

VASK  **Zürich**



NACHRICHTEN NR. 32



IMPRESSUM

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

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 32
April 2026

Redaktion: VASK Zürich

Druck: Horizonte Druckzentrum | Thalwil | Auflage: 1'100 Ex.

INHALT

Editorial	4
Jahresbericht	6
Öffentlichkeitsarbeit	9
Administration und IT	15
Beratungen	16
Treffpunkte	21
Kinderprojekt Barca	22
Schulungen	28
Fundraising	31
Statistiken	32
Revisionsbericht	39
Jahresrechnung 2025	40
Bilanz 2025	42
Ganz herzlichen Dank	43
Ausflug der freiwilligen Helfer*innen	45
Nationaler Gesundheitsbericht 2025: Angehörige im Fokus	48
Geschichte vom Tempel der tausend Spiegel	53



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Veränderungen kündigen sich oft leise an. Ihre volle Bedeutung entfalten sie jedoch erst dann, wenn wir uns bewusst auf sie einlassen. Mit der bevorstehenden Neuausrichtung und dem geplanten Namenswechsel von «VASK Zürich» zu «Stand by You Zürich» beginnt für unseren Verein ein neues Kapitel. Dieser Schritt ist sorgfältig geprüft und Ausdruck unseres Anspruchs, unsere Haltung, unsere Arbeit und unsere Werte nach aussen klarer, zeitgemässer und sichtbarer zu kommunizieren.

Wie bereits in der Einladung zur ausserordentlichen Mitgliederversammlung im Herbst 2025 festgehalten, verstehen wir diese Neuausrichtung als echte Chance. Als Möglichkeit, neue Menschen zu erreichen, den Verein weiterzuentwickeln und unseren Auftritt klarer und einheitlicher zu gestalten. Der geplante Namenswechsel zu Stand by You Zürich ist dabei ein zentraler Bestandteil dieses Prozesses. Mit der Namensänderung übernehmen wir natürlich auch das Logo von Stand by You. Der Wechsel zum neuen Erscheinungsbild mit den entsprechenden Farben, wird Schritt für Schritt bei all unseren Materialien und Auftritten erfolgen. Diese Ausgabe ist somit die letzte VASK-Nachricht in diesem bisherigen Layout.

*Freunde müssen
nicht perfekt
sein – nur echt!*

Unbekannt

Besonders gefreut hat uns in den vergangenen Monaten die grosse Bereitschaft zur Mitarbeit. Viele neue Personen haben sich gemeldet, um in der Projektgruppe mitzuwirken. Dies zeigt eindrücklich, wie viel Engagement, Interesse und Verbundenheit in unserem Verein vorhanden sind. Gleichzeitig möchten wir ausdrücklich betonen, dass wir uns auch weiterhin über zusätzliche Mitstreiterinnen und Mitstreiter freuen. Neue Perspektiven, frische Ideen und ebenso kritische Fragen sind für diesen Entwicklungsprozess von grossem Wert.

Für einen Verein, der vollständig auf freiwilligem Engagement basiert, ist diese Neuausrichtung ein anspruchsvolles Vorhaben. Sie erfordert Zeit, Energie und Offenheit, während die Ressourcen unserer bestehenden Freiwilligen bereits stark beansprucht sind. Gleichzeitig eröffnet sie die Möglichkeit, gemeinsam zu lernen, Bestehendes zu reflektieren und unsere Arbeit nach aussen nachhaltiger sichtbar zu machen.

Wir blicken mit grosser Freude und Motivation auf das, was vor uns liegt, und danken allen, die sich bereits engagieren oder ein Engagement in Erwägung ziehen. Es ist inspirierend zu sehen, wie viel Energie, Offenheit und Bereitschaft zur Mitgestaltung in unserem Verein vorhanden sind. Gemeinsam wollen wir die nächsten Schritte angehen, Neues ausprobieren und diesen Veränderungsprozess aktiv mittragen. Über die weiteren Entwicklungen werden wir euch selbstverständlich laufend informieren.

Für die Redaktion
Sandra Cueni

JAHRESBERICHT

Guido Cueni, Präsident

Liebe VASK-Familie, liebe interessierte Leser*innen

Das prägendste Ereignis des letzten Vereinsjahres war ohne Zweifel die ausserordentliche Mitgliederversammlung vom 20. November 2025. Im Zentrum stand der Antrag des Vorstandes zur Umbenennung und inhaltlichen Neuorientierung unseres Vereins. Die 30 stimmberechtigten Anwesenden haben dem Antrag einstimmig zugestimmt. Das bedeutet, dass sich die VASK Zürich in den nächsten Monaten in Stand by You Zürich umbenennen wird.

Gleichzeitig werden wir auch unsere Strukturen und Angebote prüfen und uns Gedanken dazu machen, ob wir für die Zukunft richtig aufgestellt sind. Der Vorstand hat sich über die Annahme des Antrages sehr gefreut und dankt allen Teilnehmenden dieser Mitgliederversammlung für das geschenkte Vertrauen. Wir werden regelmässig per Newsletter und auf unserer Website über die Fortschritte berichten.



Im Mai waren wir mit unserer ordentlichen Mitgliederversammlung wieder zu Gast im Restaurant Muggenbühl in Wollishofen. Die Anwesenden durften einen spannenden Austausch mit Tobias Furrer von der PUK erleben. Er hat kurz die Arbeit der Fachstelle Angehörigenarbeit vorgestellt und sich anschliessend den Fragen der Teilnehmenden gestellt. Sowohl Hansruedi Winter als auch Guido Cueni haben nochmals betont, dass dies die letzte Amtszeit als Vize-Präsident (Hansruedi) und Präsident (Guido) sein wird. Wir sind also alle gefordert per Mai 2026 Nachfolgerinnen oder Nachfolger zu finden.

Erfreut waren wir über den regen Besuch an unserem Advents-Apéro. Die angeregten Gespräche in den Räumen unserer Geschäftsstelle waren interessant und spannend. Auch wenn heutzutage die sozialen Medien einen grossen Platz in unserer Kommunikation einnehmen, zeigte sich hier einmal mehr, wie wichtig der direkte und persönliche Austausch ist.

Die finanzielle Situation der VASK Zürich ist weiterhin sehr stabil und wir konnten ein ausgeglichenes Ergebnis erzielen. Einmal mehr hat sich unsere realistische Budgetierung und strikte Kostenkontrolle bewährt. Auch wenn wir in den letzten Jahren immer wieder von unerwarteten Einnahmen überrascht wurden und unsere Ergebnisse deutlich besser als budgetiert ausgefallen sind, liessen wir uns dadurch nicht zu einer zu optimistischen Planung verleiten. Die Finanzen sind ein wichtiges, aber nicht sehr beliebtes Arbeitsfeld in unserem Verein. Deshalb einmal mehr meinen Dank an alle Beteiligten, die sich diesem wichtigen Thema immer wieder annehmen.

Weiterhin rückläufig sind leider unsere Mitgliederzahlen. Per Ende Dezember 2025 hat die VASK Zürich nun 428 Mitglieder. Das sind 10 Mitgliedschaften weniger als im Jahr 2024. Das ist kein dramatischer Rückgang aber der Trend setzt sich, wenn auch abgeschwächt, kontinuierlich fort. Mit dieser Entwicklung stehen wir zwar nicht allein da, aber das ist ein geringer Trost. Wir müssen uns alle anstrengen, um

Menschen zu motivieren sich uns anzuschliessen. Ein Weg ist sicher die Mund-zu-Mund-Werbung, mit der Sie alle uns unterstützen können. Informationsmaterial kann jederzeit und gratis bei unserem Sekretariat angefordert werden. Eine weitere Möglichkeit ist eine stärkere Präsenz in der Öffentlichkeit. Wir sind für jeden Hinweis und jede Idee dankbar die uns hilft, uns besser in der allgemeinen Wahrnehmung zu positionieren. Zudem versuchen wir unsere Präsenz in den sozialen Medien zu verstärken.

Unser Dachverband Stand by You Schweiz hat im Herbst wieder zu einem Symposium eingeladen. Dieser Einladung sind rund 300 Besucherinnen und Besucher gefolgt, was eine Verdopplung der Teilnehmenden zum Vorjahr bedeutet. Lesen Sie dazu auch die detaillierten Ausführungen im Jahresbericht «Öffentlichkeitsarbeit» von Marlis Cueni. Wir wünschen Stand by You Schweiz, dass dieser Schwung weiterhin anhält und die Präsenz in der öffentlichen Wahrnehmung weiter gestärkt werden kann.

Trotz allen anstehenden Veränderungen mit einem neuen Namen möchten wir es aber nicht versäumen, unser 40-jähriges Bestehen zu würdigen. Voraussichtlich am 8. August 2026 werden wir uns mit einem Sommerfest selbst feiern und damit auch allen danken, die sich seit vielen Jahren unermüdlich für die VASK eingesetzt haben und es weiterhin tun. Die Einladung dazu werden wir rechtzeitig versenden.

Abschliessend möchte ich allen danken, die unsere VASK Zürich und künftig auch Stand by You Zürich wohlwollend unterstützen – unabhängig davon, in welcher Form dies geschieht.

In diesem Sinne bleibt uns treu und gesund!

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Marlis Cueni

AUSTAUSCHTREFFEN DER ANGEHÖRIGENORGANISATIONEN

Am 30. Januar nahmen Guido und ich am Austauschtreffen der Angehörigenorganisationen teil. Dieses findet jeweils in den Räumlichkeiten des ipw Ambulatoriums für Erwachsene in Winterthur statt. Der Austausch bot wertvolle Einblicke in aktuelle Entwicklungen, Herausforderungen und Perspektiven der beteiligten Organisationen.

Teilgenommen haben unter anderem:

[Andrew Bay](#), Leiter Pflegeentwicklung, informierte darüber, dass aktuell eine Angehörigen-Peer als Praktikantin beschäftigt wird, welche sich in der EX-IN-Ausbildung befindet. Eine Festanstellung als Angehörigen-Peer ist derzeit leider nicht möglich.

[Rebekka Kaufmann](#), Psychotherapeutin bei der fabb – Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach, berichtete, dass sich ihre Organisation aktuell in einer Phase der Neuausrichtung befindet. Sie betreuen sowohl Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen als auch deren Angehörige. Dabei entstehen teilweise Reibungspunkte, die noch geklärt werden müssen.

[Susanne Lanz](#) vom Trialog und Antistigma berichtete, dass der Trialog sehr gut läuft und viele Fachpersonen teilnehmen. Ein Grund dafür ist die Integration des Trialogs in die Ausbildung von Fachpersonen. Aktuell fehlen jedoch erkrankte Personen und Angehörige, die sich aktiv einbringen. Hinweise und Anregungen sind sehr willkommen.

[Tobias Furrer](#) stellte sich als Vorstandsmitglied des Netzwerks Angehörigenarbeit Psychiatrie (NAP) sowie als Vertreter der Fachstelle Angehörigenarbeit der PUK Zürich vor. Auch er sieht derzeit keine Möglichkeit, ausgebildete Angehörigen-Peers anzustellen, da entsprechende Konzepte zum Mehrwert dieser Tätigkeit fehlen. Es besteht jedoch eine Informationsbroschüre für Angehörige von Personen in der forensischen

Psychiatrie, die über die Website der NAP als PDF heruntergeladen oder in gedruckter Form bestellt werden kann. Zudem können Veranstaltungen auf der NAP-Website publiziert werden. Die Fachstelle Angehörigenarbeit der PUK Zürich ist gut aufgestellt und verfügt aktuell über 120 Stellenprozent. Tobias Furrer betonte die Wichtigkeit gezielter Gespräche mit Angehörigen, in denen aufgezeigt wird, worauf sie sich in Gesprächen mit Ärzten und Fachpersonen konzentrieren sollten. Weniger ist dabei oft mehr, um relevante Informationen zu erhalten.

TREFFEN BEI STIFTUNG WINDLICHT

Am 8. Mai waren Guido und ich zu Gast bei der Stiftung Windlicht. Wir wurden herzlich von Tamara Mitrovic, der neuen Geschäftsführerin der Stiftung Windlicht, sowie von Silvana Ferrari, Präsidentin der Stiftung Windlicht und zugleich Geschäftsführerin und Gründerin von Akompa, empfangen. Im Gespräch zeigte sich, dass zahlreiche Gemeinsamkeiten bestehen, insbesondere zwischen unserem Kinderprojekt Barca und der Arbeit der Stiftung Windlicht sowie zwischen Akompa und unserer Angehörigenarbeit. Diese Vernetzung erachten wir als sehr wertvoll.

TAG DER OFFENEN TÜREN – HORIZONTE DRUCKZENTRUM

Am 17. Mai besuchten Sandra und ich den Tag der offenen Türen im Horizonte Druckzentrum in Thalwil. Der Austausch mit Roland Flick und Simone Ruppli war sehr interessant und bereichernd. Herzlichen Dank für die Gastfreundschaft. Besonders gefreut hat uns, dass wir auch Mitarbeitende kennenlernen durften, die sehr offen über ihre persönliche Situation gesprochen haben.

VERPIXELTE GEDANKEN? MENTALE GESUNDHEIT IM ONLINEKOSMOS

Die VASK Zürich war am 23.10.2025 zur Netzwerkveranstaltung «Verpixelte Gedanken? Mentale Gesundheit im Onlinekosmos» der Integrierten Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland eingeladen. Guido Cueni war beim Podium mit Katherine Olsen, Diskussionsleiterin sowie Raffaella Witting, als Psychologin und Daniela Giger, Peer dabei. Raffaella Witting verwendet KI als digitalen Helfer in ihrer täglichen Arbeit. Daniela Giger stellte KI aus der Peer-Perspektive vor und Guido Cueni brachte die Angehörigenperspektive ins Gespräch ein. Es fand eine Art Dialog statt, der sehr interessant war. Das Publikum stellte kritische Fragen, die alle gut beantwortet werden konnten. Alles in allem muss man KI kritisch betrachten, sie kann jedoch auch eine sehr grosse Hilfe sein.

Zudem betrieben wir einen Infostand mit unseren Informationen und konnten dort ebenfalls sehr interessante Kontakte knüpfen. Danke an die Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland für diese gelungene Veranstaltung.



ZWEITES STAND BY YOU FORUM

Am 25. Oktober fand das zweite «Stand by You»-Forum im Kunsthaus Zürich statt. Eine wahrlich gelungene Veranstaltung mit vielen interessanten Gästen, welche einem nur Hühnerhautmomente beschert haben. Mit dabei waren Kay Voser, Ex-Fussballprofi, Fernsehmoderator und Experte aus Erfahrung. Dino Brandão, Musiker und Experte aus Erfahrung, sowie sein Vater. Thomas Ihde, Präsident Pro Mente Sana. Eleonora Camizzi, Regisseurin «Bilder im Kopf» und Moritz Freiburg, Regisseur des Dokumentarfilms zu Dino Brandão «I love you, I leave you».

Grosses Kompliment an das ganze «Stand by You Schweiz»-Team für die professionelle Organisation.

Die VASK Zürich war mit Guido Cueni zudem zu einem Interview eingeladen, gemeinsam mit Tanja Hüberli, Polizeipsychologin. Guido stellte die Arbeit der VASK Zürich vor und beantwortete Fragen zu den Schulungen, welche die VASK Zürich jährlich bei Polizeiaspirantinnen und



*Erfahrung ist das,
was man bekommt,
wenn man nicht bekommt,
was man wollte.*

Willy Meurer

-aspiranten durchführt. Thematisiert wurde unter anderem, wie Menschen mit psychischen Erkrankungen beispielsweise bei einer fürsorglichen Unterbringung besser begleitet und stressärmer in eine Klinik aufgenommen werden können. Diese Arbeit ist von grosser Bedeutung für Betroffene und deren Angehörige.

Am Forum betrieben wir zudem einen Marktstand unter meiner Leitung und mit Unterstützung von Vorstandsmitgliedern der VASK Zürich. Wir informierten über unsere Angebote und konnten hoffentlich neue Freiwillige für unsere Organisation gewinnen. Es war sehr wertvoll, Teil dieses Anlasses zu sein.

SUIZIDRAPPORT

Am 18. November haben Guido und ich am Suizidrapport im Superblock Winterthur teilgenommen. Vorgestellt hat sich der Verein Trauernetz. Den Verein gibt es seit 10 Jahren. Es ist ein sehr kleiner Verein und er ist konfessionell und politisch neutral engagiert. Sie bieten verschiedene Gruppen zur Trauerbegleitung nach einem Suizid an. Es gibt Gruppen wie z.B.:

- nebelmeerKIDS 5–12 Jahre
- nebelmeerTEENS 13–19 Jahre
- nebelmeerTWENS 20–29 Jahre
- nebelmeerÜ30 ab 30 Jahren

Pro Jahr gibt es in der Schweiz ca. 900 Suizide. Von diesen Personen hat jeder ungefähr 135 Angehörige. Viele Angehörige gehen nach einem Suizid verloren, sei es der Schulhausabwart, Mitarbeitende in einem Betrieb etc. Diese wären alle auf Hilfe und Gespräche angewiesen.

Nach dieser Vorstellung fand eine Inforunde statt, bei welcher jede Organisation noch kurz ihre Neuerungen bekannt gab.

VASK-APÉRO

Am 15. November fand wieder unser traditioneller VASK-Apéro in den VASK-Räumlichkeiten statt. Es gab wieder den gewohnt gemütlichen Austausch unter den Teilnehmenden. Dieses Jahr fanden nicht so viele Freunde der VASK den Weg an die Langstrasse. Ein Grund könnte gewesen sein, dass wieder einmal eine grosse, unbewilligte Demo stattgefunden hat (Antifa-Demo). Dies hatte zur Folge, dass einige Tram- und Buslinien nicht mehr gefahren sind. Der Austausch wurde von denjenigen, die dabei waren, sehr genossen.

*Es ist besser, zu geniessen
und zu bereuen, als zu
bereuen, dass man nicht
genossen hat.*

Giovanni Boccaccio

ADMINISTRATION UND IT

Felix Uttinger

Einmal mehr betrieben wir in diesem Jahr unser Sekretariat in einer Baustelle. Die ersten drei Monate durften wir unsere Räume an der Langstrasse 149 gar nicht betreten. Das Haus wurde asbestsaniert und die maroden Wasserleitungen mussten ersetzt werden. Gleichzeitig begannen im Hinterhof die Bauarbeiten für einen Anbau.

Damit die VASK handlungsfähig blieb, verlegten wir das Sekretariat zu Isabelle nach Hause. Sitzungen fanden Online statt oder wir mieteten dafür externe Räume. Die Telefon-Beratung wurde im Home Office betrieben und für die persönliche Beratung hatten wir eine externe Lösung gefunden.

Die weiteren Monate waren unsere Räume mit mehr oder weniger Einschränkungen nutzbar. Der Zugang durch die sich täglich verändernde Baustelle war selten einfach. Tagsüber machte der Baulärm das Arbeiten oft unmöglich. Dann gab es wieder kein Wasser oder die Heizung war ausser Betrieb. Gemäss Planung ist der Anbau bis Ende 2027 fertig gestellt. So lange werden wir mit diesen Rahmenbedingungen leben müssen.

Isabelle hat per Mai 2025 die Arbeit im Sekretariat von Stand by You Schweiz beendet. Für ihre Nachfolgerin haben wir den Arbeitsplatz bereitgestellt. Dazu mussten wir unsere technische Infrastruktur entflechten (Telefonanlage IT-Arbeitsplatz, Datenablage).

Die Finanzlage der VASK Zürich ist nach wie vor beruhigend gut. Dank einem erfolgreichen Fundraising und der nötigen Ausgabendisziplin schloss auch dieses Jahr die Rechnung ausgeglichen ab. Mit den in den letzten Jahren erwirtschafteten Reserven ist die Finanzierung unseres Schlüsselprojekts, die Neupositionierung der VASK, sichergestellt.

BERATUNGEN

Marlis Cueni

Irene Weisert

Das Beratungsteam wurde dieses Jahr stark gefordert und mehrfach neu aufgestellt. Yvonne Schwarzer, unsere langjährige Ressortleiterin, musste aus gesundheitlichen Gründen ihren Rücktritt bekannt geben. Yvonne, dir auf diesem Weg ein grosses Dankeschön für deine langjährige, engagierte Mitarbeit im Team. Wir alle wünschen dir nur das Beste und werden dich nicht vergessen. Da ich für ihr Ressort ihre Stellvertreterin war, musste ich mich also ad hoc um das Ressort kümmern. Ich danke dem ganzen Team, das in dieser Phase mit viel Einsatz und Flexibilität dazu beigetragen hat, dass alles stabil weiterlief. Besonders freue ich mich, dass ich Irene Weisert gewinnen konnte, das Ressort Beratungen gemeinsam mit mir zu leiten. Liebe Irene, auch dir ein grosses Dankeschön.

Ein weiteres Highlight: Stefanie Atiya musste aus beruflichen Gründen die persönlichen Beratungen aufgeben. Sie wollte aber unbedingt weiter für die VASK tätig sein und hat nun neu die Beratungen per E-Mail übernommen. Ihr seht, auch hier geht es weiter.

Weiter konnte ich nach anfänglichen Schwierigkeiten für die Statistiken Jeannette Holenstein als Nachfolgerin von Adriana Aleffi gewinnen. Ursprünglich hatte sie sich als Revisorin gemeldet. Da wir dort aber bereits Ersatz gefunden hatten, fragten wir Jeannette, ob sie sich vorstellen könne, unsere Statistiken zu übernehmen. Sie sagte einfach so ja. Herzlichen Dank dafür, Jeannette. Ich hatte also eine Sorge weniger.

Leider hat auch Brigitte Evard per Ende 2025 ihren Rücktritt angekündigt. Auch dir, liebe Brigitte, herzlichen Dank für deine langjährige Mitarbeit im Team der Telefonberatung. Du fehlst uns sehr. Leider hat dann Mitte Jahr Hans-Rudolf Binder seinen Rücktritt ab Oktober im Telefonteam bekannt gegeben. Auch dir, Hansruedi, herzlichen Dank für zwölf Jahre Telefonberatung, wahrlich eine sehr lange Zeit.

Wir durften auch fünf Supervisionen, begleitet durch Verena Maggioni, erleben. Verena, dir ganz herzlichen Dank für dein Einfühlungsvermögen in unsere Arbeit. Deine Begleitung ist für uns sehr, sehr wertvoll. Wir schätzen deine erfrischende und auch klar strukturierte Art, uns durch unsere Fallbesprechungen zu führen. Wir lernen in der Supervision so viel voneinander und dürfen auch von deinen fachlichen Inputs zu unseren Fragen jedes Mal sehr profitieren. Wir schätzen deine Begleitung sehr!

Dann gibt es dieses Jahr noch ein Highlight, wir konnten Käthi Kühni für unsere persönlichen Beratungen gewinnen. Sie übernimmt ab dem 1.1.2026 persönliche Beratungen für uns. Herzlich willkommen, Käthi. Wir freuen uns, dass du unser Team verstärkst.

Christine Vogel hatte auch Interesse, bei den persönlichen Beratungen mitzuarbeiten. Sie war Juristin und hat bei Pro Mente Sana Beratungen durchgeführt. Sie fühlte sich aber bei den persönlichen Beratungen nicht ganz wohl. Sie meinte, juristisch könne sie schon beraten, habe aber keinen psychologischen Hintergrund. Aber sie hat uns angeboten, unseren Beratenden bei juristischen Fragen gerne zur Seite zu stehen. Super Christine, danke.

Schlussendlich konnten wir ein schwieriges Jahr mit positiven Gefühlen und mit vielen anregenden Gesprächen im Team und dankbaren Anrufenden abschliessen. Es war schön mitzuerleben, wie sich alle dafür eingesetzt haben, unser Schifflin auf Kurs zu halten. Für diesen grossen Effort ein grosses Dankeschön an das ganze Team.

Bitte haltet Augen und Ohren offen, damit wir vielleicht noch zwei oder drei weitere Freiwillige für unser Team «Telefonberatungen» begeistern können. Bei Interesse bitte melden auf info@vaskzuerich.ch oder unter Tel. 044 240 38 76, wir freuen uns jetzt schon.

EIN KLEINER EINBLICK IN DIE TELEFONBERATUNG

Es ist Dienstagmorgen, 10.00 Uhr. Das Telefon ist aufgeschaltet, alles liegt bereit. Es ist immer spannend, denn wir wissen ja nicht, wer anruft, welches Thema bringt der oder die Anrufende mit, welche Sorgen hat sie, was bedrückt ihn, oder auch welche Informationen werden angefragt. Die Palette der Gründe, warum Angehörige oft erst nach langem Überlegen bei uns anrufen, ist lang und ebenso vielfältig. Sie fragen sich oft, mache ich genug, was muss ich noch machen, wie kann ich die Situation mit meinem psychisch erkrankten Bruder, Mutter, Ehepartner usw. verbessern. Manche fragen auch, darf ich mal erzählen, was seit vielen, vielen Jahren bei uns zuhause passiert?

In den Gesprächen hat alles Platz. Es ist uns sehr wichtig, auf jeden Anrufenden individuell einzugehen, und erst einmal zuzuhören und sein momentan grösstes Thema zu erfassen. Anschliessend versuchen wir, gemeinsam mit dem Angehörigen Lösungen zu erarbeiten oder durch Fragen neue Aspekte und Perspektiven aufzuzeigen.

In den Gesprächen zeigt sich, dass die Angehörigen fast ausschliesslich ihre komplette Energie, Gedanken und ihr Handeln auf die psychisch erkrankte Person lenken. Die psychisch erkrankten Angehörigen leben oft, auch z.B. als 40-jährige Erwachsene, noch zuhause bei den Eltern. Sodass sie die Gemütsschwankungen, Aggressionen, Teilnahmslosigkeit, Passivität 1:1 miterleben. Eine wahrlich sehr herausfordernde Familiensituation. Die Anrufenden haben sich vielfach schon ein enormes Wissen über die Situation und Erkrankung angeeignet und sind schon breit abgestützt informiert. Hier leisten die Angehörigen grosse emotionale und fachliche Arbeit.

Die Anrufenden bekunden nach einer langen oft über zehnjährigen Betreuungs- und Begleitungszeit, Erschöpfungs- und Ermüdungsanzeichen. Sie berichten, dass sie die Situation einfach nicht mehr aushalten können.

Sie fühlen sich hilflos, obwohl sie so viel machen, sie fühlen sich ohnmächtig, weil sie mit ihren Liebsten, dem erkrankten Familienmitglied, nicht mehr in Kontakt treten können. Sie fühlen sich leider immer noch häufig von Institutionen und Kliniken nicht ernst genommen. Die Anrufenden empfinden sich im «Hamsterrad» und spüren oft gar nicht mehr, dass sie sich selbst fast vergessen haben.

In den Telefongesprächen möchten wir zuhören, und die Anrufenden in ihren Sorgen und Empfindungen sehr ernst nehmen. Sie darin bestärken, was sie alles geleistet haben und sie darin bekräftigen, dass sie unendlich viel Positives und Gutes für ihre erkrankten Liebsten gemacht haben. Wir möchten Sie auch ermuntern, den Blick einmal auf sich zu richten und sich selbst Sorge zu tragen. Ihr Leben, ihre Freuden, ihre Hobbys, ihre sozialen Kontakte wieder in den Mittelpunkt zu stellen. Das eigene Wohlempfinden zu pflegen und achtsam für sich selbst zu sein.

Vielen Anrufenden ist es wohl bewusst, dass ihr eigenes Leben und ihre Bedürfnisse schon lange nicht mehr das Augenmerk erhalten haben, das ihnen eigentlich gebührt. Wir wissen und vermitteln dies auch an die Anrufenden, dass es nicht immer einfach ist. Gewohntes Handeln zu verändern ist das eine, und das andere ist auch zu versuchen, das psychisch erkrankte Familienmitglied loszulassen, ohne es fallen zu lassen. Das ist wahrlich eine grosse Herausforderung. Doch wir ermuntern

*Es ist nie der
richtige Moment,
ausser du
machst ihn dazu.*

Unbekannt

*Es ist vielleicht
nicht jeder Tag gut,
aber es gibt etwas
Gutes in jedem Tag.*

Unbekannt

unsere Anrufer, Schritt für Schritt, in ihrem passenden Tempo nach und nach sich selbst wieder Raum, Luft und Zeit zu geben. Manchmal kommt es sogar zu einer genauen Planung, wie die anrufende Person denn nun ganz konkret vorgehen soll. Hier muss jeder seinen Weg finden: der Weg ist holprig, doch jeder noch so kleine Schritt ist wieder ein Schritt zu sich selbst.

Mittlerweile läuft das Telefongespräch schon ca. 40 Minuten, es wird doch langsam Zeit, abzuschließen, um die Linie für das nächste Telefonat freizugeben.

Uns fällt auf, dass die Anrufer oft zum Abschluss eine freudige Stimmlage haben, aufgestellt klingen und aktiv werden möchten, etwas zu verändern oder angehen zu wollen. Das freut uns jedes Mal sehr und bekräftigt uns auch sehr in unserer Arbeit in der Telefonberatung. Die Angehörigen sind sehr dankbar für das Gespräch, einfach eine gewisse Zeit Gehör geschenkt bekommen zu haben. Und das befriedigt uns über alle Massen.

TREFFPUNKTE

Barbara Winter

Unsere Beratungstreffpunkte in Zürich und Winterthur sind anonym und ohne Voranmeldung zugänglich. Entsprechend schwanken die Teilnehmerzahlen. Umso mehr freut es uns, dass wir in letzter Zeit wieder vermehrt Besucherinnen und Besucher begrüßen durften.

Immer wieder erleben wir, wie entlastend es für Angehörige ist, ihre Situation offen und unverblümt schildern zu können und dabei auf echtes Verständnis zu stossen. Die Erfahrung, mit den eigenen Sorgen nicht alleine zu sein und auf Menschen mit ähnlichen Herausforderungen zu treffen, stärkt das Selbstvertrauen und schafft Verbundenheit.

Der Treffpunkt für erwachsene Kinder von psychisch erkrankten Eltern wird neu von einem Zweierteam moderiert. Auch wenn es sich grundsätzlich um eine geschlossene Gruppe handelt, können sich Interessierte jederzeit melden und nach Rücksprache teilnehmen.

- **In Zürich:** Jeden letzten Dienstag im Monat für Angehörige und Vertraute
- **In Winterthur:** Jeden ersten Montag im Monat für Angehörige und Vertraute
- **In Zürich für erwachsene Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil:** Jeden letzten Donnerstag im Monat

KINDERPROJEKT BARCA

BEGLEITUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT EINEM PSYCHISCH ERKRANKTEN ELTERNTEIL

Magdalena Windler

NEUER STANDORT IN STÄFA

Seit Oktober 2025 gibt es einen neuen Standort in Stäfa. Ich freue mich, dass ich im Atelier an der Mutzmalenstrasse 25 in Stäfa Kinder und Jugendliche im Raum rechtes Zürichsee Ufer unterstützen und begleiten darf. Es ist mir ein grosses Anliegen, diesen jungen Menschen in einem geschützten Raum die Möglichkeit zu geben, sich mit ihren Themen kreativ ausdrücken zu können, um in ihrem Inneren Ordnung zu schaffen. Es ist ein Ort, wo sie einfach sein dürfen.

Kurz zu meiner Person:

Ich heisse Dominique Goll, bin 51 Jahre alt, Mutter zweier Kinder und ich bin als Theaterpädagogin, Kunsttherapeutin und Yogalehrerin tätig. Die Arbeit mit Menschen und das Begleiten und Unterstützen von Prozessen erfüllt mich mit grosser Freude und Dankbarkeit. So freue ich mich nun, wenn ich an meinem neuen Standort noch viele Kinder und Jugendliche in schwierigen oder belastenden Situationen begleiten darf.

LILLY UND LOYALTÄT ZU IHREN BEZUGSPERSONEN

Lilly ist neu im Atelier, ihr Vater hat nach Unterstützung für sie gesucht und das Kinderprojekt Barca im Internet gefunden. Ihre Mutter leidet an einer schweren psychischen Erkrankung, sie ist arbeitslos, IV-Bezügerin und wohnt seit einigen Jahren nicht mehr in der Familie. Regelmässige Kontakte zu Lilly sind möglich, diese werden jedoch zunehmend zur Belastung.

Lilly ist 9-jährig, sie kann ihre Belastungen sehr gut ausdrücken, weiss um ihre Rechte und ist doch in ihrer Situation gefangen und handlungsunfähig. Wenn es darauf ankommt, für sich einzustehen und nein zu

sagen, schafft sie es einfach nicht, denn, dies hätte real und in ihrer Vorstellung so viele Konsequenzen, dass es einfach zu bedrohlich ist. Sie macht sich deswegen Vorwürfe. Angst bleibt zurück, auch in ihren Träumen.

Bei der ersten Begegnung lege ich jeweils eine Filzmatte mit ansprechendem Material bereit. So haben die Kinder gleich etwas in der Hand und können spielerisch gestalten. Oft ergibt sich daraus ein Ausdruck von dem, was das Kind bewegt.

Lilly legt ihre Bilder mit Eifer, sichtlich erleichtert, ihre Situation zeigen zu können. Zuerst gestaltet sie ihre Ressourcen, wie viele Kinder, wenn der Raum noch neu ist. Ein erstes Bild entsteht, ein lachender Smiley, ein Symbol, in dem viele verschiedene Gefühle verborgen sind. Damit Bilder aus dem inneren Erleben «geschöpft» und sichtbar gemacht werden können, frage ich nach.

Wenn man ein Foto von deinem Inneren machen könnte, wie würde es aussehen?

Lilly tastet kurz ab, ob sie sagen darf, was sie fühlt und ob es wirklich so ist, wie zuvor mit dem Vater besprochen, dass hier ein Ort ist, wo sie keine Angst haben muss, sie nicht blossgestellt wird und keine negativen Gefühle auf sie zurückfallen werden.



1. Stunde: Bild 1

Mir geht es gut, ich lache gerne.

Hm, manchmal sind so Wellen, mal besser, mal schlechter.

Der Druck und der Wunsch, sich jemandem anzuvertrauen, ist bei Lilly so gross, dass sie schnell Vertrauen fasst und ihr erstes Bild gleich mit der Welle ergänzt und zu erzählen beginnt. Von den vielen Situationen mit ihrer Mutter, in denen sie «ja» sagt, obwohl sie etwas gar nicht möchte, nur um die Mutter nicht zu enttäuschen und sie zu beschützen.

Sie erlebt leider genau das, was viele Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil durchmachen, sie versuchen die Situationen zu stabilisieren, indem sie ihre Bedürfnisse zurückstellen. Da die Angst vor der Reaktion der Mutter so gross ist, nur weil Lilly Hilfe im Barca-Projekt erhält, darf die Mutter nicht wissen, dass sie ins Atelier kommt. Sie würde es gegen sie und ihren Vater verwenden. So habe ich ihr versichert, dass sie hier einen sicheren Raum hat und die Mutter in diesem Fall nicht einbezogen wird.

Anschliessend gestaltet Lilly eine Schutz-Wunsch-Kugel aus Ton, diese gibt ihr viel Mut und Kraft. In die Kugel legt sie eine winzige Tonplatte, die sie von sich aus beschriftet: Mama soll aufhören schlecht über Papa zu reden – mit den Worten von Lilly «und zwar mit Hilfe von aussen»! Diese Aussage macht mich stutzig – dieses Kind spürt genau, dass Hilfe im System notwendig ist. Im Hinterkopf denke ich z. B. an das iks, das bei Bedarf als neutraler Ort aushelfen könnte. In der nächsten Stunde quillt ihre innere Not gleich aus ihr heraus.

Wie ist es heute?



2. Stunde – Bild 2

So ist es jetzt, weil die Mutter wieder so schlecht über Papa geredet hat.

Wie sieht es aus, wenn Mama und Papa auch auf dem Bild sind?



2. Stunde – Bild 3

So, ich bin dazwischen und da ist es ganz schlimm. Früher, als ich 3 J. alt war, sagte Mama zu Papa: Er sei liederlich, ein alter Bock und solche Sachen. Jetzt, bei anderen dummen Wörtern mit A kommt mir das von früher immer in den Sinn.

Was könnte diesem Mädchen Lilly hier helfen und guttun?



2. Stunde – Bild 4

Lilly holt ein Filzkügelchen von der letzten Stunde im Gestell: Etwas Farbiges, jemand, dem sie alles sagen kann, wie jetzt hier. Doch da ist sie immer noch gefangen.

Was wäre noch besser?



2. Stunde – Bild 5

Lilly greift intuitiv zum Steinbogen und verschiebt einen Stein nach oben, eine Öffnung entsteht. Das gelbe Lichtpünktchen geht mit.

Ich staune über diesen Einfall, wie geht es weiter?



2. Stunde – Bild 6

Jetzt kann Lilly auch hinaus, hat die Erlaubnis auszubrechen.

Wie ist es jetzt?



2. Stunde – Bild 7

Lilly sagt, jetzt ist es viel besser, da scheint die Sonne.

Braucht es noch etwas?



2. Stunde – Bild 8

Der Stein geht zurück und schliesst den Steinbogen. Jetzt kann Lilly nicht mehr hinunterfallen. Jetzt hat sie keine Angst mehr.

Anschliessend bemalt Lilly ihre Schutz-Wunschkugel aus Ton vom letzten Mal. Diese könne in alle Ecken schauen! Die gleichzeitige grosse Angst, ihr Raum hier könnte gefährdet sein, sobald Mama wüsste, dass Lilly ins Atelier kommt, ist noch immer fest verankert. Ich versichere ihr, diesen zu schützen.

Es geht eine Weile ganz gut, bis rückfälliges Verhalten der Mutter bekannte Muster bei Lilly reaktivieren. Regelmässige Telefonanrufe halten Lilly vom kindlichen Spielen, vom Aufgaben machen etc. ab und werden zur Tortur. Die Balance zu halten ist auch für den Vater sehr schwierig, er möchte den Kontakt zur Mutter ermöglichen und Schwierigkeiten abfedern, bis er keine Energie mehr hat, sich zurückzuhalten. Wut und Ohnmacht brechen aus, was wiederum für Lilly belastend ist.

Nun erzähle ich Lilly von der möglichen Hilfe von aussen, wie sie es selber genannt hatte und bespreche mit dem Vater, Unterstützung für Gespräche mit der Mutter beim iks «Institut Kinderseele Schweiz» zu organisieren. Diese Zusammenarbeit wird wichtig für das Wohlergehen von Lilly und ihrer Familie. Und es macht uns vom Barca-Team bewusst, wie wichtig Gespräche mit den Eltern für das Wohlergehen der Kinder sind. In diesem Fall bleibt das Atelier für Lilly ein geschützter Raum.



10. Stunde – Bild 9

Lilly nimmt ihre fertig bemalte und gebrannte Wunschkugel, legt sie in die Mitte und sagt ermutigt: Die Kugel sei jetzt geschützt (Umrandung) und strahle wie die Sonne.

Ermutigt nimmt Lilly die Kugel, zeigt sie erstmals dem Vater. Die Kugel scheint magisch zu sein, lange liegt sie in den Händen des Vaters. Sie beschliessen gemeinsam, sie zu holen, wenn es schwierig in der Eltern-Kind-Situation wird.

*Manches wird erst wichtig,
wenn es nicht mehr
selbstverständlich ist.*

Ernst Ferstl

SCHULUNGEN

Guido Cueni

Im Ressort Schulungen hatten wir im Jahr 2025 mehrere erfreuliche Entwicklungen. So konnten wir unser Team verstärken und haben mit Käthi Kühni, Patricia Tovar und Michèle Stratmann drei motivierte Kolleginnen gefunden, die uns künftig tatkräftig unterstützen werden.

Im Besonderen wird die Rolle von Käthi eine spürbare Veränderung bewirken. Sie wird künftig alle Termine koordinieren und zusammen mit mir die erste Ansprechperson im Ressort sein.

Mit der E-Mail-Adresse schulungen@vaskzuerich.ch haben wir auch eine zentrale Anlaufstelle für alle Bereiche des Ressorts geschaffen. Neu wird jede interne und externe Kommunikation für Schulungen über diesen Briefkasten geführt. Wir haben uns auch bei einem ersten Team-austausch besser kennengelernt. Wir werden diese Treffen nun regelmässig durchführen und unsere Erfahrungen teilen.

Grosse Auswirkung wird auch der Beschluss von Mitte November haben, unsere Vereinigung künftig Stand by You Zürich zu nennen. Wir werden unsere Schulungs- und Informationsmittel überarbeiten und aktualisieren müssen. Eine Herausforderung, die einiges an Arbeit mit sich bringen wird, aber auf die wir uns auch freuen.

Wir durften auch im vergangenen Jahr die Ausbildungsinstitute besuchen, mit denen wir immer zusammenarbeiten und uns wurde auch in Aussicht gestellt, dass wir diese Besuche auch im neuen Jahr machen können. Über diese Treue freuen wir uns sehr und es gibt uns auch Sicherheit für unsere Planung.

KRANKENPFLEGESCHULEN

Isabelle Bavaud

Im vergangenen Jahr konnten insgesamt drei Schulungen durchgeführt werden – zwei am ZAG Winterthur und eine am Careum Zürich. Die Veranstaltungen sind fest in die jeweiligen Ausbildungsprogramme integriert und bieten den Studierenden die Möglichkeit, unsere Erfahrungen als Angehörige kennenzulernen sowie unsere Erwartungen an die Pflegenden zu reflektieren.

Jede Schulung beginnt mit einem kurzen Film, der unsere Erlebnisse und Anliegen anschaulich vermittelt und in das Thema einführt. Anschliessend haben die Studierenden in einer offenen Gesprächsrunde die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Die Rückmeldungen sind durchwegs sehr positiv, und häufig reicht die Zeit kaum aus, um alle Fragen umfassend zu beantworten.

Besonders erfreulich ist, dass wir in diesem Jahr neue Kolleginnen gewinnen konnten, die unser Team bereichern und unsere Arbeit weiter stärken. Jede zusätzliche Perspektive belebt den Austausch und trägt dazu bei, die Qualität unserer Schulungen weiterzuentwickeln. Gleichzeitig sind wir weiterhin auf der Suche nach engagierten Angehörigen, die Interesse haben, sich einzubringen und unsere Arbeit aktiv zu unterstützen.

Auch wenn in diesem Jahr etwas weniger Schulungen stattgefunden haben, war es für uns erneut bereichernd, unsere Erfahrungen weiterzugeben und mit den Studierenden über die bedeutende Rolle von Angehörigen in der Pflege ins Gespräch zu kommen.

ZHPS ZÜRCHER POLIZEISCHULE

Guido Cueni

Seit vielen Jahren dürfen wir einen kleinen Teil in der Ausbildung von Polizistinnen und Polizisten des Kantons Zürich mitgestalten. Das zentrale Thema bei unseren Besuchen ist die Fürsorgerische Unterbringung (FU). Bei einer solchen Massnahme wird sehr oft die Polizei zur Unterstützung der Notfallärztin oder des -arztes angefordert. Deshalb erhalten wir im Rahmen des Unterrichts durch die Polizeipsychologinnen und -psychologen ein Fenster, in dem wir unsere Erfahrung im Umgang mit psychisch Erkrankten und unsere Erlebnisse bei einem FU vermitteln können. Dabei versuchen wir auch mit praktischen Tipps den angehenden Polizistinnen und Polizisten Anregungen mitzugeben um einen FU möglichst schonend und gewaltfrei durchführen zu können. Und wir sind immer wieder überrascht wie aufgeschlossen und interessiert die Lernenden auf unsere Ausführungen reagieren.

Die Rückmeldungen, die wir zu unseren Besuchen erhalten, sind immer sehr positiv und es freut uns, dass wir regelmässig wieder eine Einladung erhalten. Für diese Wissensvermittlung durften wir bisher in der Regel rund einhundertfünfzig Rekrutinnen und Rekruten in sieben Klassen besuchen. Nun startet die Polizei eine Ausbildungsoffensive, um die vielen vakanten Stellen zu besetzen. Deshalb werden im Jahr 2026 zwölf Klassen die Ausbildung durchlaufen. Das bedeutet auch für uns eine markante Steigerung für unsere Einsätze. Auch das ist eine Herausforderung, die wir gerne annehmen.

FUNDRAISING

Hansruedi Winter

2025 konnten wir dank genügend Spenden mit einem Überschuss von Fr. 7'941.98 abschliessen. Die Spenden für unser Kinderprojekt BARCA reichten aus, um die Aufwendungen abzudecken.

Für das Jahr 2026 blicke ich zuversichtlich nach vorne. Wir werden verstärkt auf internetbasiertes Fundraising setzen und die übrigen Kanäle weiterhin nutzen. Gleichzeitig ist davon auszugehen, dass die Kosten aufgrund der Umbenennung deutlich steigen werden. Unsere vorhandenen Reserven sind jedoch ausreichend, um diese Mehrkosten aufzufangen.

Meinen alljährlichen Appell an alle VASK-Mitglieder wiederhole ich gerne an dieser Stelle: Bitte überlegt, ob Ihr eine Privatperson, einen Verein, eine Firma oder eine Stiftung kennt, welche bereit wäre uns finanziell zu unterstützen. Auch 2025 wurden wir mit speziellen Geburtstagsspenden und Trauerspenden bedacht.

Die momentan wichtigste Bitte: Ich brauche eine*n Helfer*in/Nachfolger*in! Bitte helft mit, jemanden zu finden, der/die beim Fundraising mithelfen und ein Teilpensum oder das gesamte Pensum übernehmen kann (Stellenbeschreibung bei mir oder Isabelle im Sekretariat anfragen).

Ich werde Mitte 2026 das Fundraising abgeben, es ist also dringend!

Hansruedi Winter, Erlenstrasse 25, 8810 Horgen

E-Mail: fundraising@vaskzuerich.ch

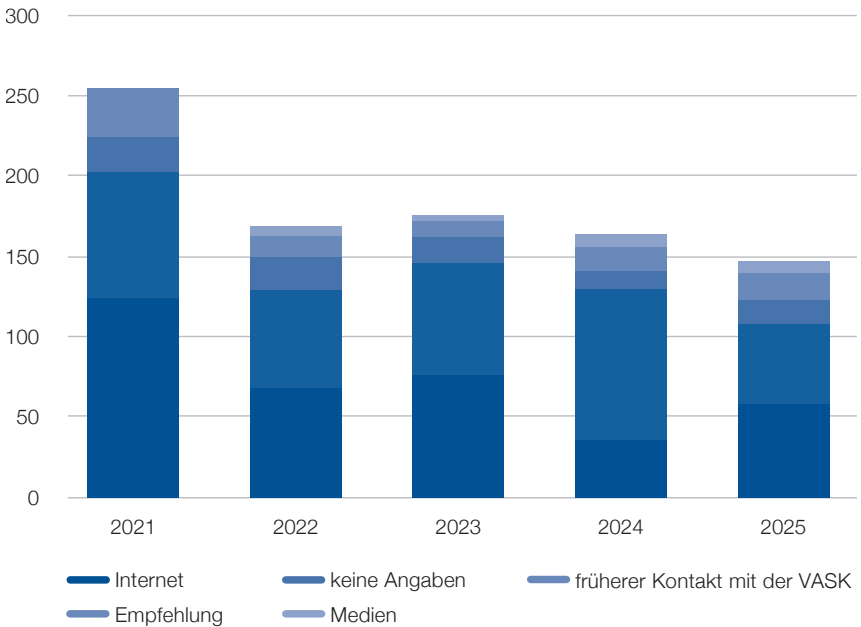
STATISTIKEN

VASK-TÄTIGKEITEN: ZAHLEN UND FAKTEN 2021–2025

Jeannette Holenstein

Im Jahr 2025 hat die VASK insgesamt 149 Beratungen durchgeführt. Die absolute Zahl der Beratungen war im Corona-Jahr 2021 mit 255 am höchsten. Seither sinkt sie mehr oder weniger kontinuierlich.

ABB 1.: KONTAKT MIT DER VASK 2021–2025



Am häufigsten finden Personen über das Internet zur VASK. Bei einem relativ hohen Anteil der Kontakte wissen wir nicht, wie die Angehörigen die VASK gefunden haben. **Abbildung 2** zeigt, auf welchem Kanal die VASK im Jahr 2025 gefunden wurde. 39% der Personen geben das Internet an, bei 34% haben wir keine Angaben.

ABB 2.: KONTAKT MIT DER VASK 2025

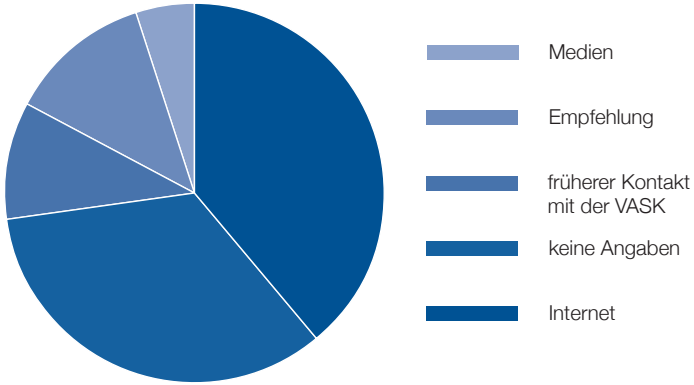
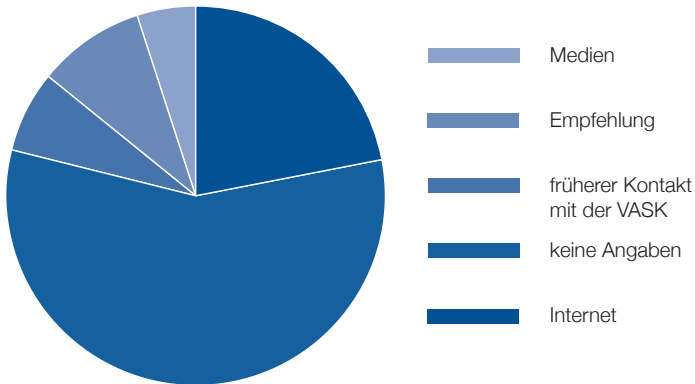


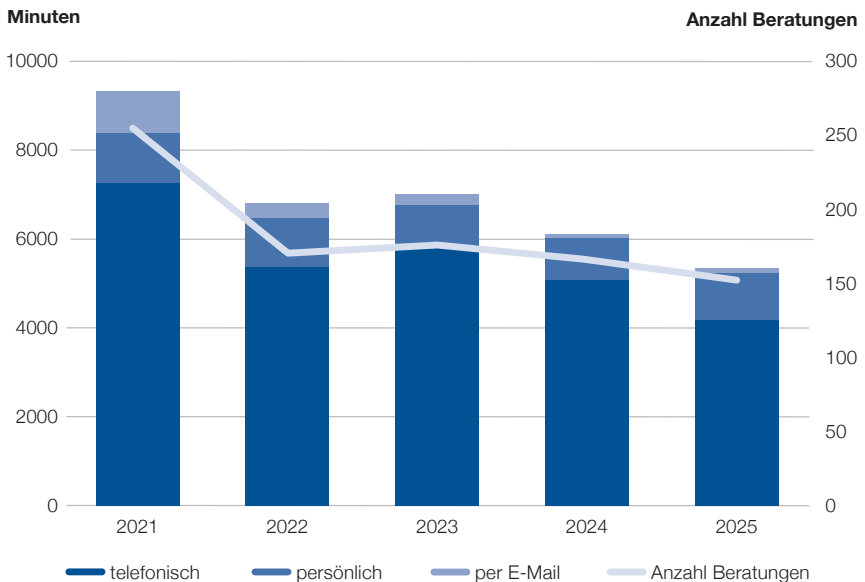
ABB 3.: KONTAKT MIT DER VASK 2024



Im Jahr 2024 waren es sogar 57% der Beratungen, bei denen nicht angegeben wurde, wie der Kontakt zu Stande kam.

Die **Abbildung 4** zeigt den gesamten Zeitaufwand in Minuten für alle Beratungsarten der VASK auf der linken Seite. Im Jahr 2025 wurden 5'357 Beratungsminuten erbracht. Das entspricht knapp 90 Beratungsstunden. Im Rekordjahr 2021 waren es über 9'000 Minuten oder 155 Stunden.

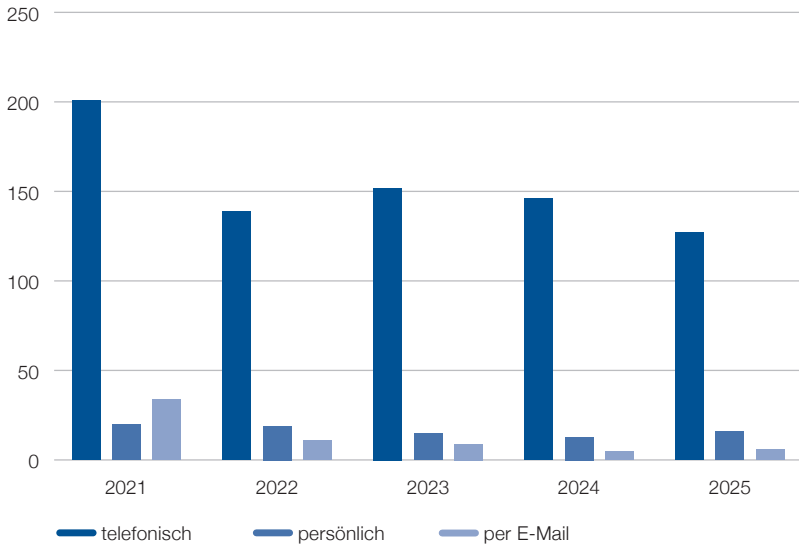
ABB 4.: GESAMTER ZEITAUFWAND DER BERATUNGEN



Weitaus am häufigsten wird die VASK telefonisch kontaktiert. Im Jahr 2025 waren 127 der insgesamt 149 Beratungen telefonisch. Nur 16 Beratungen fanden persönlich und 6 per E-Mail statt.

ABB 5.: ART DER BERATUNGEN

Anzahl Kontakte



Vor allem die telefonischen Kontakte sind im Jahr 2025 noch einmal zurückgegangen. Seit 2021 beträgt der Rückgang rund 42% und im Vergleich zum Jahr 2024 sind es 10% weniger Anrufe.

Von den 127 telefonischen Beratungen kamen im Jahr 2025 22 Anrufe über die gratis Hotline von Stand by You zustande.

Die durchschnittliche Beratungszeit ist je nach Beratungsart sehr unterschiedlich. Die persönlichen Beratungen dauern am längsten. Im Jahr 2025 wurden dafür durchschnittlich 67 Minuten aufgewendet. Telefonische Beratungen dauerten im letzten Jahr durchschnittlich 33 Minuten. Erwartungsgemäss am wenigsten Zeit brauchen E-Mail Beratungen. 2025 wurden dafür durchschnittlich 19 Minuten benötigt.

ABB. 6: DURCHSCHNITTliche BERATUNGSZEIT

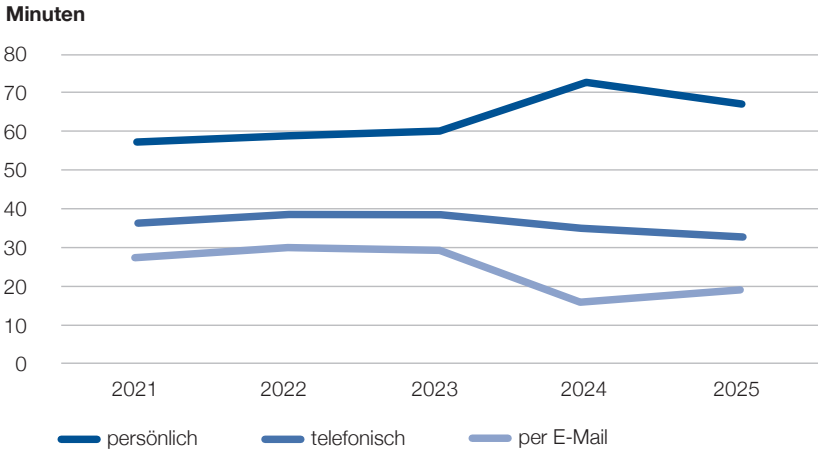
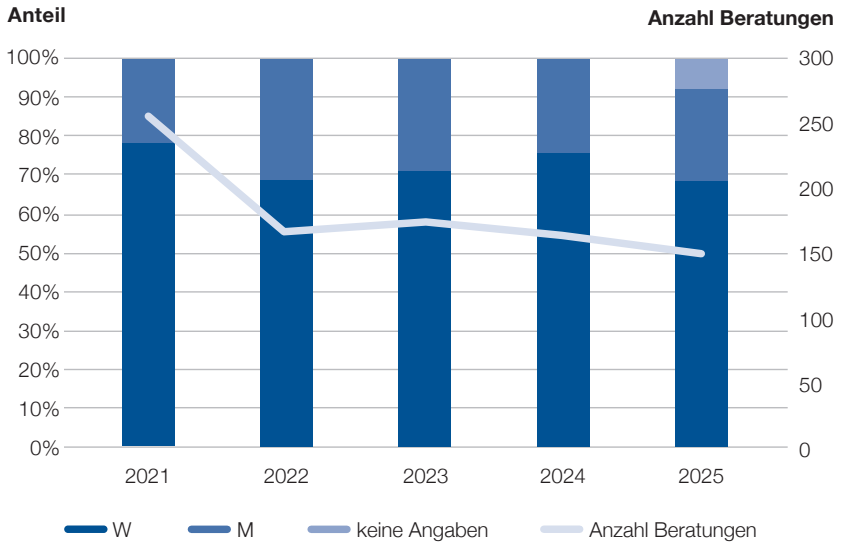
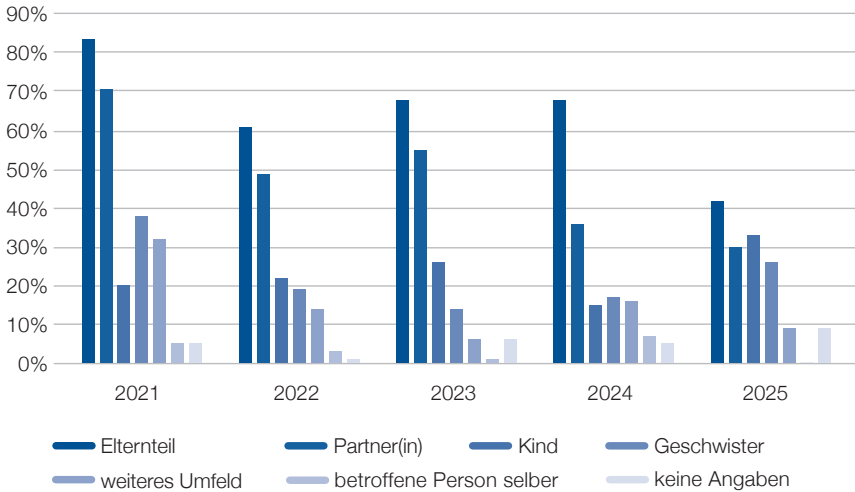


ABB. 7: GESCHLECHT DER KLIENTINNEN UND KLIENTEN



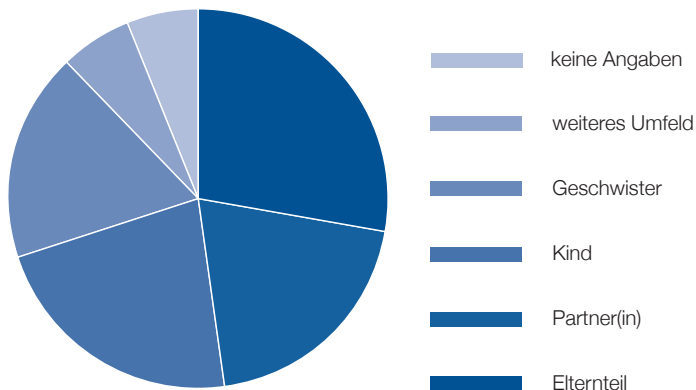
Sehr oft sind es Frauen, die den Kontakt zur VASK suchen.
Im Jahr 2025 waren es mit 102 Personen knapp 70%.

ABB 8.: BEZIEHUNG ZUR ERKRANKTEN PERSON



Am häufigsten wird die VASK von Eltern von psychisch erkrankten Personen kontaktiert. Am zweithäufigsten waren es bisher Partner oder Partnerinnen. Im 2025 waren die zweithäufigsten Angehörigen erstmals Kinder von betroffenen Personen.

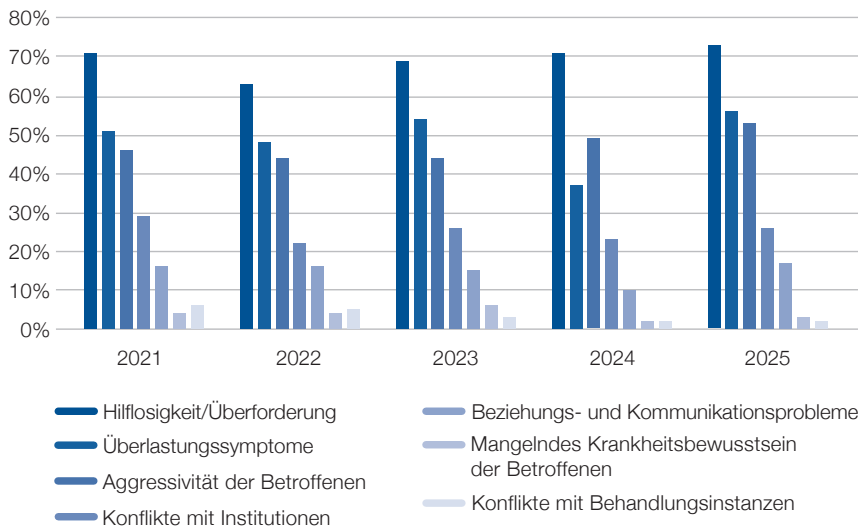
ABB 9.: BEZIEHUNG ZUR ERKRANKTEN PERSON 2025



Im Jahr 2025 waren die vier Gruppen Eltern, Kinder, Partner(in) und Geschwister relativ gleichmässig vertreten.

Am häufigsten nennen die Angehörigen in den Beratungen Hilflosigkeit/Überforderung als Problem. Im 2025 wurde es in über 70% der Beratungen genannt. Ebenfalls sehr oft (56% aller Beratungen) wurden Beziehungs- und Kommunikationsprobleme genannt. Das Problem Aggressivität der Betroffenen wurde über die Jahre in 10% bis 16% der Fälle genannt. Im 2025 waren es 17% aller Beratungen bei denen die Aggressivität ein Problem darstellte.

ABB. 10: HAUPTPROBLEME DER ANGEHÖRIGEN
(MEHRFACHNENNUNGEN MÖGLICH)



Im Jahr 2025 fanden insgesamt 27 Treffpunkte für Angehörige in Zürich und in Winterthur statt. Durchschnittlich nahmen 5 Personen teil.

REVISIONSBERICHT

Raphael Rigling

Gion Conrad

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2025 abgeschlossene Jahresrechnung und Bilanz kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 7'941.98 ab.

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

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

Zürich, 10. Februar 2026

JAHRESRECHNUNG 2025

EINNAHMEN

	2025	2024
Mitgliederbeiträge	20'000.00	20'540.00
Spenden	63'391.46	70'340.54
Spenden Kinderprojekt Barca	45'482.70	40'627.35
Sekretariatsarbeiten für Drittparteien	1'000.00	1'000.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	20'000.00	20'000.00
Seminare/Kurse	0.00	1'150.00
Broschüren, Unterlagen	128.16	316.02
Honorare für Beratungsstelle	1'575.00	1'230.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen	5'500.00	3'940.00
Sitzungsgeldeinnahmen und Referate	0.00	170.00
Anlässe	997.00	0.00
Kinderprojekt Barca	6'690.00	6'742.50
Stand by You Schweiz		
Leistungsvereinbarungen	11'344.20	11'939.00
Stand by You Schweiz		
Miet- und Nebenkosten-Einnahmen	7'200.00	6'800.00
Alwina Buchner Stiftung		
Nebenkosteneinnahmen	0.00	420.00
Zinsertrag	72.65	475.55
Auflösung Rückstellung EDV	0.00	5'000
Auflösung Rückstellung		
Kinderprojekt Barca	276.55	
TOTAL EINNAHMEN	183'657.72	190'690.96
JAHRESVERLUST	-	-
	183'657.72	190'690.96

JAHRESRECHNUNG 2025

AUSGABEN

	2025	2024
Löhne Sekretariat	26'988.52	26'702.40
AHV/ALV Sekretariat	4'419.25	4'424.65
BVG Sekretariat	3'520.20	4'784.20
UVG/NBU/KTG Sekretariat	1'898.20	1'821.80
Aufw. MitarbeiterInnen		
inkl. Weihnachtsessen	15'141.70	13'544.05
Supervision/Weiterbildung/Retraite	2'880.00	2'400.00
Sonstige Spesen	513.40	539.95
Miete, inkl. Nebenkosten	29'049.10	29'983.80
Bankspesen	220.47	225.19
TWINT Spesen	117.12	43.12
Unterhalt, Reparaturen EDV	3'804.35	11'977.15
Büromaterial	3'655.85	1'365.10
Telefon, Internet, Porti	3'705.68	4'490.01
Institutionsbeiträge	250.00	300.00
Stand by You Schweiz Mitgliederbeitrag	11'932.00	12'550.90
Werbung	9'366.30	8'968.18
Anlässe	8'461.30	4'658.70
Aufwand Kinderprojekt Barca	49'792.30	47'646.40
TOTAL AUSGABEN	175'715.74	176'425.60
JAHRESGEWINN	7'941.98	14'265.36
	183'657.72	190'690.96

BILANZ 2025

AKTIVEN

	2025	2024
Kasse	73.05	654.80
PC 80-35634-1, Versand	31'992.41	35'206.81
Kontokorrent ZKB 6668.013	285'272.78	272'613.83
Sparkonto ZKB 372416.5	106'690.49	106'475.04
Mietzinskaution UBS 811440	4'372.95	4'350.30
Guthaben VRST	0.00	166.45
Transitorische Aktiven	1'432.50	1'895.00
Mobilien und Einrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
TOTAL AKTIVEN	429'836.18	421'364.23
JAHRESVERLUST	–	–
	429'836.18	421'364.23

PASSIVEN

	2025	2024
Transitorische Passiven	12'971.02	12'164.50
Rückstellung Werbung	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Kinderprojekt Barca	143'790.94	144'067.49
Eigenkapital	244'708.89	230'443.53
Fonds Supervision/Weiterbildung	15'423.35	15'423.35
TOTAL PASSIVEN	421'894.20	407'098.87
JAHRESGEWINN	7'941.98	14'265.36
	429'836.18	421'364.23

GANZ HERZLICHEN DANK

unseren Spendern, die uns immer wieder in grosszügiger Weise unterstützen. Dies sind **Mitglieder, Gönner, Freunde** und **Bekante** mit einem Betrag von

4'530.51

Troxler Nicole, Stäfa

5'000.00

Chudacoff Michael, Zürich

in Memoriam Helga Lönne und Alexander Chudacoff

1'000.00

We Make It Crowdfunding

14'931.00

KIRCHGEMEINDEN

Evang.-ref. Kirchgemeinde Rafz,

Abdankung Hanna Enderli

410.15

Evang.-ref. Kirchgemeinde Mattenbach, Winterthur

500.00

Evang.-ref. Kirchgemeinde, Zollikon

869.80

STIFTUNGEN, INSTITUTIONEN UND FIRMEN

Stiftung Carl und Elise Elsener, Schwyz

100.00

Baumberger Rechtsanwälte

1'000.00

Zürcher Kantonalbank, Zürich

1'000.00

Hatt Bucher Stiftung Zürich

1'250.00

Gemeinde Uitikon Waldegg

1'500.00

Stiftung Binelli & Ehram, Zürich

3'500.00

Anonym

5'000.00

Hans und Gertrud Oetiker Stiftung, Meilen

5'000.00

Gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Zürich

6'800.00

Ruegg Bollinger Stiftung, Wettingen

11'000.00

Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich

20'000.00

TOTAL ZUWENDUNGEN

83'391.46

ZUWENDUNGEN FÜR UNSER KINDERPROJEKT BARCA

Von **Mitgliedern, Gönnern, Freunden**

und **Bekannten** mit einem Betrag von

Kirchgemeinde Bürglen, Brügg BE

Spring Maier Marianne, Oberterzen

Frauenverein Dübendorf

Immoprogess AG, Zürich

Jucker Kathrin, Winterthur

Lions Club, Uster

Stadler Anette, Uitikon

Hans und Marianne Schwyn Stiftung, Littenheid

Gottlieb und Anna Geilinger-Stiftung, Winterthur

Gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Zürich

Stiftung Hülfsgesellschaft, Winterthur

Christian Bachschuster Stiftung, Uetikon am See

Johann + Elisabeth Kubny Stiftung

TOTAL ZUWENDUNGEN

1'610.00

145.70

400.00

500.00

500.00

1'000.00

1'500.00

1'827.00

3'000.00

4'000.00

5'000.00

5'000.00

6'000.00

15'000.00

45'482.70

AUSFLUG DER FREIWILLIGEN HELFER*INNEN

Isabelle Bavaud

Am Samstag, 20. September, trafen sich 23 Freiwillige zu unserem gemeinsamen Ausflug im Café Oskar, wo wir den Tag bei Kaffee und Gipfeli in entspannter Atmosphäre begannen. Anschliessend machten wir uns gemeinsam auf den Weg zu einer zweistündigen Führung durch den Zürcher Hauptbahnhof, die uns spannende Einblicke hinter die Kulissen ermöglichte.

Der Zürcher Hauptbahnhof verfügt über insgesamt 26 Gleise – 16 oberirdische sowie 10 unterirdische in den Bahnhöfen Museumsstrasse, Löwenstrasse und der SZU. Zwar ist er nicht der grösste Bahnhof Europas, doch nirgendwo sonst werden mehr Passagiere pro Gleis abgefertigt. Täglich nutzen rund 450'000 Personen den HB Zürich – etwa so viele, wie die Stadt Zürich Einwohnerinnen und Einwohner zählt. Pro Woche fallen rund 10 Tonnen Kehrriecht sowie zusätzlich etwa 6 Tonnen rezyklierbarer Abfall an. Für Heizung und Kühlung wird Limmatwasser genutzt, ergänzt durch Wärmerückgewinnung und im Winter durch Dampf aus dem Werk Hagenholz. Das ShopVille umfasst rund



180 Geschäfte mit einem jährlichen Umsatz von etwa 500 Millionen Franken, wovon die Migros rund 50 Millionen erzielt. In den 1980er-Jahren wurden zudem zwei Tunnelabschnitte als Vorinvestition für das geplante Autobahn-Ypsilon gebaut. Das Projekt wurde in den 1990er-Jahren politisch gestoppt. Einer der Tunnel wird heute von der Stadt als Velotunnel genutzt, der andere dient der SBB als Veranstaltungsraum und kann gemietet werden.

Auch für Kunstinteressierte gibt es im Hauptbahnhof viel zu entdecken. In der Haupthalle sind der bekannte Schutzengel von Niki de Saint Phalle sowie das «Philosophische Ei» von Mario Merz zu sehen. Gemeinsam mit der goldenen Jahrhundertkugel «La Boule d'or centenaire» von Dieter Meier bereichern diese Kunstwerke die historische Bahnhofshalle aus dem Jahr 1871 und laden zum Staunen ein. Die Führung war äusserst informativ und hinterliess bei allen Teilnehmenden grosse Begeisterung.



Zum Mittagessen ging es anschliessend in das Personalrestaurant «Oase» der SBB. Dafür teilten wir uns in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe landete versehentlich im falschen Lift, sodass es einen Moment dauerte, bis alle gemeinsam im Restaurant ankamen – was der guten Stimmung jedoch keinen Abbruch tat. Das Mittagessen war sehr fein und rundete den Ausflug gelungen ab.

Alles in allem war der Tag ein voller Erfolg. Interessante Einblicke, ein feines Mittagessen und eine fröhliche, lockere Stimmung unter den Freiwilligen machten diesen Ausflug zu einem rundum gelungenen Erlebnis.



NATIONALER GESUNDHEITSBERICHT 2025: ANGEHÖRIGE IM FOKUS

Umfassende Bestandsaufnahme zur psychischen Gesundheit
in der Schweiz

Im September 2025 hat das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) den Nationalen Gesundheitsbericht 2025 veröffentlicht. Dieser umfassende Bericht zur psychischen Gesundheit in der Schweiz beleuchtet erstmals in dieser Tiefe auch die Situation von Angehörigen und macht deutlich: Psychische Gesundheit ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

EIN BERICHT MIT KLARER BOTSCHAFT

Der Bericht zeigt ein differenziertes Bild: Über 90 Prozent der Schweizer Bevölkerung gaben 2022 an, eine gute Lebensqualität zu haben, rund 70 Prozent fühlen sich glücklich. Gleichzeitig sind psychische Erkrankungen weit verbreitet – jede zweite Person ist im Laufe ihres Lebens selbst betroffen. Besonders alarmierend ist die Entwicklung bei jungen Menschen: Die psychische Belastung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat deutlich zugenommen, eine Entwicklung, die bereits Jahre vor der Covid-19-Pandemie begann.

ANGEHÖRIGE SIND MITBETROFFEN

Ein wichtiger Aspekt des Berichts ist die Anerkennung, dass psychische Erkrankungen nie nur die betroffene Person selbst treffen: «Die Angehörigen, insbesondere Kinder und Partner, aber auch Berufskolleginnen und -kollegen sind von einer psychischen Erkrankung mitbetroffen», heisst es im Bericht. Diese Feststellung ist zentral, denn sie rückt eine Gruppe ins Licht, die oft im Schatten der Betroffenen steht – und doch eine unverzichtbare Rolle spielt.

Besonders Kinder leiden unter der Erkrankung der Eltern. Auf die Schweiz hochgerechnet haben ungefähr 300'000 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren einen psychisch erkrankten Elternteil. Diese Kinder sind mehr Belastungen ausgesetzt und haben ein deutlich erhöhtes Risiko, selbst psychische Störungen zu entwickeln.

SOZIALE LEBENSBEDINGUNGEN SPIELEN EINE ZENTRALE ROLLE

Der Bericht macht deutlich, dass psychische Gesundheit eng mit sozialen Lebensbedingungen verknüpft ist. Ein niedrigeres Haushaltseinkommen, ein geringerer Bildungsgrad, Einsamkeit, Gewalterfahrungen oder belastende Kindheitserlebnisse erhöhen das Risiko für psychische Beschwerden. Gleichzeitig können psychische Erkrankungen ihrerseits zu Armut führen und die gesellschaftliche Teilhabe einschränken – ein Teufelskreis, der auch Angehörige in Mitleidenschaft zieht.

Bemerkenswert ist ein weiterer Befund: Obwohl sozial schlechter gestellte Gruppen häufiger von psychischen Beschwerden betroffen sind, nehmen sie in der Schweiz nicht häufiger Behandlungen in Anspruch als sozial besser gestellte Personen. Dies zeigt, dass Zugangshürden zur Versorgung bestehen, die abgebaut werden müssen.

HERAUSFORDERUNGEN AM ARBEITSPLATZ

Ein ganzes Kapitel widmet sich der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz. Die Zahlen sind ernüchternd: Etwa 20 Prozent der Erwerbstätigen haben eine psychische Problematik, die sich negativ auf den Arbeitskontext auswirkt. In solchen Fällen kommt es zu selten zu einem Austausch zwischen Behandelnden, Arbeitgebenden und Mitarbeitenden.

Krankschreibungen aus psychischen Gründen sind meist Vollzeit und dauern im Schnitt sieben Monate. In der Hälfte solcher Krankschreibungen wird das Arbeitsverhältnis aufgelöst. Der Bericht empfiehlt eine stärker rehabilitativ orientierte Krankschreibungspraxis, um den Arbeitsplatz zu fördern – eine Massnahme, die auch Angehörige entlasten würde, die oft die finanzielle und emotionale Last mittragen.

VERSORGUNGSLÜCKEN UND FACHKRÄFTEMANGEL

Die psychiatrische und psychotherapeutische Versorgung ist in der Schweiz zwar grundsätzlich gut erreichbar, aber regional sehr ungleich verteilt. Die Dichte an niedergelassenen Psychiaterinnen und Psychologinnen ist in urbanen Zentren um ein Vielfaches höher als in ländlichen Gebieten. Besonders die Kinder- und Jugendpsychiatrie leidet unter Kapazitätsengpässen.

Die bevorstehende Pensionierungswelle und die wachsende Nachfrage verschärfen den Fachkräftemangel weiter. Für Angehörige bedeutet dies oft lange Wartezeiten und erschwerten Zugang zu professioneller Hilfe – eine zusätzliche Belastung in einer ohnehin schwierigen Situation.

*Versuchungen sollte
man nachgeben.
Wer weiss, ob
sie wiederkommen.*

Oscar Wilde

39 EMPFEHLUNGEN FÜR DIE ZUKUNFT

Der Bericht formuliert 39 spezifische Empfehlungen, die sich in fünf zentrale Handlungsbereiche gliedern:

- Psychische Gesundheit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstehen
- Evidenzbasierung durch gezielte Datenerhebung und Förderung wissenschaftlicher Studien stärken
- Präventions- und Gesundheitsförderungsmassnahmen durchführen und evaluieren
- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz fördern und Arbeitsmarktintegration sicherstellen
- Bedarfsgerechte, zugängliche und qualitativ hochwertige Versorgung sicherstellen

WAS BEDEUTET DAS FÜR ANGEHÖRIGE?

Für uns als VASK Zürich – bald Stand by You Zürich – ist dieser Bericht ein wichtiges Dokument. Er bestätigt, was wir in unserer täglichen Arbeit erleben: Angehörige und Vertraute sind massiv mitbetroffen und brauchen Unterstützung. Die Empfehlung, psychische Gesundheit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu verstehen, öffnet Türen für eine bessere Anerkennung und Unterstützung von Angehörigen.

Die Erkenntnisse des Nationalen Gesundheitsberichts bekräftigen zudem die Ergebnisse der Sotomo-Studie von Stand by You Schweiz aus dem Jahr 2024. Beide Studien zeigen übereinstimmend: Angehörige leisten einen unverzichtbaren Beitrag für Betroffene und für unser Gesundheitssystem, doch sie benötigen selbst mehr Unterstützung und Anerkennung. Es ist ermutigend zu sehen, dass die Situation von Angehörigen nun auch auf nationaler Ebene wissenschaftlich dokumentiert wird.

Besonders wichtig ist die Forderung nach besserer Datenerhebung. Der Bericht kritisiert, dass seit 2023 weniger Angaben zum psychischen Gesundheitszustand vorliegen und aktuelle Daten zu psychischen Erkrankungen oder zur psychischen Gesundheit von Kindern unter 10 Jahren gänzlich fehlen. Nur mit verlässlichen Daten können wir die Situation von Angehörigen und Vertrauten besser verstehen und passende Unterstützungsangebote entwickeln.

Der Nationale Gesundheitsbericht 2025 ist unter www.gesundheitsbericht2025.ch als Webpublikation frei zugänglich und bietet eine fundierte Grundlage für alle, die sich mit psychischer Gesundheit befassen – sei es beruflich oder als Angehörige.

GESCHICHTE VOM TEMPEL DER TAUSEND SPIEGEL

Verfasser unbekannt

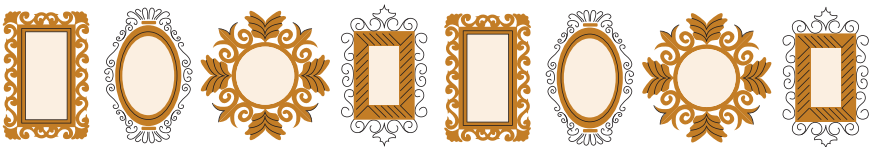
In Indien gab es den Tempel der tausend Spiegel. Dieser lag hoch oben auf einem Berg und sein Anblick war gewaltig. Eines Tages erklimm ein Hund den Berg. Er lief die Stufen des Tempels hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel.

Als er in den Saal mit den tausend Spiegel kam, sah er tausend Hunde. Er bekam Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte furchtbar und fletschte die Zähne. Und tausend Hunde sträubten das Nackenfell, klemmten die Schwänze zwischen die Beine, knurrten furchtbar und fletschten die Zähne.

Voller Panik rannte der Hund aus dem Tempel und glaubte von nun an, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen und bedrohlichen Hunden besteht.

Einige Zeit später kam ein anderer Hund den Berg herauf. Auch er lief die Stufen hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel. Als er in den Saal mit den tausend Spiegeln kam, sah auch er tausend andere Hunde. Er aber freute sich. Er wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf.

Dieser Hund verliess den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus netten, freundlichen Hunden besteht, die ihm wohl gesonnen sind.



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

Neu ist dies auch via TWINT möglich:

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



STAND BY YOU

Angehörige und Vertraute von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Schweiz



Stand by You Schweiz
Langstrasse 149, 8004 Zürich
044 240 12 00
info@stand-by-you.ch
www.stand-by-you.ch



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



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



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



Stand by You Ostschweiz
Geren 282, 9608 Ganterschwil
071 866 12 12
werktags, ohne Gewähr
ostschweiz@stand-by-you.ch
www.ostschweiz.stand-by-you.ch



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



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



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



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