschrank

oder geben Sie ihn an andere Interessierte weiter. Wir werden zu diesem Anlass keinen weiteren Versand machen. Natürlich können Sie bei Bedarf weitere Exemplare beziehen.

Ein Blick über die Landesgrenzen: Die Vorsitzende der Bayerischen Vereinigung von Angehörigen, Eva Straub, erzählt in ihrem Beitrag «Schön, dass Sie da sind» über die Möglichkeiten der Aufsuchenden Hilfe in ihrer Region.

Und zum Schluss möchte ich Ihnen ein wundervolles Gedicht als Begleiter durch das Jahr 2009 mitgeben – der Autor ist leider unbekannt – und auch meine persönlichen besten Wünsche anfügen für ein Jahr voll frischer Motivation und Zuversicht. Ich danke den Mitgliedern ganz herzlich für Ihre Treue und den Interessierten für Ihr Interesse,

Ihre Ruth Dual

Reaktionen auf die Erstausgabe unserer Zeitung

Wortgetreu wiedergegebene Ausschnitte von erhaltenen Kommentaren

Ich gratuliere Ihnen zu Ihrem «Baby», das ich sehr informativ finde. Ich hoffe, Sie können in den folgenden Nummern dieses Niveau halten.

[Dr. med. Ch. Profos, Psychiater, Zürich](#)

Mit Interesse haben wir das informative Heft durchgelesen. Gerne würden wir in einer der nächsten Nummern unseren Entlastungsdienst vorstellen.

[Ivana Dubsky, Geschäftsführerin Entlastungsdienst für Angehörige behinderter Menschen](#)

Welch gut geratenes, wohlproportioniertes Baby! Da habt ihr gleich einen in meinen Augen tadellosen, vielseitigen Wurf getan. Der Inhalt ist auch für Laien gut verständlich, die Aufmachung gediegen und handlich. Schickt ihr sie auch an Ärzte? Jedenfalls werde ich meinen beiden «Mediziner-Söhnen» davon erzählen. Es ist wichtig, dass gerade die Hausärzte als meist erste Ansprechpartner gut informiert sind.

[Manon Eggenberger, Herrliberg](#)

Herzlichen Glückwunsch zur sehr gelungenen Erstausgabe der VASK-Nachrichten und beste Grüsse aus der PUK

[Prof. Dr. med. Dr. phil. Paul Hoff, Chefarzt, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich](#)

Es isch e ganz gueti nachrichte-zytig, kompliment, bsunders guet gfallt mir d'zeichnige vo dr frau emmel.

[Hedy Zürcher, Zürich](#)

Danke für die Broschüre, Sie ist ja tiptop herausgekommen. Könnte ich noch ein paar Exemplare für die Beratungsstelle, u.a. Pro Infirmis und die WOGÉ, eine Beratungsstelle für ehemalige Suchtabhängige, bestellen?

[Verena Roth, Weinfelden](#)

Die VASK-Info-Zeitung sieht in ihrer ersten Ausgabe gut aus.

[Walter Züst, Präsident, VASK Ostschweiz](#)

Ganz herzlich möchte ich Dir und dem ganzen Team zur 1. Ausgabe der VASK Nachrichten gratulieren. Sie ist sehr gut gelungen, wird viele Angehörige in ihren Herzen berühren einerseits und sie ermutigen, sich nach Kräften die nötige Hilfe zu suchen.

[Rita Neuburger, Vorstandsmitglied VASK Aargau](#)

Sie haben mich daran erinnert, dass wir zwar Patienten und damit einzelne Menschen behandeln, aber immer auch das engste und enge soziale Umfeld von einer psychiatrischen Erkrankung betroffen ist.

[PD Dr.med. Dipl. Psych. G. Weniger, Oberarzt, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich](#)

Nachgefragt ...

Sandra Hallauer

Interview mit Dr. med. Albert Wettstein, Chefarzt Stadtärztlicher Dienst Zürich, über die Belastung der Angehörigen, die Rolle von Hausärzten und über die Beerdigung hoher Erwartungen.

Sie haben kürzlich allen Ärzten der Stadt Zürich die erste Ausgabe der Vask Nachrichten über die Nöte der Angehörigen zugestellt. Was waren Ihre Beweggründe?

Es war mir ein Anliegen, diese Informationen vor allem Ärzten zugänglich zu machen, die psychiatrisch nicht geschult sind. Meistens ist der Hausarzt bei einer psychischen Krankheit die erste Anlaufstelle. Darüber hinaus gelangt man immer mehr zur Auffassung, dass sich der Familienarzt ideal als Hauptbetreuer eignet. Dies, weil viele Patienten psychische Krankheiten nicht wahrhaben wollen, aber bereit sind, wegen körperlichen Störungen (z.B. Schlafschwierigkeiten) einen Arzt aufzusuchen. Die Broschüre sensibilisiert die Ärzte auf die Anliegen der Angehörigen, was ich als wichtig erachte.

Worauf möchten Sie Ärzte im Zusammenhang mit Angehörigen besonders hinweisen?

Dass sie die Belastung der Angehörigen mitberücksichtigen. Psychosen machen nicht nur Patienten krank, sondern auch deren Umfeld.

Die Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen von Angehörigen werden heute ernster genommen als noch vor einigen Jahren. Worauf führen Sie dies zurück?

Dies hängt mit den Erkenntnissen aus der psychiatrischen Forschung zusammen. Diverse Studien belegen, dass mit einer Familientherapie eine Situation massiv verbessert werden kann.

Es muss berücksichtigt werden, dass der Patient in ein Umfeld gebettet ist. Der Trialog – zwischen Arzt, Betroffenenem und Angehörigen – bringt viel mehr Erfolg, als der Dialog.

Fallen Ihnen bei Angehörigen klassische Verhaltensmuster auf, die es zu überdenken lohnt?

Verhängnisvoll ist die Isolierung des psychisch kranken Menschen, denn diese verstärkt die Einsamkeit des Betroffenen. Manchmal gibt es keinen anderen Weg, das ist klar. Eine gute Möglichkeit ist der Miteinbezug der Grosseltern. Eine Grossmutter beispielsweise ist eine ideale Bezugsperson, auch, weil sie keinen Erziehungsauftrag hat und einfach «lieb sein» kann.

Wozu möchten Sie Angehörige von psychisch kranken Menschen ermuntern?

Angehörige sollten sich unbedingt mit anderen betroffenen Angehörigen austauschen. Hierzu eignen sich Angebote von Organisationen wie die VASK gut. Wichtig ist auch, die Krankheit zu akzeptieren, hohe Pläne zu beerdigen und mit etwas weniger zufrieden zu sein. Also eigene Massstäbe nicht auf den Betroffenen übertragen, sondern ihm mit einer gewissen Grosszügigkeit und Toleranz begegnen. Wird ein gewisses Mass überschritten, sollten Angehörige nicht zögern, einen Arzt oder die Polizei zu kontaktieren – beispielsweise für einen fürsorgerischen Freiheitsentzug. Im Zweifelsfall ermuntere ich auch dazu, eine Anzeige zu erstatten. Oft sind erst dank solcher Handlungen therapeutische Massnahmen möglich, die dann – im Nachhinein – meistens auch von den Betroffenen geschätzt werden.

Jahresberichte 2008

Ruth Dual
Präsidentin

Erstmals in der Geschichte der VASK Zürich erscheint der Jahresbericht nicht als separate Broschüre, sondern als Bestandteil unserer Vereinszeitung «VASK-Nachrichten».

Damit ist auch schon eine unserer wichtigen Errungenschaften des Geschäftsjahres 2008 erwähnt, nämlich die Realisierung einer eigenen Hauszeitung.

Der zweite Höhepunkt in unserem Vereinsjahr 2008 war die sehr erfolgreiche Plakatausstellung am Paradeplatz als Proklamation des 11. Oktober als «Tag der Angehörigen».

Bereits zur Tradition geworden sind unsere öffentlichen Vorträge im Januar und im Juni. Sie waren auch dieses Jahr sehr gut besucht und haben unseren Mitgliedern sowie anderen Interessierten nebst viel Wissenswertem auch wertvolle praktische Hinweise im Umgang mit Betroffenen vermittelt.

Im Januar 2008 hielt Dr. med. B. Dubno, Oberarzt der Erwachsenen-Psychiatrie Winterthur IPW, ein Referat unter dem etwas provokativen Titel: «Der perfekte Angehörige aus Sicht des Arztes». Wir alle wissen, dass es diese perfekten Angehörigen nicht gibt, nicht geben kann. Die Zuhörenden waren jedoch begeistert und ebenso erstaunt darüber, wie sehr ein Arzt sich in die Rolle von Angehörigen hinein fühlen kann. Ein Satz dieses Vortrages ist mir besonders in Erinnerung geblieben: «Perfektionismus ist die Autobahn zur Depression.» Diese Erkenntnis ist mir persönlich eine echte Lebenshilfe.

Der öffentliche Vortrag im Juni 2008 wurde von Dr. med. R. Goldbach, Oberarzt an der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, gehalten. Seine Ausführungen zu «Medikamente in der Psychiatrie – gibt es Neues?» waren ebenso informativ wie ernüchternd. Zweifelsohne sind Medikamente in der Psychiatrie wichtig und in der Regel wirksam. Im individuellen Falle sind

sie jedoch oft schwierig zu handhaben. Nebst den nicht zu unterschätzenden Nebenwirkungen ist die Problematik der Verweigerung durch den Patienten und auch die Therapieresistenz immer wieder Gegenstand von Diskussionen und Konflikten. Für uns Angehörige bleibt es schwierig zu akzeptieren, dass die ersehnte heilende Wunderpille trotz der grossen Fortschritte der modernen Medizin in der Psychiatrie leider nach wie vor ein Wunschtraum ist.

Mitgliederversammlung (Zusammenfassung)

Eine stattliche Anzahl von 72 Mitgliedern fand sich am 26. April 2008 im Kirchgemeindehaus Enge zur 21. Generalversammlung ein.

Zu Anfang erläuterte unsere freiwillige Mitarbeiterin Elke Ziegler was unter «Klinischer Sozialarbeit» zu verstehen ist und was sie beinhaltet.

Die gemäss Vereinsrecht abgegebene Traktandenliste konnte zügig und ohne Einspruch verabschiedet werden.

Unser langjähriges Vorstandsmitglied Karl Rüegg trat aus Altersgründen von all seinen Ämtern zurück. Er wurde unter lang andauerndem Applaus und einer «Standing Ovation» als Ausdruck des Dankes für seine wertvolle Arbeit entlassen.

Als Nachfolger für die Schulungen hat sich Dr. Urs Alter (Erwachsenenbildner) zur Verfügung gestellt. Besten Dank.

Das ausführliche Protokoll der GV 08 wird an der GV 09 veröffentlicht.

Tag der Angehörigen mit Plakatausstellung

Es war ein prächtiger Herbsttag und der Standort Paradeplatz Zürich war einfach optimal für die Proklamation des schweizweit ersten «Tages der Angehörigen am 11. Oktober»!

So perfekt wie das Wetter war auch die Organisation. Das Engagement der Freiwilligen war überaus gross und ebenso der Besucherstrom.

Die Plakate waren für die Passanten einfach nicht zu übersehen. Viele nahmen sich Zeit, um sie zu lesen und Eindrücke auf sich wirken zu lassen. Einige wollten mehr wissen und erkundigten sich an unserem Infostand, liessen sich auf Gespräche ein.

Eifrige Freiwillige verkauften die leckeren Zopf-Tauben entlang der ganzen Zürcher Bahnhofstrasse.
Wir sind sehr glücklich über den Erfolg und das Echo auf diese Grossaktion.

Die vorangehende notwendige Organisation hatte uns einiges Kopfzerbrechen bereitet. Hauptsächlich mussten wir die Stadtverwaltung mit starken Argumenten überzeugen, dass eine Plakatausstellung auf dem Paradeplatz durchaus möglich sei, auch wenn so etwas noch nie dagewesen ist. Dank der Hartnäckigkeit und dem Verhandlungsgeschick unserer Sekretärin, Marlis Cueni, hat uns die Stadt auch noch die Metallständer für die Plakate geliefert – dies trotz arbeitsfreiem Samstag! Nachstehend finden Sie ein paar eindruckliche Bilder der Aktion.



Freiwilligenreise vom Rheinfall auf die Insel Rheinau

Ein besonderes Erlebnis bot dieses Jahr die wohlverdiente Reise für unsere Freiwilligen am 4. Oktober. Bei bitterer Kälte bestiegen wir an der Anlegestelle «Schloss Laufen» das eigens für uns gemietete Schiff mit Kapitän. Der Rheinfall führte aussergewöhnlich viel Wasser, dementsprechend spektakulär war die gigantische Gischt. Abenteuerlich nah fuhr das Boot an den Wasserfall und wir waren froh um das Dach, das uns vor einer ordentlichen Dusche schützte. Die Landschaft bis zur Insel Rheinau war farbenprächtig, was wir eingehüllt in warme Decken, die uns der «Käpten» verteilte, sehr genossen.

Der Rhein ist auf dieser Strecke mit einigen Schleusen versehen. So gingen wir jeweils an Land, um vom Ufer aus die raffinierte Technik der Schleusenüberwindung zu beobachten.



Mittagshalt machten wir auf der Insel Rheinau und das Bauernbuffet im Gasthaus zum Salmen begeisterte uns alle und inspirierte auch zu regem Austausch und Geselligkeit.

Eine fröhliche Runde kehrte am Nachmittag wieder per Boot zum Ausgangsort zurück. Trotz heisser Getränke an Bord waren wir immer noch etwas durchgefroren, aber rundum zufrieden.

Adventsgottesdienst

Gemeinsam mit dem Verein Allegretto fand dieser Gottesdienst erstmals in der Kirche Oberstrass mit Herrn Pfarrer Daniel Frei statt. Dank Ursula Hüppi, welche gute Beziehungen zu dieser Kirchgemeinde pflegt, konnte dieser Kontakt hergestellt und die Feier organisiert werden.

Die Idee, die Besucher anschliessend in den «Chilechäller» zu einem Apéro einzuladen, erwies sich als gelungene Plattform

für bilaterale Gespräche. Bei Getränken und selbstgebackenem Speck-, Oliven- und Nussbrot diskutierten die Anwesenden noch lange über «Gott und die Welt»
Allen fleissigen «Spender-Feen» sei herzlich gedankt.

Dachverband

Der Dachverband durfte sein 10-jähriges Bestehen feiern. Treibende Kraft für die Gründung des Verbandes war unsere langjährige Präsidentin Vreni Diserens. Sie hat darüber einen Bericht verfasst, der ebenfalls in dieser Zeitung zu finden ist.

Im Namen des Dachverbandes hielt ich an der Jubiläumstagung 30 Jahre Pro Mente Sana vom 27./28. November in Biel ein Referat über «Ambulante Behandlungs- und Entlastungsangebote – Anregungen und Forderungen der Angehörigen» Die Zusammenfassung dieser Rede kann auf unserer Homepage gelesen werden.

Statistik

Im Jahr 2008 wurden durch die VASK Zürich

- 242 Krankenpflegeschüler informiert und geschult
- 328 Polizeirekruten informiert und geschult
- 176 Treffpunkt-Besucher gezählt
- 250 Angehörige telefonisch beraten
- 38 Angehörige persönlich beraten

Dank

Zum Schluss möchte ich es nicht versäumen, allen engagierten freiwilligen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen herzlich für die geleistete Arbeit und die gute Zusammenarbeit zu danken. Gemeinsam können wir so viel bewirken. Danke!

[Die Jahresberichte der Ressortleiter und -leiterinnen lesen Sie nachstehend.](#)

Beratungs- und Kontakttelefon

Alice Egloff

Seit bald 20 Jahren existiert das Kontakttelefon. Trotz unterschiedlich starker Beanspruchung ist dieser Dienst aus dem Angebot der VASK nicht mehr wegzudenken.

Auch wir vom Telefon-Team stossen immer wieder an die Grenzen der Möglichkeiten, zum Beispiel wenn Ratsuchende eine «schnelle, einfache Lösung» für ihr Problem möchten. Oder wenn eine Mutter, ein Vater klagt: «Mein Sohn will keine Medikamente nehmen, will auch nicht zum Arzt!»

Diese Situation ist schwer zu ertragen, von Ratsuchenden wie auch von uns selbst. Was können wir in einer solchen scheinbar auswegslosen Situation tun?

Die Hoffnung und Zuversicht stärken. Wir fordern die Anrufer auf, sich auszusprechen. Wir bestärken sie auch darin, sich selber Sorge zu tragen und sich nicht für alle und alles verantwortlich zu fühlen.

Ein solches Gespräch und das Gefühl, verstanden zu werden und nicht allein zu sein, helfen wieder weiter.

Schulungen

Urs Alter

Schon seit vielen Jahren ist es der VASK ein Anliegen, die Erfahrungen von Angehörigen an das zukünftige Pflegepersonal weiterzugeben. Auch im letzten Jahr haben wir wieder sämtliche Pflegeschulen im Kanton Zürich besucht und dazu in einzelnen Kliniken und ausserkantonalen Institutionen Kurse durchgeführt. Wir kamen dabei in Kontakt mit über 200 ausgebildeten und zukünftigen Pflegenden.

Das Jahr war durch eine Umbruchsphase gekennzeichnet. Im Kanton Zürich gibt es nur noch zwei Ausbildungsstätten für Pflegepersonal: In Winterthur das Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen des Kantons Zürich ZAG, und in Zürich das Careum Bildungszentrum. Die Zielsetzungen für die Durchführung unserer Schulungen blieben die gleichen: Wir wollten die zukünftigen Pflegenden für die Erwartungen und Bedürfnisse der Angehörigen sensibilisieren. Die Art der Durchführung dieser Kurse ist jedoch anders geworden. Wir haben es heute mit Klassengrössen von über 50 Teilnehmenden zu tun, das direkte persönliche Gespräch und

das Eingehen auf individuelle Fragen ist dadurch schwierig geworden. Wir stellten jedoch fest, dass die VASK auch in diesen Ausbildungssituationen willkommen ist und ihre Ziele erreichen kann.

Zur Umbruchsphase gehört auch, dass Karl Rüegg, der langjährige und verdiente Leiter des Ressorts Schulung, sich altershalber zurückgezogen hat. Mit Tat und Rat hat er dem Nachfolger einen guten Einstieg in die Schulungsarbeit ermöglicht.

Treffpunkt: Borderline – Angehörige

Rosmarie Hug, Franca Weibel

Seit bald 3 Jahren besteht die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Borderline Erkrankten. Wir sind eine sehr konstante Gruppe, doch bei jedem Treffen kommen auch immer neu betroffene Angehörige. Dadurch, dass wir uns alle sehr gut kennen, ist eine grosse Vertrauensbasis entstanden. So konnten wir jeweils im letzten Jahr, im zweiten Teil des Abends, wichtige Themen wie Schuldgefühle, Ressourcen, Abgrenzungen, Ursachen und Symptome der Borderline Störung etc. bearbeiten. Diese Erfahrungen ermöglichen es uns, besser mit schwierigen Situationen umzugehen, selber neue Strategien zu entwickeln und dadurch eine bessere Lebensqualität zu erreichen.

Angehörige werden oft in die heftigen Gefühlsstürme der Borderline Erkrankten hineingezogen. Borderline wird als typisches Krankheitsbild unserer Zeit beschrieben, ist sie doch eine Störung in der Beziehung zu sich selbst und zu den Mitmenschen. Gewiss ist, dass Menschen mit einer Borderline Erkrankung unter den starken Schwankungen ihrer Gefühlswelt und zeitweilig an innerer Leere leiden.

Neue Forschungsergebnisse geben uns aber auch Hoffnung. Heute wird viel über das Thema Recovery «wieder gesund werden» geschrieben. Recovery ist ein Prozess der Auseinandersetzung der Betroffenen mit ihrer Erkrankung, der dazu führt, dass sie ein zufriedenes und hoffnungsvolles Leben führen können. Als Angehörige ist es unsere Pflicht den Betroffenen Hoffnung,

Vertrauen und Zuversicht zu vermitteln. Oft müssen wir diese Aufgaben stellvertretend für die Erkrankten übernehmen. Diese Fähigkeiten versuchen wir in unserem Treffpunkt mit unseren Teilnehmern zu erarbeiten. Durch gegenseitige Unterstützung und dank unserem Erfahrungsaustausch gelingt es uns mit der Zeit, positive Veränderungen herbei zu führen.

Beratungsstelle

Monika Staub

Auch im vergangenen Jahr wurde die Beratungsstelle von Angehörigen psychisch kranker Menschen rege genutzt. Noch immer sind es vorwiegend Eltern von Krankheits-Betroffenen, die sich an die VASK wenden. Aber auch Geschwister, Partner und Kinder suchen bei uns Unterstützung, wenn sie innerlich unter grossem Druck sind, eine schwierige Situation nicht mehr länger aushaltbar ist, oder wenn die Kommunikation mit Institutionen und Fachleuten nicht funktioniert.

Das Bedürfnis nach einer Veränderung ist oft überdeckt von der Sorge um das kranke Familienmitglied, von Ohnmacht und Schuldgefühlen.

Zunächst geht es in der Beratung darum, zu beschreiben, was einen alles belastet.

Im Dialog wird dann eingekreist, wohin die nächsten Schritte führen könnten und wie man selber Veränderungen in Gang setzen kann. Öfters ergibt sich aus einer Beratung ein begleitender Prozess, der eine Reihe von Konsultationen umfasst.

In unserem Angebot steht auch die Unterstützung im Umgang mit Institutionen.

Im vergangenen Jahr konnten wir wieder in verschiedenen Fällen vermittelnd eingreifen und uns mit anderen Hilfsangeboten vernetzen, wenn die Problematik unsere eigenen Möglichkeiten überstieg.

Zurzeit teilen wir uns zu dritt ehrenamtlich diese Beratungsarbeit. Eine Psychologie-Studentin nimmt nach Möglichkeit als Co-Beraterin an den Sitzungen teil. Die Beratungshonorare fliessen als Unkostenbeitrag in die VASK.

Es bleibt zu wünschen, dass unser Engagement bald einmal als qualifizierte Dienstleistung im Gesundheitsbereich anerkannt und von der öffentlichen Hand entsprechend finanziert wird (dies ist in anderen Kantonen teilweise bereits möglich geworden).

Die Beratenden: Monika Staub, Psychologin
Verena Kündig, Psychologin
Elke Ziegler, Klinische Sozialarbeiterin
Martina Uttinger, Psychologin in Ausbildung

Profamilie Kurs

Angela Föllmi

Im Herbst 2008 wurde wiederum ein 8teiliger Abendkurs für Angehörige von Schizophrenie-/Psychisch-Kranken durchgeführt. Insgesamt 16 Personen besuchten diesen Kurs der VASK Zürich zentrumsnah an der Militärstrasse.

Profamilie – wie der Name es sagt – ist ein Schulungs- und Informationsprogramm, das den Angehörigen wichtige Fachinformation über die Krankheit vermittelt. Neben allgemeinen Informationen erwerben die Kursteilnehmenden auch Fertigkeiten, die ihnen den Umgang mit der Krankheit erleichtern. Im Verlauf des Kurses werden schwerpunktmässig folgende Themen angesprochen: Ursachen der schizophrenen Erkrankung und ihre Behandlung, Abgrenzung, Loslassen, notwendige Hilfe in Anspruch nehmen sowie ein soziales Netzwerk aufbauen und pflegen.

Das Ziel des Kurses liegt in der Entlastung der Angehörigen und der Verbesserung der Lebensqualität der ganzen Familie. Der Kurs bietet auch Raum für die Gefühle, Sorgen und Ängste der Angehörigen. Fragen der Kursteilnehmenden sind erwünscht und Teil des Kurses, denn sie erleichtern eine bedürfnisgerechte Behandlung der zahlreichen Themen, die an diesen Abenden besprochen werden.

Laut Aussagen der Kursteilnehmenden war es für sie entscheidend, wertvolle Informationen rund um die Krankheit zu erhalten und Erfahrungen auszutauschen. Zu sehen, dass andere

Ähnliches erleben und sie verstehen, war für sie hilfreich und unterstützend. Viele erlebten eine spürbare Entlastung in Bezug auf eigene Schuldgefühle und konnten dank verbesserter Abgrenzung und klarer Kommunikation sowie sichererem Auftreten mit schwierigen Situationen souveräner umgehen.

Auch 2009 sind im Frühling und im Herbst Profamilie-Kurse geplant. Wir freuen uns, wenn wir durch Mund-zu-Mund-Empfehlungen, Flyer und Inserate wiederum genügend InteressentInnen finden, um diese hilfreichen Informationen und den Erfahrungsaustausch zwischen den Angehörigen zu ermöglichen.

«Diverse Aktivitäten»

Unterstützung von Kindern psychisch kranker Eltern

Monika Staub

Im vergangenen Jahr sind neue Lichtlein am Horizont erschienen:

- Erwachsene Kinder sind in letzter Zeit vermehrt mit dem Wunsch an die VASK gelangt, wieder einen speziellen Treffpunkt für diese Angehörigen-Gruppe zu eröffnen.
- Ein neues Angebot für «Noch-Kinder» ist in Zürich in Vorbereitung, das wir nach Möglichkeit unterstützen. Die Angehörigen-Organisation in Basel (Stiftung Melchior) führt ein entsprechendes Angebot zur psychosozialen und therapeutischen Unterstützung betroffener Kinder und deren Familien bereits erfolgreich durch.

In der VASK ist uns seit langem bewusst, welch schweres Schicksal Kinder tragen, die mit psychisch kranken Eltern aufwachsen. Vor 2 Jahren wurde im Raum Winterthur eine bedeutende Studie zur aktuellen Situation dieser Kinder erstellt. Eine situationsgerechte Unterstützung muss mit viel Umsicht geschehen. 2005 wurde von der VASK Schweiz das Büchlein «FUFU» für Kinder im Vorschulalter und die sie umgebenden Erwachsenen herausgegeben. Es erzählt in eindrücklichen Bildern und einfachen Worten, wie es in einer betroffenen Familie aussehen kann. Für grössere Kinder empfehlen wir schon seit Jahren die aufklärenden Broschüren von Pro Juventute.

Die VASK Zürich engagiert sich kontinuierlich im Bekanntmachen und Vernetzen bestehender Angebote. Aus der von uns initiierten Tagung in Kilchberg ging der Anfang einer Netzwerk-Gruppe hervor.

Ehrenmitgliedschaft

Vreni Diserens

Im Frühjahr 2008 sind es drei Jahre, seit ich das Präsidium der VASK Zürich an Ruth Dual übergeben konnte. Beglückt über meine Freiheit und mit einem guten Gefühl, machte ich mich auf den Pilgerweg Richtung Santiago de Compostela. Das Pilgern hat es mir etwas leichter gemacht, Abstand zu nehmen von der schönen und interessanten Arbeit in der VASK.

Anlässlich des 10 Jahre Jubiläums des Dachverbandes wurde mir überraschend eine besondere Ehre zuteil. Als Gründungsmitglied und eigentliche Initiatorin zur Gründung eines Zusammenschlusses aller VASKEN der Schweiz, eben eines Dachverbandes, wurde mir von der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Am 29. Oktober 2008 haben mich Ruth Dual, Margrit Janggen (VASK Graubünden) und Lotti Schenkel (VASK Ostschweiz) nach Basel zu dieser Verleihung begleitet. Mein damaliges Engagement für den Dachverband wurde mit einer Laudatio und einem wunderschönen Blumenstrauss gefeiert. Einen ebenso prächtigen Blumenstrauss durfte die jetzige Präsidentin Frau Eva Keller entgegennehmen.

Es hat mich sehr gefreut, dass diese namhafte Gesellschaft die Angehörigen wahrnimmt und ich hoffe, dass durch diese Ehrenmitgliedschaft auch die VASK in Zukunft profitieren kann.

Geldmittelbeschaffung

Hansruedi Winter

2008 war wiederum schwierig, nur sehr langsam flossen Spenden und wir erhielten viele Absagen. Viele Anfragen an alte und neue Spender blieben ohne Echo oder wurden abgelehnt. Das

«Klima» für Spenden hat merklich abgekühlt, weitere Firmen reduzierten ihr Spendenbudget. Ende Jahr wurden unsere Anstrengungen aber doch noch belohnt, wir erhielten vom Zürcher Spendenparlament einen grosszügigen Zuschuss. So hatten wir zwar einen Drittel Spenden weniger, aber dennoch genug, um unsere Kosten zu decken. Allerdings waren auch die Kosten einiges tiefer als im Vorjahr.

Fürs 2009 sehe ich keine Verbesserung der Spendierfreude. Daher appelliere ich gerne wieder an alle Vask-Mitglieder, 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.

Besten Dank.

Hansruedi Winter, Erlenstrasse 25, 8810 Horgen
hansruedi.winter@vaskzuerich.ch

Revisorenbericht

Ueli Bader

Verena Schenker

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2008 abgeschlossene Jahresrechnung kontrolliert und Stichprobenweise geprüft.

Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 18'419.25 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, 4. Februar 2009

Jahresrechnung 2008

Einnahmen	2008	2007
Mitgliederbeiträge	23'830.50	27'390.00
Verstorbene, Gedenkbeiträge	100.00	1'467.70
Spenden	56'445.00	93'385.10
Spenden für Beratungsstelle	0.00	2'000.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	20'000.00	20'000.00
Seminar-Kurse	4'800.00	3'102.20
Kontakttelefon, Unterlagen, Treffpunkte	730.30	1'367.20
Honorare für Beratungsstelle	2'770.00	3'025.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen, Anlässe	8'357.85	8'474.50
Zinsertrag	1'729.90	1'294.25
Total Einnahmen	118'763.55	161'505.95

Ausgaben		
Löhne Sekretariat	28'600.00	30'072.25
Löhne Beratungsstelle	0.00	19'229.20
Sozialleistungen Sekretariat	5'408.25	4'283.85
Sozialleistungen Beratungsstelle	0.00	4'902.45
Entschädigung MitarbeiterInnen	15'140.00	15'458.30
Supervision/Weiterbildung	0.00	670.00
Sonstiger Personalaufwand	5'886.25	2'951.80
Miete, inkl. Nebenkosten	16'891.25	17'581.80
Bank- und Postspesen	343.05	691.05
Unterhalt, Reparaturen EDV	2'450.20	2'364.65
Abschreibungen	3'217.00	1'485.00
Büromaterial	3'954.00	6'035.10
Porto, Telefon, Website, Versand	4'853.45	4'885.65
Fachliteratur, Zeitschriften	161.50	170.10
Institutionsbeiträge	840.00	742.00
Werbung, Inserate	2'210.85	1'146.60
Treffpunkte, Seminare, Anlässe	9'772.70	4'286.60
Beratungsstelle, Auslagen	615.80	1'333.80
Rückstellung Infrastruktur (EDV, Sekr., Kurse)	0.00	10'000.00
Rückstellung Werbung	0.00	10'000.00
Total Ausgaben	100'344.30	138'290.20
Jahresgewinn	18'419.25	23'215.75

Bilanz

	31.12.2008	31.12.2007
Aktiven		
Kasse	470.30	848.40
PC 80-35634-I, Versand	629.75	1'635.80
PC 87-436709-I, Beratungsstelle	13'005.91	9'342.36
Kontokorrent ZKB 6668.013	86'008.45	78'516.00
Sparkonto ZKB 372416.5	22'127.80	21'984.90
Sparkonto ZKB 3.068681.0	27'997.10	27'816.30
Mietzinskaution UBS 811440	4'256.90	4'220.00
WS-Konto ZKB 141070	41'535.00	41'498.00
Debitoren	1'175.70	1'250.00
Verrechnungssteuer-Guthaben	579.65	445.10
Transitorische Aktiven	741.40	441.40
Büroeinrichtungen	1.00	1'983.00
EDV	1.00	1'236.00
Total Aktiven	198'529.96	191'217.26
Passiven		
Kreditoren	5'119.05	8'104.90
Transitorische Passiven	330.00	950.70
Rückstellung für Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	10'000.00	10'000.00
Rückstellung Werbung	4'000.00	10'000.00
Eigenkapital	145'238.31	122'022.56
Fonds Supervision/Weiterbildung	15'423.35	16'923.35
Jahresgewinn	18'419.25	23'215.75
Total Passiven	198'529.96	191'217.26

Budget

Einnahmen	2008	2009
Mitgliederbeiträge	25'000	25'000
Spenden	45'000	40'000
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	20'000	20'000
Seminar-Kurse	5'000	4'000
Broschüren, Unterlagen	1'000	500
Honorare für Beratungen	2'500	2'500
Weiterbildung Kliniken, Schulen	4'000	4'000
Anlässe	1'000	1'000
Zinsertrag	500	500
Total Einnahmen	104'000	97'500
Ausgaben		
Löhne Sekretariat	30'000	30'000
Sozialleistungen Sekretariat	5'500	5'500
Aufwand MitarbeiterInnen inkl. Weihnachtessen	16'000	15'500
Supervision/Weiterbildung	2'000	1'000
Sonstige Spesen	3'000	5'000
Miete inkl. Nebenkosten	17'000	19'000
Bank- und Postspesen	800	500
Unterhalt, Reparaturen EDV	4'000	5'000
Abschreibungen	4'000	1'000
Büromaterial	6'000	6'000
Porto, Telefon, Website, Versand	6'000	8'000
Fachliteratur, Zeitschriften	500	500
Institutionsbeiträge	1'000	1'000
Werbung	3'000	8'500
Treffpunkte, Seminare	6'000	6'000
Anlässe	1'000	1'000
Beratungsstelle, Auslagen	1'000	1'000
Total Ausgaben	106'800	114'500
Jahresverlust	-2'800	-17'000

Ganz herzlichen Dank

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

Dies sind **Mitglieder, Gönner, Freunde und Bekannte** mit einem Betrag von **4'518.00**

Kirchgemeinden

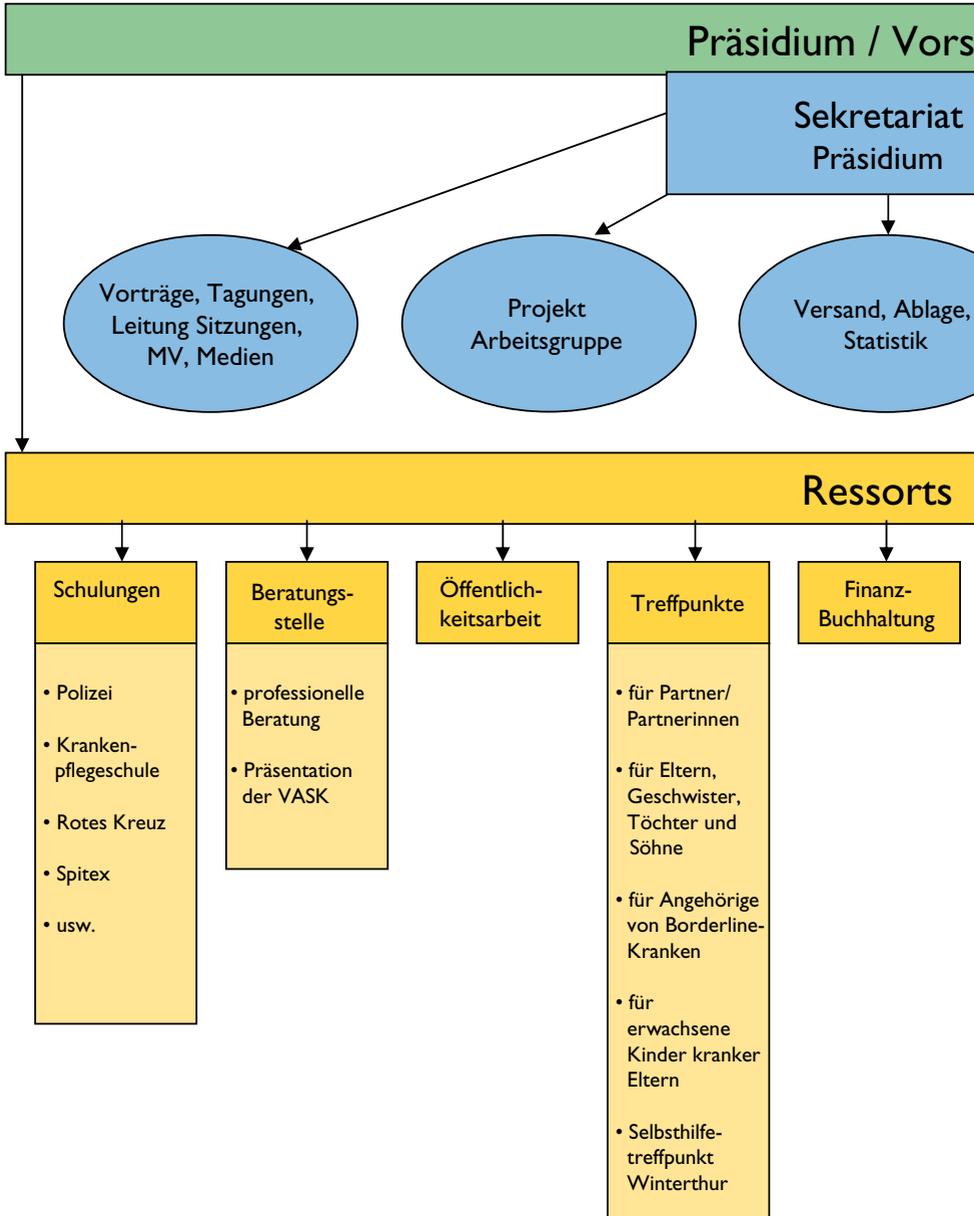
Röm.-Kath. Kirchgemeinde Bruder Klaus, Zürich	200.00
Ev.-ref. Kirchgemeinde St. Peter, Zürich	427.00
Evang.-ref. Kirchgemeinde Bülach	500.00
Evang.-Ref. Kirchengutsverwaltung Oberrieden	500.00
Röm. Kath. Kirchgemeinde St. Peter und Paul	500.00
Ref. Kirchgemeinde Küsnacht	1'000.00

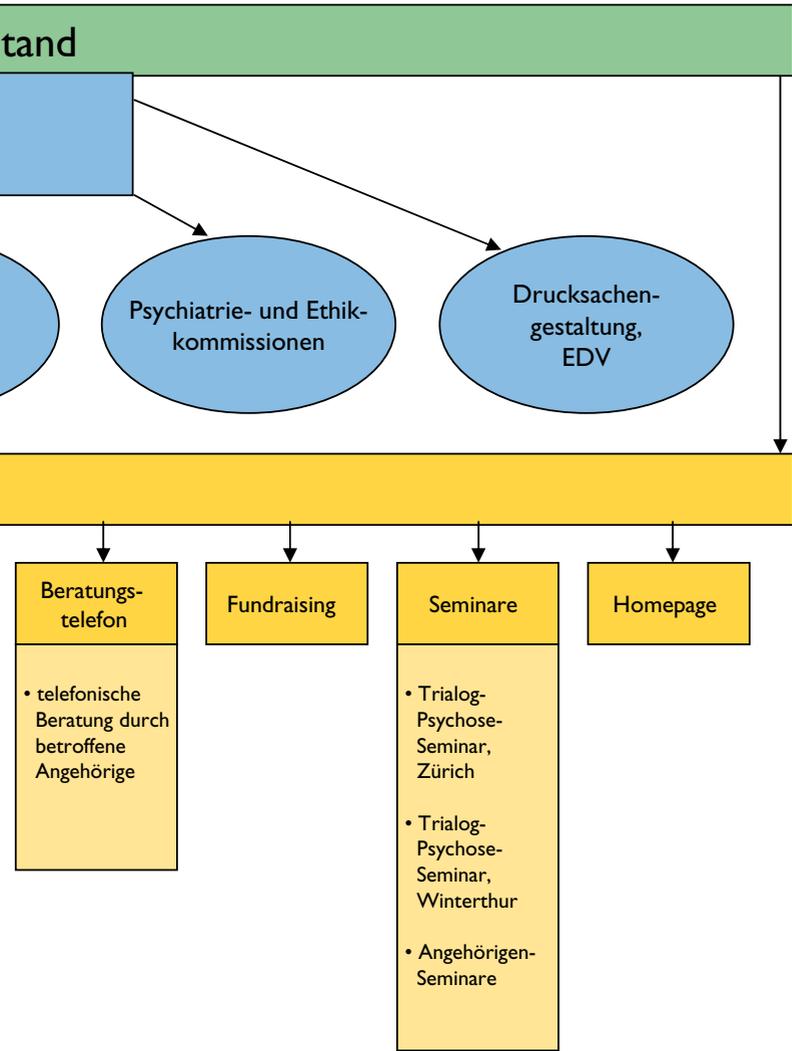
Stiftungen, Institutionen und Firmen

Lundbeck (Schweiz) AG	100.00
Potesta AG, Wallisellen	200.00
Damenturnverein Zürich Unterstrass	300.00
Greiner Hans, Ranzo	300.00
Von Ziegler Gertrud und Heinrich, Zollikerberg	300.00
Anna Maria und Karl Kramer Stiftung, Zürich	500.00
Buchmann-Kollbrunner-Stiftung, Winterthur	500.00
MAN Turbo AG Schweiz, Zürich	700.00
Ackermann Jasmin, Zug	1'000.00
Bayside Services SA, Nyon	1'000.00
Winter Barbara und Hansruedi, Horgen	1'000.00
Zürcher Kantonalbank, Zürich	1'000.00
David Rosenfeld'sche Stiftung, Zürich	2'000.00
Interpharma, Basel	2'000.00
Stockinger Nelly, Zürich	2'000.00
Verein Staatsexamen 2006, Zürich (Medizinstudenten)	3'000.00
Wydler Irene, Zürich	3'000.00
Adele Koller-Knüsli-Stiftung, Winterthur	5'000.00
Familien-Vontobel-Stiftung, Zürich	5'000.00
Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich	20'000.00
Zürcher Spendenparlament	20'000.00

76'545.00

Organigramm von VASK Zürich





Warum wir uns bei der VASK engagieren



Hansruedi Winter
Vorstandsmitglied,
Ressort Geldmittelbeschaffung

Barbara Winter
Protokollführerin

Vor einigen Jahren, als unser Sohn erkrankte, wussten wir nicht viel über Schizophrenie. Was sollten wir tun? Wer konnte uns helfen? Wir suchten nach Informationen über Behandlungsmöglichkeiten, Medikamente, Ärzte und anderes. So stiessen wir auf die Selbsthilfeorganisation VASK.

Aus den verschiedenen Angeboten wählten wir das Angehörigen-Seminar aus. Hier trafen wir andere Leute mit den gleichen Problemen, konnten uns austauschen und hörten viel über die Krankheit. Durch die gute Leitung und Moderation der beiden VASK-Seminarleiterinnen waren die Abende interessant und lehrreich, und es entstand ein guter Kontakt zwischen den Teilnehmenden. Von den Professionellen, welche unsere Seminarabende besuchten, erfuhren wir viel über Klinikaufenthalte, neue Medikamente und Behandlungsmöglichkeiten.

Nach dem Seminar trafen sich die Teilnehmenden weiterhin und behielten so den Kontakt in «eigener Regie», ohne die Hilfe der VASK.

Während dieser Zeit lernten wir weitere Mitglieder und freiwillig Mitarbeitende der VASK kennen und erfuhren, dass es noch mehr Freiwillige braucht und dass auch im Vorstand Neuerungen anstehen. Also meldete ich mich, um beim Ressort Schulung mitzuhelfen. Dort braucht es immer drei bis vier Freiwillige und die «Arbeit» ist sehr interessant und befriedigend.

Nach einiger Zeit war es mir beruflich nicht mehr möglich, während des Tages Zeit für die Schulung aufzubringen. Gleichzeitig wurde das Thema der Finanzbeschaffung immer wichtiger. So beschloss ich, der Anfrage des Vorstandes entgegenzukommen und die Verantwortung für die Koordination Fundraising/Spenden zu übernehmen und auch dem Vorstand beizutreten. Zu der Zeit entschied sich auch meine Frau aktiv mitzuhelfen, sie schreibt seither die Protokolle der Vorstandssitzungen.

In den letzten 20 Jahren ist die VASK stark gewachsen und hat ihre Angebote ausgebaut. Es braucht weiterhin engagierte Freiwillige, die sich einsetzen, um das bisher Erreichte weiterzuführen und auszubauen. Die Angehörigen brauchen uns! Alle profitieren in hohem Mass von den angebotenen Dienstleistungen, denn: Je besser es den Angehörigen geht, desto besser geht es den kranken Verwandten!

Hansruedi Winter

Schön, dass Sie da sind!

Eva Straub,

Vorsitzende der Bayrischen Vereinigung von Angehörigen, DE

Familie T. reagiert erst skeptisch auf den Vorschlag, den Sozialpsychiatrischen Dienst (SpDi) für Hausbesuche bei Ihrer wahnhaft-ängstlichen Tochter einzuschalten. Sie würde den Besuch eines Fremden nie akzeptieren, eventuell nicht einmal die Türe öffnen. Vielleicht hat den Eltern und der Tochter der irische Spruch «Ein Fremder ist ein Freund, den Du noch nicht kennst» geholfen, sich mit dem Gedanken vertraut zu machen.

Der erste Besuch von Herrn M. war kurz. Er kam wieder und wieder, und allmählich gehörte der Besuch des Fremden für Tochter und Eltern zum Alltag. Die Tochter verlor allmählich die Angst, und nach einigen Wochen schien sie sich sogar auf sein Kommen zu freuen. Vor Fremden geriet sie dagegen noch lange Zeit in Panik, aber Herr M. war kein Fremder mehr. Er war ihr Vertrauter geworden und konnte vieles erreichen, was die Eltern nie zustande gebracht hatten.

Zu nah dran

Niemand zieht heute mehr in Zweifel, dass Angehörige für psychisch kranke Menschen eine ganz wichtige Rolle spielen. Dennoch, als Angehöriger ist man manchmal zu nahe dran.

Das Nahverhältnis der Angehörigen kann zu ganz eigenen, aus der Liebe zum Betroffenen heraus, emotionalbedingten Problemen führen und eher hinderlich als hilfreich sein. Mangelnde Distanz zum Betroffenen, zu tief eingebunden sein in familiäre Beziehungen, Angst, das Verhältnis dauerhaft zu beschädigen und das Vertrauen des Patienten zu verlieren, lassen den ganzheitlichen Blick auf die Lebens- und Krankheitssituation des Betroffenen verloren gehen.

Die Familie müht sich, regt an, tut ihr Bestes, steckt aber fest in eingefahrenen Verhaltensmustern, die längst ausgeleiert sind

und sich als erfolglos erwiesen haben. Die immer gleichen Argumente zur Aufmunterung und Anregung ziehen nicht mehr, im Gegenteil, sie erzeugen Abwehrreaktionen bei dem Kranken. Er kann es nicht mehr hören, verschliesst sich immer mehr. Unterstützung ist nötig, neue Ideen sind erforderlich oder, ganz einfach, eine andere Person, die von Aussen kommt.

Tritt solch ein «Fremder» erst in der akuten Krise ins Leben des Betroffenen, besteht keine Zeit zu einem behutsamen Sich-Kennenlernen. Er kann ihn sich nicht zum «Freund» machen. Ist aber der Kontakt in guten Zeiten entstanden, bewährt sich das Vertrauensverhältnis auch in Krisenzeiten. Bei Familie T. passierte es so.

«Schön, dass Sie da sind!» begrüsst Frau T. den Sozialpädagogen, wenn er vor der Türe steht, und wenn er geht, fühlt sie sich gestärkt und weniger hilflos.

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker hat dazu vor einiger Zeit in einer Arbeitsgruppe die Vorstellung vom «Hausgast» oder des «Kümmerers» entwickelt. Aber das ist ein anderes Thema.

Aufsuchende Hilfen sind rar

Mit dem Fachausdruck heisst das, was Herr M. tut, «aufsuchende Hilfe».

Es sind die Schwerkranken, von Angst und Panikattacken geplagten Menschen, suchtkranken, chronisch-wahnhaft kranken Menschen – und ihre Familien – für die Hausbesuchsprogramme lebensnotwendig sein können. Und hier geraten wir an das eigentliche Problem: Aufsuchende Hilfen sind routinemässig kaum verfügbar. Einerseits wird die Notwendigkeit nicht anerkannt und andererseits meinen die Kostenträger mehr sparen zu können ohne sie.

Gerade mal zwei Einrichtungen werden in Bayern in den «Grundsätzen zur Versorgung von Menschen mit psychischen

Erkrankungen» offiziell für aufsuchende Hilfen genannt: die Institutsambulanzen und die Sozialpsychiatrischen Dienste. Die «Grundsätze» beziehen sich dabei auf die Krisenversorgung mit Beteiligung von Ärzten.

Mit aufsuchender Hilfe, wie wir Angehörigen sie meinen, wie wir sie brauchen und sie seit fast 25 Jahren fordern, ist nicht nur ein einmaliger Hausbesuch gemeint. Es ist nicht nur gemeint, jemanden im Krisenzustand mit mehr oder weniger zwangsläufigem Einsatz in die Klinik zu bringen.

Das Betreuen schwer psychisch kranker Familienmitglieder ist eine Langzeitaufgabe. Nicht nur die aussergewöhnlichen Krisenzeiten sind beschwerlich und belastend. Es sind unter anderem die immer wieder auftretenden unverständlichen Symptome, für die uns niemand einen Umgang im Alltag zeigt. Es ist auch der tägliche Kampf gegen unsere eigenen Ängste, gegen unsere Enttäuschungen, Ungeduld und Resignation, der zermürbt. Betroffene Familien sind oft gründlich überfordert, wenn sie, alleingelassen, ihre familiären Verhaltensweisen den Erfordernissen der Krankheit anpassen sollen und es nicht können.

Da kann ein Helfer, der ins Haus kommt, von dem die Angehörigen sich etwas abschauen können, ein gern gesehener Gast sein.

«Schön dass Sie da sind! Wir warten schon auf Sie!»

Wie ich Dir begegnen möchte

Dich wertschätzen, ohne dich zu bewerten;

Dich ernst nehmen, ohne dich auf etwas festzulegen;

Dich lieben, ohne dich einzuengen;

Zu dir kommen, ohne mich dir aufzudrängen;

Dich einladen, ohne Forderungen an dich zu stellen;

Dir etwas schenken, ohne Erwartungen daran zu knüpfen;

*Von dir Abschied nehmen, ohne Wesentliches versäumt
zu haben;*

*Dir meine Gefühle mitzuteilen, ohne dich für sie
verantwortlich zu machen;*

Dich informieren, ohne dich zu belehren;

Dir helfen, ohne dich zu beleidigen;

Mich um dich kümmern ohne dich verändern zu wollen;

Mich an dir freuen, so wie du bist.

(aus unbekannter Quelle)

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



Schweizerischer Dachverband
VASK Schweiz
St. Alban-Anlage 63, 4052 Basel
061 271 16 40
info@vask.ch
www.vask.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 Aargau
Bahnhofstrasse 57, 5000 Aarau
062 837 50 15
Mo 9.30–11.30
Do 9.30–11.30
info@vaskaargau.ch
www.vaskaargau.ch



VASK Ostschweiz
Alte Landstrasse 21, 9038 Rehetobel
071 866 12 12
werktags, ohne Gewähr
vaskostschweiz.pr@freesurf.ch
www.vaskostschweiz.ch



Stiftung Melchior, Angehörigen Selbsthilfe
Thiersteinallee 51, Postfach, 4018 Basel
061 206 97 60
zu Bürozeiten
info@stiftungmelchior.ch
www.stiftungmelchior.ch



VASK Schaffhausen
Neustadt 77, 8200 Schaffhausen
052 625 55 80
werktags, ohne Gewähr



VASK Bern
Postfach 8704, 3001 Bern
031 311 64 08
Mi 9.00–11.00
Fr 13.00–15.00
vask.bern@bluewin.ch
www.vaskbern.ch



VASK Ticino
Trevano 7A, 6900 Lugano
076 453 75 70
werktags 9.30–11.30
14.30–16.30
info@vaskticino.ch
www.vaskticino.ch



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



L'ilot, Association vaudoise
Avenue d'Echallens 131, 1004 Lausanne
021 626 57 74
info@lilot.org
www.lilot.org



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 14.00–18.00
Do 14.00–18.00
info@vaskzuerich.ch
www.vaskzuerich.ch