

*VASK Zürich seit 1986
Angehörige für Angehörige*

VASK

Nachrichten Nr. 20 mit Jahresbericht



VASK ■ Zürich
■

www.vaskzuerich.ch

VASK ■ Schweiz
■

Ausgabe März 2018

Inhalt

Editorial	3
Jahresberichte inkl. Statistiken	4
Bericht der Revisoren	31
Jahresrechnung und Bilanz	32
Ganz herzlichen Dank	35
Ausflug der freiwilligen Helferinnen und Helfer	37
Adventsapéro für alle Mitglieder	39
Leserbrief und Reaktion	39
Neues aus der Forschung: Nehmen Sie's mit Humor	42
Eine der schlimmsten Erkrankungen überhaupt	44
Die kranken Helfer	47

Impressum

VASK Nachrichten Ausgabe Nr.20

März 2018

Redaktion: VASK Zürich

Druck: Horizonte Druckzentrum, Thalwil / Auflage: 1600 Ex.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser



In der vorliegenden Frühjahrsausgabe berichten wir wie immer über die Aktivitäten und Tätigkeiten im vergangenen Jahr. Die Berichte der jeweiligen Ressortleiterinnen und Leiter bezeugen eindrücklich die Vielfältigkeit der Freiwilligenarbeit innerhalb der VASK Zürich.

Zur Vorbereitung auf die Mitgliederversammlung am 17. Mai 2018 ist auch die detaillierte Jahresrechnung enthalten. Im Jahresbericht der Vizepräsidenten erfahren Sie, weshalb die Mitgliederversammlung zum ersten Mal an einem Donnerstagabend statt wie bisher am Samstagnachmittag stattfinden wird.

Für eine Freiwilligenorganisation wie die VASK Zürich ist es sehr schwierig unsere Anliegen in den Medien präsentieren zu können. Wir erhalten zwar immer mal wieder Anfragen, meistens sind solche Angebote zur Publikation aber mit einem finanziellen Aufwand verbunden, für den wir schlichtweg kein Budget haben. Umso mehr freut es uns, dass im letzten halben Jahr unsere beiden Vizepräsidenten in grossen Tageszeitungen vertreten waren. Eugen Gomringer gab in einem Artikel der Tagesanzeiger Beilage Einblick in das Krankheitsbild Schizophrenie und welche grossen Herausforderungen diese Krankheit für die Betroffenen und Angehörigen darstellt. Ebenfalls möchten wir Ihnen einen Leserbrief von Guido Cueni und die darauf folgende Reaktion eines Arztes im Landboten Winterthur nicht vorenthalten.

Für die Redaktion
Sandra Cueni

Jahresbericht

Eugen Gomringer und Guido Cueni, Vizepräsidium

Rückblick

Nach unserem Jubiläum im Jahr 2016 waren es im letzten Vereinsjahr wieder die Sachthemen, die unser Vereinsleben bestimmt haben.

Unsere Mitgliederzahlen sind weiterhin leicht rückläufig. Aktuell sind 542 Personen Mitglied der VASK Zürich (-29, Stand per 03.01.2018). Wir haben dieses Thema bereits mehrfach, auch in diesem Organ, angesprochen. Dieses Problem betrifft nicht nur die VASK Zürich. Beim Austausch mit den andern VASKen erfahren wir, dass auch sie mit denselben Schwierigkeiten kämpfen. Vor allem jüngere Menschen scheinen kaum mehr bereit zu sein sich an einen Verein zu binden. Auch wenn wir laufend Komplimente für unsere Tätigkeiten erhalten scheint das nicht auszureichen um der VASK beizutreten oder sich sogar aktiv zu engagieren.

Damit sind wir bereits beim nächsten Thema, welches uns stark beschäftigt hat. Unser Angebot an Dienstleistungen und Aktivitäten ist sehr breit und gut aufgestellt. Das bringt aber auch eine relativ hohe Grundlast von rund 2500 Stunden Freiwilligenarbeit mit sich, die leider auf zu wenigen Schultern verteilt werden können. Im Besonderen sind die Mitglieder des Vorstandes sehr gefordert, da sie in der Regel auch in einem oder mehreren Ressorts Basisarbeit leisten. An der letzten Mitgliederversammlung ist zwar Sandra Cueni als neues Vorstandsmitglied dazu gestossen. Da Sandra aber schon vor ihrer Wahl die VASK-Nachrichten als verantwortliche Redakteurin betreut hat, waren auch ihre Ressourcen bereits gebunden.



Duo Steinberg,
Judith Baumberger & Margrith Bühler

Die Mitgliederversammlung vom letzten April war sehr harmonisch und wir wurden durch das Duo Steinberg mit lüpfigen Schwyzerörgeli-Klängen durch den Nachmittag begleitet. Der Vorstand hat sich auch über die vielen positiven Voten der

Teilnehmenden gefreut. Sorgen bereitet uns aber die stetig geringere Teilnahme an den Mitgliederversammlungen. Wie in der letzten Ausgabe der VASK-Nachrichten bereits geschildert, waren an der letzten MV nur 25 Teilnehmende anwesend (inkl. Vorstand). Wir sind gemäss dem Obligationenrecht und unserem Vereinsstatut verpflichtet jährlich eine Mitgliederversammlung durchzuführen und können diese Versammlung nicht einfach als «unnötig» deklarieren und sistieren. Auf der Suche nach Lösungen um die MV etwas attraktiver zu gestalten, haben wir eine Umfrage gestartet, die uns ermutigt hat nun einen neuen Weg zu begehen. Die Mitgliederversammlung 2018 wird deshalb neu an einem Donnerstagabend anstatt an einem Samstagnachmittag stattfinden.

Erfreulicher zeigt sich unsere finanzielle Situation. Dank der guten Arbeit von Hansruedi Winter im Ressort Fundraising kommen wir immer wieder in den Genuss von finanziellen Zuwendungen. Unter Anderem wurde uns der Beitrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich für weitere drei Jahre zugesichert und sogar etwas erhöht. Auch das Kinderprojekt Barca konnte auf eine stabile finanzielle Basis gebracht werden.

Wir durften auch einen kleinen medialen Erfolg verzeichnen. In der Zusammenarbeit mit der VASK Schweiz konnten wir in der Tageszeitung «Der Landbote» einen kritischen Leserbrief zum Tarifsysteem TARPSY platzieren. Ein Facharzt hat mit einem weiteren Leserbrief reagiert und unsere kritischen Bemerkungen weitgehend unterstützt. Unser Leserbrief hat auch unerwartet eine spontane Mitgliedschaft bei der VASK bewirkt. Die Beiträge können Sie in dieser Ausgabe auf Seite 39 lesen.

Die Delegiertenversammlung der VASK Schweiz fand in Luzern statt. Dabei wurde der bisherige Vorstand bestätigt. Die VASK Zürich wird weiterhin durch Felix Uttinger vertreten. Nachdem sich Beatrice Scheidegger (Zentralschweiz) aus privaten Gründen aus dem Vorstand zurückziehen musste und der Präsident Urs Würsch weiterhin den Status eines stillstehenden Präsidenten hat, besteht der Vorstand faktisch nur noch aus Lisa Bachofen (Bern), Felix Uttinger (Zürich) und Präsident a.i. Bruno Facci (Ostschweiz). Dementsprechend erfolgte ein Aufruf von Bruno Facci an die regionalen VASKen sich im Vorstand der VASK Schweiz einzubringen. Der Vorstand der VASK Zürich sieht sich aber auf Grund des Engagements von Felix nicht in der Pflicht weitere Kräfte zu mobilisieren.

Auf Grund dieser knappen Ressourcen hat Bruno Facci die Delegierten gebeten, die Schwerpunkte des Dachverbandes für die kommenden Jahre nochmals neu zu priorisieren. Die Delegierten haben zugestimmt, dass zuerst die Erarbeitung der neuen Informationsbroschüre und die Aufwertung unserer Website vorangetrieben werden soll.

Zusammenfassend kann das zurückliegende Jahr als eher unspektakulär bezeichnet werden. Allerdings sind dem Vorstand einige Handlungsfelder aufgezeigt worden, die wir dringend in Angriff nehmen müssen.

Ausblick

Um den laufenden Schwund an Mitgliedern zu bremsen sind wir alle gefordert. Deshalb richten wir auch einen Appell an Euch alle, unsere VASK bei jeder Gelegenheit zu erwähnen. Alle bis jetzt getätigten Aktionen haben nur bescheidenen Erfolg gezeigt. Hingegen werden bei der gezielten Nachfrage bei den Teilnehmern des Profamilie-Kurses, wie sie auf die VASK aufmerksam wurden immer wieder zwei Quellen genannt: «Das Internet» und «... wurde mir von einer/einem Bekannten erzählt...»!

Wie bereits erwähnt, sind wir auch auf weitere Unterstützung bei der Freiwilligenarbeit angewiesen. Die genannten 2500 Stunden Freiwilligenarbeit werden durch rund 30 Personen erbracht. Einige Angebote sind von wenigen Personen abhängig. Unsere Stärke ist unsere Authentizität, und das sind Angehörige, die für andere Angehörige da sind. Deshalb möchten wir unsere Teams gerne aus unseren eigenen Reihen verstärken. Falls Ihr Euch angesprochen fühlt meldet Euch bitte beim Sekretariat info@vaskzuerich.ch oder Tel. 044 240 38 76.

Wir freuen uns über jeden Kontakt.

Die Mitgliederversammlung wird am Donnerstagabend 17. Mai 2018 im Kirchgemeindehaus Bruder Klaus stattfinden. Da wir uns damit auch eine zeitliche Einschränkung auferlegt haben, werden wir das Programm etwas straffen. Allerdings werden wir darauf achten, dass trotzdem auch ein gemütlicher Austausch möglich sein wird. Da diese Anpassung den Wünschen aus der Umfrage entspricht, würde sich der Vorstand sehr freuen, eine möglichst grosse Anzahl an Mitgliedern begrüßen zu können.

Unsere Dachorganisation VASK Schweiz feiert 2018 ihr 20-jähriges Bestehen. Wir gratulieren an dieser Stelle

herzlich und wünschen, dass sie in naher Zukunft gestärkt ihre unerlässlichen übergeordneten Aufgaben wahrnehmen kann.

Selbstverständlich beobachten wir auch künftig die Entwicklung in der gesundheitspolitischen Landschaft. Dabei werden wir ein besonderes Augenmerk auf die Auswirkungen des per 1. Januar 2018 eingeführten TARPSY richten.

Dank

Ein herzliches Dankeschön an alle die sich auch im vergangenen Jahr für die VASK eingesetzt haben. Euer Engagement als Sponsoren oder Freiwillige ermöglicht es der VASK, Angehörigen von psychisch Kranken Unterstützung anzubieten und ihnen in der Öffentlichkeit eine Stimme zu geben.

Telefonberatung

Yvonne Schwarzer

In diesem Jahr fanden 184 telefonische Beratungen (Vorjahr 154) und 5 Beratungen per Mail (Vorjahr 11) bei einer Zeitdauer von insgesamt 124 Stunden (Telefon und Mail) statt. Beratungen per Mail haben sogar abgenommen und es scheint, dass Angehörige das Gespräch am Telefon entschieden bevorzugen. Unsere beiden Zeitfenster Dienstag von 10–14 Uhr und Donnerstag von 15–18 Uhr wurden fast gleichwertig beansprucht. Diese Auswertung ist uns insofern wichtig, um feststellen zu können, ob unsere beiden Angebote zeitlich günstig liegen. Momentan drängt sich keine Änderung auf.

Unsere Telefonberaterinnen und unser Telefonberater haben häufig angesprochene Themen und

Gesprächsinhalte durch das Jahr hindurch zusammengefasst. Diese möchte ich sehr gerne wiedergeben:

Hans Ruedi: «Gedankensplitter...»:

- Die Anrufintensität ist sehr uneinheitlich, hat aber eher wenig mit dem Wetter zu tun, sondern mit dem inneren Druck der Angehörigen. Es gibt kaum 'banale' Anfragen, sodass selbst bei einem einzigen Anruf pro Dienst der Eindruck klar ist: Es hat sich gelohnt, den Dienst zu versehen.
- Beeindruckend/bedrückend ist manchmal die Aussage der Angehörigen, dass sie das erste Mal mit jemandem sprechen können, der ihre Situation/ihre Gefühlslage versteht. Das betrifft auch regelmässig Angehörige, deren Betroffene in Therapie/in der Klinik sind. Zufriedenstellend sind Momente, in denen Angehörige sich aufrichtig bedanken. Oft aber bleibt der Dank auch fast im Halse stecken, wenn wir die Ratsuchenden mit der Realität einer allenfalls schweren psychischen Erkrankung vertraut machen müssen – wenn nichts mehr sein wird, wie es einmal war.
- Wir erleben auch den inneren Kampf von (meist) weiblichen Angehörigen, die einen konsequenten Entscheid längst hätten fällen müssen und verzweifelt nach einem Weg suchen, diesem auszuweichen (bedingungslose Mutterliebe). Diese Angehörigen haben schon alle Eventualitäten durchrecherchiert und wissen z.T. viel mehr als wir BeraterInnen, aber die Konsequenzen können/wollen sie nicht ziehen – lieber gemeinsam untergehen!
- Wer hat den Angehörigen die VASK empfohlen: Kliniken, KESB (Glarus), Pfarrer, Sozialämter – aber eigentlich fast nie die Therapeuten der Betroffenen!
- Angehörige schildern oft das Gefühl, allein gelassen zu werden. Alle verstehen sie, aber niemand will die Initiative zum Handeln übernehmen bevor nicht etwas

Gravierendes passiert ist (Gefährdung). Unser staatliches Regelwerk schliesst weitgehend aus, dass jemand nicht mehr beurteilen kann/will, dass sie/er dazu nicht mehr in der Lage ist, therapeutische Hilfe anzunehmen. In einem freiheitlichen Rechtssystem verständlich – aber die Angehörigen fragen sich jeweils schon ob wirklich erst Schaden entstehen muss, bis gehandelt werden kann. Da ist es hilfreich, wenn wir den Angehörigen Wege aufzeigen können: z.B. Fakten sammeln und dokumentieren, um die Berechtigung für eine Intervention zu begründen.

- Es gehört zu den Eigenheiten der Telefonberatung, dass wir kaum je eine Rückmeldung erhalten. Dass nicht immer der schlimmste mögliche Verlauf eintreten muss, habe ich selbst erlebt und schöpfe daraus Mut, den ich auch den Angehörigen vermittele.

Rosmarie:

Oft braucht es sehr wenig, um den Angehörigen wieder etwas Mut und Zuversicht vermitteln zu können. Zu erzählen was uns in der Familie, in einer ähnlichen Situation geholfen hat, wo wir Grenzen gesetzt haben und es unserem betroffenen Angehörigen heute besser geht, hilft den Ratsuchenden den Weg weiter zu gehen. Gerade Eltern sind oft in der Spirale der Überforderung und des Engagements, die unweigerlich in eine Erschöpfung und ein Burnout führen.

Eine gute Adresse vermitteln zu können ist in einer hilflosen Situation für viele Angehörige schon wieder ein Lichtblick. Für mich als Telefonberaterin ist es auch in schwierigen Beratungssituationen eine Beruhigung, eine professionelle Beratung anbieten zu können – ist die telefonische Beratung doch recht anonym und deshalb oft auch schwierig, die Situation richtig einzuschätzen.

Isabelle:

Ich engagiere mich sehr gerne in der Telefonberatung und freue mich, wenn ich Angehörigen eine nützliche Adresse weiter geben oder ein klein wenig helfen kann. Gleichzeitig passiert es mir manchmal, dass ich mich genauso hilflos fühle wie die Angehörigen, die Rat suchen – gerade in Situationen mit jungen Erwachsenen, die kein Krankheitsbewusstsein haben und einfach zu Hause sind und nichts zu tun vermögen. Auch Situationen, in denen es zu einer Trennung kommt weil man mit der erkrankten Person einfach nicht mehr zusammenleben kann, finde ich immer sehr traurig. Ich bin froh, dass wir ein gutes Team sind und in der Supervision unsere Fälle besprechen können. Das hilft mir, schwierige Sachen etwas besser loslassen zu können.

Im November verabschiedeten wir mit grossem Bedauern unsere langjährige Supervisorin, da sie künftig etwas «kürzer treten» möchte. Ganz erfreulich haben wir ab Januar 2018 wiederum eine kompetente Supervisorin gefunden, so dass wir ohne Unterbruch weiterhin durch regelmässige Fallbesprechungen unser hilfreiches Rüstzeug erhalten, um Angehörige in ihrer Not und Verunsicherung zu unterstützen. Die Supervisionen finden zudem mit den beiden Teams «Persönliche Beratung» und «Treffpunkte» statt.

In diesem Jahr waren wir eher knapp an Telefonberaterinnen und -beratern. Daraus resultierte eine Verteilung auf wenige Schultern. Umso mehr freute uns die spontane Unterstützung von Rosmarie Hug, «ehemalige», langjährige Mitarbeiterin. Mit engagiertem und sehr verdankenswertem Einsatz und grosser Flexibilität hat unser gesamtes Team – bis auf eine einzige Ausnahme – alle Telefonberatungstermine in diesem Jahr wahrnehmen können.

Persönliche Beratung

Yvonne Schwarzer ad interim

In diesem Jahr fanden insgesamt 31 persönliche Beratungen (Vorjahr 36) statt, bei einem Aufwand von rund 41 Stunden (Vorjahr 40 Std.). Angehörige schätzen es sehr, dass wir zusätzlich zur Telefonberatung dieses Angebot offerieren und sie die Möglichkeit haben, bei Bedarf ein Gespräch «von Angesicht zu Angesicht» zu führen. Auch hilfreich und vertrauensstiftend ist es, dass wir Angehörige für Angehörige sind und oft auf eigene persönliche Erfahrungen mit Betroffenen zurückgreifen können. Gerne fasse ich einige Eindrücke, Gedanken und Erfahrungen unserer Beraterinnen aus ihren Beratungsgesprächen zusammen:

Ursula:

In meiner nun bereits langjährigen Tätigkeit als persönliche Beraterin bei der VASK habe ich viele Gespräche mit Angehörigen, seien es Eltern, Partner, erwachsene Kinder und Enkel, Freundinnen und Freunde von psychisch leidenden Menschen, geführt. Ich habe versucht, mich in ganz unterschiedliche Persönlichkeiten und Lebensgeschichten einzufühlen und meine Beratungen darauf abzustimmen. Oft können konkrete Hinweise auf Hilfsangebote, aber auch die Ermutigung zur Selbstsorge und zum Recht, zur Abgrenzung unterstützend wirken. Immer wieder bin ich aber mit Gefühlen der Hilflosigkeit und der Überforderung konfrontiert, die auch in mir nach einer Beratungsstunde zurückbleiben. Zurückbleiben aber auch viele Zeichen der Dankbarkeit für die Anteilnahme und das Verständnis für oft ausweglos scheinende Lebenssituationen.

Regula:

Häufige Themen sind:

- Die Machtlosigkeit der Angehörigen, nicht intervenieren zu können.

- Die Hilflosigkeit im Umgang mit dem erkrankten Familienmitglied.
- Abgrenzung im Sinne von aufzeigen, ich bin für dich da, aber dass jeder für sich merkt wo seine Grenzen sind und wie belastet das restliche Familiensystem ist.

Im Gespräch der persönlichen Beratung geht es darum herauszufinden, wo kann bzw. muss sich der Angehörige abgrenzen und wieviel Abgrenzung ist für den Einzelnen umsetzbar, d.h. kann er dies mit sich und seinem Gewissen bzw. seinen Schuldgefühlen vereinbaren. Das Thema Schuldgefühle zeigt sich häufig darin – ich bin doch seine Mutter/sein Vater (oder andere nahe Bezugspersonen) und müsste unterstützen können – dann jedoch mit dem «Helfen wollen» an seine Grenzen zu kommen und zu realisieren, dass der Betroffene auf Unterstützungsangebote nicht eingeht bzw. nicht eingehen kann. Da ist dann meines Erachtens der Kernpunkt der Beratung, den Fokus auf den Angehörigen zu richten und mit ihm anzuschauen, was für ihn mögliche Schritte sind und wie er sich abgrenzen kann um vor lauter Fürsorge nicht selbst zu erkranken.

Monika:

Manchmal kommen in den Beratungen Situationen auf uns zu, die so komplex sind, dass ich zuerst auch mal nur Ratlosigkeit und Ohnmacht spüre. Es gibt Zeiten in denen Handeln fast unmöglich ist, weil wir nicht abschätzen können was dadurch ausgelöst wird. Das ist oft dann der Fall, wenn eine beginnende psychische Krankheit die Familie vor harte Zerreißproben stellt. Meist ist sich die erkrankte Person dessen nicht bewusst und fühlt sich durch jeden Gesprächsversuch in Frage gestellt oder gar bedroht. Und die Bemühungen, von aussen Hilfe zu holen enden im Nichts, denn 'es ist

ja noch nichts passiert', bekommen wir dann zu hören. Für Ratsuchende, die sich in ihrer Not an die VASK wenden, ist es hilfreich, wenn wir die schweren Gefühle teilen und in der Beratung mögliche Vorgehensweisen überlegen können und in einem weiteren Schritt gemeinsam zu schauen, wie verfahrenere Kommunikationsmuster gelockert werden könnten und wie der eigene enger werdende Lebensraum ausgeweitet werden kann, um immer wieder neue Kraft zu schöpfen.

Auch in diesem Jahr fanden wiederum, zusammen mit den beiden Ressorts Telefonberatung und Treffpunkte, regelmässige Supervisionen statt. Dieser Austausch unter allen drei Teams ist wertvoll und auch insofern bereichernd, dass verschiedene Ansatzpunkte, Meinungen und Gedanken wie ein Strauss zusammenkommen bei einem Thema, das uns beschäftigt oder verunsichert.

Beim ganzen Team bedanke ich mich für die in diesem Jahr geleisteten wertvollen Beratungsgespräche und Beratungsstunden, umso mehr wir auch hier nicht «überbesetzt» sind. Für unsere Angehörigen sind persönliche Begegnungen immer wieder hilfreich in ihrer erschwerten Situation.

Treffpunkte

Isabelle Bavaud

In diesem Jahr wurden unsere VASK Treffpunkte von 112 Teilnehmenden besucht. Auch dieses Jahr haben sich unsere Freiwilligen Treffpunktleiter in zahlreichen Freiwilligenstunden mit viel Freude und Motivation für die VASK engagiert.

Haben Sie gewusst, dass es im Kanton Zürich über 500 verschiedene Selbsthilfegruppen gibt? Dass es seit dem Jahr 2002 65 Prozent mehr Selbsthilfegruppen in der

Schweiz gibt? Haben Sie gewusst, dass im Kanton Zürich im Jahr 2017 in Selbsthilfegruppen über 1 Million Freiwilligenstunden geleistet wurden? Das ist eine beeindruckende Zahl.

Diese und weitere interessante Fakten wurden am Jahrestreffen der Selbsthilfegruppen im letzten November bekanntgegeben. Zum ersten Mal hat sich eine Studie auf nationaler Ebene mit der Selbsthilfe befasst und es wurden uns einige spannende Fakten vorgestellt. Nebst dem Jahrestreffen haben Treffpunktleiterinnen auch die Möglichkeit zur Weiterbildung an Workshops teilzunehmen. Workshops und Jahrestreffen sind für uns eine gute Möglichkeit uns zu vernetzen und die VASK bekanntzumachen. Wir haben uns entschlossen, den Treffpunkt für Erwachsene Kinder ab 2018 im Selbsthilfecenter durchzuführen. Der neue Flyer mit den Daten wird auf der VASK Website aufgeschaltet. Interessierte Personen können sich gerne bei Isabelle Bavaud (isabelle.bavaud@gmail.com) melden. Für unsere anderen Treffpunkte braucht es keine Anmeldung.

Zum ersten Mal befasst sich eine Studie auf nationaler Ebene mit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Auf der Grundlage empirischer Forschung zeichnen die Autorinnen und Autoren ein umfassendes Bild der Selbsthilfelandchaft und ziehen Schlussfolgerungen zu Bedeutung, Nutzen und Grenzen der Selbsthilfe.

Im Auftrag von Selbsthilfe Schweiz erstellten Forschungsteams der Universität Lausanne und der Hochschule Luzern Soziale Arbeit eine breit angelegte Studie zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen sollen auch Antworten auf die Frage liefern, ob die aktuelle Unterstützung durch Institutionen und die Politik ausreicht und den Bedürfnissen der Akteure im Bereich Selbsthilfe entspricht.

Entwicklungstendenzen der Selbsthilfe in der Schweiz

Seit der Gründung des ersten Selbsthilfezentrums 1981 in Basel ist die Selbsthilfebewegung in der Schweiz markant gewachsen. Die Datenbank von Selbsthilfe Schweiz erfasst über 2'500 Selbsthilfegruppen mit etwa 43'000 Teilnehmenden. Das sind 32 Teilnehmende pro 100'000 Einwohner. 2004 waren es noch 24. Es besteht aber nach wie vor ein grosses Wachstumspotenzial. In Deutschland gibt es zum Vergleich pro Kopf etwa zwei bis dreimal so viele Selbsthilfegruppen. Drei Viertel dieser Gruppen können dem Gesundheitsbereich zugeordnet werden, ein Viertel beschäftigt sich mit sozialen Themen. Somatische Krankheiten betreffen 40 Prozent der Gruppen. Suchtprobleme 20 Prozent und psychische Krankheiten 17 Prozent.

Nutzen und Grenzen aus Sicht von Teilnehmenden und Fachpersonen

Das Forschungsteam befasst sich mit der Frage, welche Auswirkungen und Grenzen die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hat. Dazu wurde über 1000 Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen ein Fragebogen zugestellt. Zusätzlich wurden sechs Fokusgruppen-Interviews mit 46 Teilnehmenden und zwölf Gespräche mit Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich geführt. Die Wirkungen, welchen die Mitglieder einer Teilnahme beizumessen, entsprechen den von ihnen erwähnten Bedürfnissen und werden von den Fachpersonen nahezu vollumfänglich bestätigt. Wirkung entfaltet die Beteiligung auch auf die Beziehung mit anderen (Angehörige, Gruppenmitgliedern) und Fachleuten. Aus Sicht der Fachpersonen kommen auch Wirkungen auf die Gesellschaft als Ganzes hinzu.

Vernetzung und Handlungsempfehlungen

Die Studie befasst sich auch mit der Organisationsform und Ressourcenausstattung der Stiftung Selbsthilfe

Schweiz und der Selbsthilfezentren, mit ihrer Vernetzung mit Kooperationspartnern und Institutionen des Sozial- und Gesundheitswesens und formuliert Handlungsempfehlungen an die Politik und verschiedene andere Akteure. Die Selbsthilfezentren stellen als Drehscheibe für Betroffene, Angehörige und Selbsthilfegruppen eine wichtige Funktion für die Verbreitung der Selbsthilfebewegung in der Schweiz dar. Die häufigsten Kooperationspartner von Selbsthilfezentren sind psychiatrische Kliniken/Dienste, Sozialberatungsstellen, Behindertenorganisationen, Selbsthilfeorganisationen und Gesundheitsligen. Die vertiefte Zusammenarbeit der Selbsthilfezentren mit psychiatrischen Diensten und Spitälern sollte im Rahmen der psychosozialen Gesundheit eine wichtige Rolle zur Stärkung von Betroffenen einnehmen – insbesondere bei seltenen oder tabuisierten Themen (wie z. B. psychische Krankheiten). Zu diesem Zweck arbeitet Selbsthilfe Schweiz seit diesem Jahr gemeinsam mit drei Selbsthilfezentren an einem **Pilotprojekt «selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen»**.

Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen»

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz setzt sich gemeinsam mit den Selbsthilfezentren das Ziel, bis ins Jahr 2020 die Selbsthilfefreundlichkeit von Gesundheitsinstitutionen, insbesondere Spitälern und Kliniken zu fördern.

Kooperation auf Augenhöhe

Das Spannungsfeld zwischen medizinischem Fortschritt und ökonomischen Zwängen stellt nicht nur Gesundheitsinstitutionen vor grosse Herausforderungen, sondern verändert auch das Verhältnis zwischen PatientInnen und Fachpersonal. Mit dem Pilotprojekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» kann unter anderem dieses Verhältnis gestärkt und somit die Behandlung für beide Seiten gewinnbringend ergänzt werden. Zudem beinhalten

viele Erkrankungen eine psychosoziale Dimension, die in Selbsthilfegruppen aufgearbeitet werden kann.

Vertiefung und Ausbau der Zusammenarbeit

In der Schweiz finden bereits heute punktuelle und vielversprechende Kooperationen zwischen Selbsthilfezentren bzw. Selbsthilfegruppen und Gesundheitsinstitutionen statt. Das Erfahrungswissen der PatientInnen oder deren Angehörigen birgt ein grosses Potential für eine komplementäre Unterstützung im komplexen Behandlungsprozess.

Kooperationsdreieck

Mit dem Pilotprojekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» soll die gemeinschaftliche Selbsthilfe als Ergänzung zur Hospitalisierung gefördert werden. Durch das Kooperationsdreieck werden tragfähige und beständige Kooperationsstrukturen aufgebaut. Sie ermöglichen auf Augenhöhe eine systematische Zusammenarbeit mit den PatientInnen, ohne dabei die Bürokratie auszubauen. Die sechs Qualitätskriterien, von Betroffenen und Selbsthilfezentren erarbeitet und in Österreich und Deutschland erprobt, geben Orientierung für eine selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitution und garantieren einen nationalen, anerkannten Qualitätsstandard.

Die Studie kann bei Selbsthilfe Schweiz bestellt werden.

Schulungen

Guido Cueni

Das Interesse an unseren Schulungen und Workshops ist weiterhin gross. Von den Teilnehmenden erhalten wir auch viel Anerkennung für unsere Arbeit. Diese guten Rückmeldungen spornen uns natürlich auch an, unser Angebot

längerfristig sicherzustellen. Es umfasst hauptsächlich drei Teilbereiche:

- Workshops an den Ausbildungszentren für Pflegefachberufe (Zürich, Winterthur)
Teilnehmende: Auszubildende für höhere Berufsbildung in den Pflegefachberufen
- Workshops an der Zürcher Polizeischule
Teilnehmende: Angehende Polizistinnen und Polizisten der Kantons- und Stadtpolizeikorps aus dem Kanton Zürich
- Profamilie-Seminar
Teilnehmende: Interessierte Angehörige von psychisch Kranken

Neben diesen etablierten Schulungen präsentieren wir die VASK auch immer wieder mit einzelnen Referaten bei interessierten Institutionen oder Firmen. Bei diesen Präsentationen dürfen wir die VASK als Organisation vorstellen und können auch von unseren Erfahrungen aus dem täglichen Umgang mit psychisch Kranken berichten.

Für diese Schulungen und Präsentationen sind jeweils zwei bis vier Personen aus dem Ausbildungsteam an bis zu zwanzig Tagen pro Jahr engagiert.

Schulungen bei der Polizei

Guido Cueni

Im Jahr 2017 durften wir an der Zürcher Polizeischule ZHPS rund einhundertsechzig Teilnehmende begrüßen. In unseren Referaten schildern wir in erster Linie wie wir den täglichen Umgang mit unseren psychisch kranken Angehörigen erleben. In den Diskussionen ist die praktische Durchführung einer Fürsorgerischen Unterbringung (FU) immer ein zentrales Thema. Dabei versuchen wir den

angehenden Polizistinnen und Polizisten Tipps zu geben, wie bei einem Einsatz eine FU möglichst schonend für alle Beteiligten durchgeführt werden kann. Wir versuchen bei ihnen auch den Blick für das Umfeld zu schärfen und weisen darauf hin, dass oft auch Angehörige anwesend sind, die im Vorfeld einer FU grossen emotionalen Belastungen ausgesetzt waren.

Der gegenseitige Austausch ist immer sehr rege, intensiv und gibt auch uns einen guten Einblick dafür, welchen grossen Ansprüchen diese jungen Menschen später in ihrem Beruf genügen müssen.

Schulungen Pflegepersonal

Isabelle Bavaud

Im letzten Sommer haben wir eine Einladung für eine Schulungsveranstaltung bei der Agogis in Winterthur erhalten.

Die Agogis ist eine führende, praxisnahe, deutschschweizerische Aus- und Weiterbildungsanbieterin für Sozialberufe. Es war für uns eine sehr spannende Veranstaltung. Die Studierenden waren sehr an unserer Arbeit interessiert und wir hatten einen sehr guten Austausch mit ihnen. Wir hoffen natürlich, dass uns die Agogis auch im 2018 wieder einladen wird. Auch im ZAG Winterthur und im Careum in Zürich war der Austausch mit den Studierenden intensiv und bereichernd. Dieses Jahr kamen wir mit 96 Studierenden in Kontakt, die viel Verständnis und Interesse für die Anliegen von uns Angehörigen zeigten. Ganz besonders hat uns gefreut, dass wir für unser Schulungsteam eine neue Kollegin gefunden haben, die uns im neuen Jahr tatkräftig unterstützen wird. Wir freuen uns schon auf die Schulungsveranstaltungen im nächsten Jahr.

Profamilie Kurse

Guido Cueni

Dieses Seminar hat sich nach einer kurzen Durststrecke wieder sehr gut etabliert. In sechs Abendlektionen wird den zwölf bis vierzehn Teilnehmenden Basiswissen zu verschiedenen psychischen Krankheitsbildern, Therapien usw. vermittelt. Gleichzeitig findet unter den Teilnehmenden immer ein intensiver Austausch über Erlebtes und den Umgang mit ihren psychisch kranken Angehörigen statt. Da dieses Seminar oft von neu betroffenen Angehörigen besucht wird, erleben diese dadurch auch eine gewisse Solidarisierung. Sie erfahren aus den Schilderungen der anderen Teilnehmenden wie diese im Alltag mit ähnlichen Problemen kämpfen, wie sie ebenfalls Mühe haben ihre Gefühle einzuordnen und wie wichtig es ist, sein eigenes Leben nicht vollständig den Bedürfnissen der erkrankten Angehörigen unterzuordnen. Nach dem Abschluss der Seminare bleiben die Teilnehmenden oft weiterhin in Kontakt und pflegen in eigener Initiative einen Austausch. Erfreulicherweise interessieren sich nach dem Seminar einzelne Teilnehmende auch dafür, sich für die VASK zu engagieren.

Ressort Administration

Felix Uttinger

In diesem Jahr war für das VASK-Sekretariat Überleben angesagt. Die Renovationsarbeiten im Gebäude ziehen sich hin und erreichten im Frühling auch unsere Räume. Mit dem Vermieter wurde vereinbart neue Böden einzuziehen, Wände und Decken zu streichen und die Küche komplett zu erneuern. Das bedeutete, dass zusammen mit der IGSP und in enger Koordination mit den beteiligten Handwerkern, Raum um Raum komplett aus- und wieder

eingerräumt werden musste. Mit straffer Organisation und guter Zusammenarbeit mit den Bauleuten bewältigten wir dieses Projekt, ohne grosse Beeinträchtigung des Tagesbetriebs. Die Kehrseite der Medaille: nach Abschluss der Renovationsarbeiten wird unsere Miete dem «ortsüblichen Standard» angepasst. Sie wird sich dadurch nahezu verdoppeln.

Nach vielen Jahren zuverlässiger und regelmässiger Mitarbeit im Sekretariat ist Yvonne Aebli zurückgetreten. Wir danken für ihren wertvollen Einsatz und wünschen ihr noch viele spannende Jahre, auch ohne VASK. Neu unterstützt Helen Stalder das Sekretariat mit bis zu einem halben Tag pro Woche. Auch ihr danken wir für die Bereitschaft für den wichtigen Einsatz.

Der Betrieb der bestehenden Telefonie wird von der Swisscom in absehbarer Zeit nicht mehr unterstützt. Bis Ende Jahr musste darum die ISDN-Anlage des Sekretariats ersetzt werden. Die Forderung kam nicht ungelegen. Die Hardware war inzwischen störungsanfällig und aktuelle Anforderungen konnten damit nicht abgedeckt werden.

Ab Anfang 2018 telefoniert die VASK mit einer modernen VoIP-Anlage. Diese bietet uns viele neue Möglichkeiten, wie zum Beispiel, die ortsunabhängige Bedienung von Sekretariat und Beratungstelefon.

***Denke nicht so oft an das, was dir fehlt,
sondern an das, was du hast.***

Marc Aurel

Kinderprojekt-Barca

Begleitung für Kinder und Jugendliche mit
einem psychisch erkrankten Elternteil

Hjørdis Mair

Blick zurück

Wir blicken zurück auf sieben Jahre Kinderprojekt Barca, auf die intensiven Begleitungen von Kindern und Jugendlichen mit ihren Familien, auf ein bewegtes Jahr in unseren Ateliers mit Momenten der Trauer, der Freude, der Niedergeschlagenheit, der Leichtigkeit und der Zuversicht. Bei unseren regelmässigen Team-Treffen haben wir unseren Fokus immer mehr auf die Wirksamkeit unserer Begleitung gerichtet, für die vielen Kinder, die oft über eine lange Zeit zu uns kommen.

Vom Kind zur jungen Frau

Ein inzwischen sechzehnjähriges Mädchen begleite ich seit der Anfangszeit von Barca. Ella wurde in der dritten Klasse über ihre Beiständin angemeldet. Ihre Mutter leidet seit ihrer Geburt an Depressionen. Oft war es ihr nicht möglich für ihr Kind zu sorgen, das Essen zuzubereiten, das Geld einzuteilen und den Haushalt zu führen. Ella erlebte in diesen Jahren Höhen und Tiefen. Sie sprang ein, half so gut es ging, vertuschte so gut es ging, schützte die Mutter, so gut es ging. Ella lernte kochen und haushalten und war stolz darauf. Sie verstand die Einwände des betreuenden Umfelds nicht die meinten, das wäre nicht kindgerecht, denn für sie war das der normale Alltag. Ihre Unsicherheit und Wut zeigte sich nicht zu Hause, sondern oft in ihrem Verhalten ihren Mitschülerinnen gegenüber. Viele Kinder und Familien fanden ihre Mutter seltsam und schlossen Ella oft aus. Auch die Lehrerin urteilte schnell über Ellas Verhalten. Ella versteckte sich oft hinter einer schroffen Fassade und schützte sich so vor Verletzungen. Im letzten Sommer hat Ella eine Lehrstelle gefunden und

macht nun viele neue Erfahrungen und erste Schritte in die Selbstständigkeit. Der selbstverdiente Ausbildungslohn macht sie stolz und motiviert sie, etwas für ihre Ziele zur Seite zu legen. In der Begleitung findet sie mehr und mehr die Sicherheit, auch einen fragenden und kritischen Blick auf ihre Kindheit und die Beziehung zu ihrer Mutter zu haben. Erst jetzt erlaubt sich das junge Mädchen sich von der Mutter abzugrenzen, auch einmal wütend zu sein und ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu formulieren – und die Mutter trotzdem gern zu haben. Das ermöglicht ihr, Zukunftsvisionen zu entwickeln und ihr eigenes Leben zu gestalten.

Gemeinsam unterwegs

Dieser lange Weg, den wir zusammen gegangen sind, berührt und beeindruckt mich als Begleiterin. Viele Werke sind in dieser Zeit entstanden: Bilder, Figuren, Musik und Zeichnungen. Wir haben zusammen gespielt, geredet und gelacht. Wir haben Vorstellungsgespräche geübt oder schwierige Situationen in der Schule im Rollenspiel erlebbar gemacht. Jetzt erzählt mir Ella von Ihrer Arbeit und teilt ihre Gedanken und Fragen, die sie als junge Frau beschäftigen. Ich freue mich daran, wie sie immer mehr zu einer eigenständigen Persönlichkeit heranwächst, wie die Ressourcen, die sie gerade in ihrem besonderen Umfeld erlernen musste, jetzt zum Tragen kommen.

Ella weiss, dass sie mich im Notfall anrufen darf und immer in diesen geschützten Raum ins Atelier kommen darf, dass ich sie auf dem manchmal schmalen Weg zur inneren Freiheit begleite.

Wirksamkeit

Wirksamkeit zeigt sich im langjährigen Kontakt durch gute und schlechte Zeiten, in denen Ella einfach sich selbst sein durfte, im Vertrauen sich kritisch äussern zu dürfen und sich als junge Frau für die aktuellen

Lebensthemen öffnen zu können. Wirksamkeit zeigt sich in kontroversen Diskussionen die wir führen, im Widerspruch und immer mehr im gemeinsamen Dialog. Wirksamkeit zeigt sich in der aktiven Lebensgestaltung und im eigenständigen Handeln des jungen Mädchens und in der Fähigkeit in schwierigen Situationen nach einem Weg zu suchen.

Ausblick

Wir freuen uns auf die vielen Atelier-Stunden im neuen Jahr mit einem grossen Dank an die unterstützende und bereichernde Zusammenarbeit mit der VASK Zürich, mit einem besonderen Dank an Marlis Cueni, die mit Geduld und Zuverlässigkeit Jahr für Jahr unsere Buchhaltung führt.

Herzlichen Dank

Unser Kinderprojekt Barca besteht dank erneuter oder erstmaliger finanzieller Unterstützung von Institutionen, Stiftungen oder Privatpersonen. Wir danken ihnen allen herzlich für ihren grossen Beitrag. Er ermöglicht es, Kinder und Jugendliche, die mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufwachsen, langfristig zu begleiten, damit sie neuen Lebensmut fassen. Wir sind da für diese vergessenen Kinder. Wir bleiben dran, damit jedes Kind in seiner individuellen schwierigen und oft leidvollen Zeit die notwendige professionelle Begleitung erhält, damit es aus der Hoffnungslosigkeit herausfindet, sich nicht mehr zurückzieht und mit neuem Mut seinen Weg gehen kann.

Bis die öffentliche Hand oder Krankenversicherungen Prävention als Gesundheitsförderung mitfinanzieren werden, sind wir vollumfänglich auf Unterstützung angewiesen. Unsere Priorität bleibt, die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen zu stärken, zu fördern und zu erhalten. Wir hoffen, auch in Zukunft auf unsere

engagierten Spender zählen zu dürfen, und freuen uns über jeden Beitrag.

Das Begleitungsteam:

Eva Bischofberger, Hjørdis Mair, Laure Perrenoud

Fundraising: Lydia Bosshard

VASK-Tätigkeiten: Zahlen und Fakten

Adriana Aleffi

Mit dem Ausdruck «Psychische Gesundheit» wird, nach Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), auf einen Zustand des emotionalen und psychischen Wohlbefindens Bezug genommen, in dem jeder Mensch seine kognitiven oder emotionalen Fähigkeiten ausnutzen, seine Funktion innerhalb der Gesellschaft ausüben, auf die eigene Bedürfnisse des täglichen Lebens eingehen, zufriedenstellende und reife Beziehungen zu den anderen herstellen, konstruktiv an Umweltveränderungen teilnehmen und sich an äussere Bedingungen sowie internen Konflikten anpassen kann.

Deshalb beeinträchtigt es nicht nur die betroffenen Personen sondern auch deren Angehörigen schwer, wenn eine psychische Krankheit im täglichen Leben, im Beruf oder in der Familie ausbricht.

Die VASK versucht mit ihren Beratungen (telefonisch, persönlich, per Email) und mit Treffpunkten den Angehörigen nicht nur mit klaren Informationen über alle Aspekte der psychischen Krankheiten zu helfen, sondern auch die psychische Gesundheit der Angehörigen, gemäss der oben genannten Definition der WHO, wiederherzustellen. Folgend werden die Haupttätigkeiten der VASK für die Angehörigen von psychisch Kranken statistisch analysiert und kommentiert, um das Engagement der

VASK für die Angehörigen von psychisch Kranken aufzuzeigen.

Wie in Abb. 1 und in Abb. 2 ersichtlich ist, haben im 2017 bei den Beratungen vor allem erwachsene Frauen mit der VASK Kontakt aufgenommen. Dies bestätigt, dass Frauen mehr Mut haben und Initiative zeigen, über so schwierige Probleme zu sprechen.

Geschlecht des Klienten / der Klientin

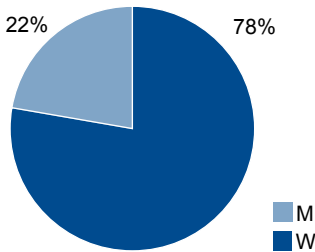


Abbildung 1

Alter des Klienten / der Klientin

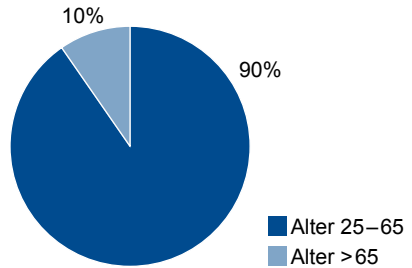


Abbildung 2

Hauptprobleme der psychisch kranken Person

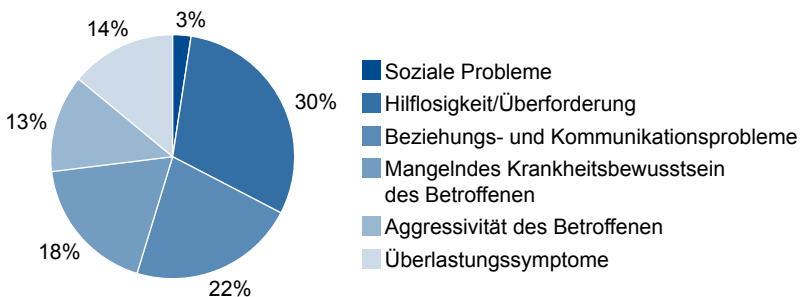


Abbildung 3

Die Abb. 3 demonstriert, dass der Ausbruch einer psychischen Krankheit auch eine starke Gefährdung der

psychischen Gesundheit der Angehörigen bedeutet. Dies kommt klar hervor, wenn der Inhalt des ersten Paragraphs mit den am häufigsten auftretenden Problemen bei den Angehörigen verglichen wird. Das sind vor allem Überlastungssymptome, Beziehungs- und Kommunikationsprobleme, Aggressivität und mangelndes Krankheitsbewusstsein der psychisch kranken Person.

Altersverteilung der psychisch kranken Personen

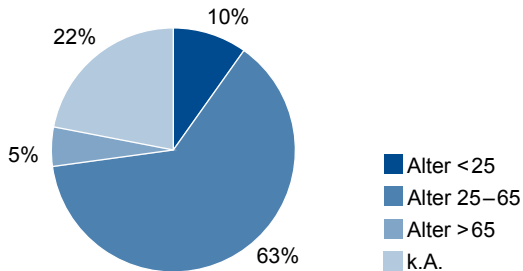


Abbildung 4

Die Altersverteilung der psychisch Kranken (Abb. 4) zeigt, dass es sich vor allem um Erwachsene handelt. Man kann annehmen, dass es sich auch in den Fällen, in denen keine Angaben vorhanden sind, um Erwachsene handelt. Dies kann bedeuten, dass erst im Erwachsenenalter die psychische Krankheit „sichtbar“ wird. Es ist aber auch möglich, dass die Zeichen der psychischen Krankheit in der Jugendzeit nicht als solche wahrgenommen werden.

Im Jahr 2017 haben 220 Beratungen und 32 Treffpunkte stattgefunden. Die Anzahl der einzelnen Beratungsarten und der Treffpunkte in Prozent sind in Abb. 5 gezeigt. Telefonische und persönliche Beratungen sind mit den höchsten prozentualen Werten vertreten.

Anzahl Beratungsarten und Treffpunkte

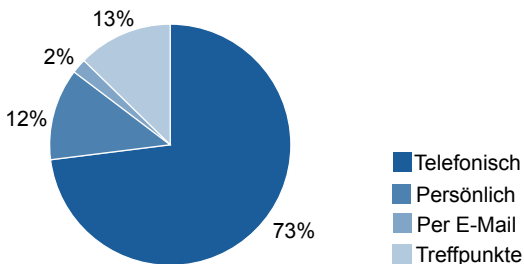


Abbildung 5

Im Jahr 2017 wurden 165 Arbeitsstunden für die Beratungen und 64 Arbeitsstunden für die Treffpunkte investiert, d.h. in Total 229 Arbeitsstunden (in Durchschnitt 19 Arbeitsstunden pro Monat). Der prozentuale Zeitaufwand pro Beratungsart und Treffpunkte ist in Abb. 6 sichtbar. Telefonische Beratungen und Treffpunkte spielen beim Zeitaufwand die wichtigste Rolle.

Zeitaufwand pro Beratungsart und Treffpunkte

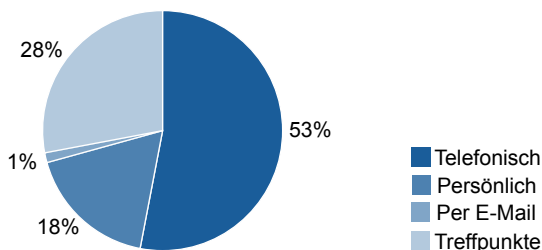


Abbildung 6

Abschliessend soll erwähnt werden, dass die VASK mit 220 Personen durch die Beratungen und mit 112 Personen durch die Treffpunkte in Kontakt gekommen ist. Gesamthaft war die VASK im 2017 in der Lage 332 Personen zu beraten und über die psychischen Krankheiten zu informieren.

Fundraising

Hansruedi Winter

2017 konnten wir den grossen Erfolg vom Vorjahr nur teilweise wiederholen. Positiv war, dass die Spenden fürs Kinderprojekt BARCA um ca. Fr. 4'000.– grösser waren als die Kosten. Die Spenden für unsere übrigen Aktivitäten hingegen fielen tiefer aus. Die Ausgaben überstiegen das Spendeneinkommen um ca. Fr. 13'000.–. Erfreulich ist die Tatsache, dass wir beim Kanton eine Erhöhung unseres jährlichen Beitrags für die nächsten 3 Jahre von Fr. 15'000.– auf Fr. 18'000.– erwirken konnten.

Unsere Jahresrechnung 2017 weist ein Defizit von Fr. 12'065.11 aus, dies trotz etwas tieferen Kosten.

Für 2018 bin ich zuversichtlich, dass wir genügend Spenden finden werden um unsere Angebote weiter zu führen. Ich erlaube mir, meinen alljährlichen Appell an alle VASK-Mitglieder zu wiederholen: Bitte überlegt, ob Ihr eine Privatperson, einen Verein, eine Firma oder eine Stiftung kennt, welche bereit wäre uns finanziell zu unterstützen.

Bitte meldet mir Eure Ideen per Post oder E-Mail.
Hansruedi Winter, Erlenstrasse 25, 8810 Horgen
E-Mail: hwinter@bacada.com

Bericht der Revisoren

Elisabeth Anderegg

Ueli Bader

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2017 abgeschlossene Jahresrechnung und Bilanz kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Verlust von Fr. 12'065.11 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, 14. Februar 2018

***Der beste Weg, einen Freund zu haben,
ist der, selbst einer zu sein.***

Ralph Waldo Emerson

Jahresrechnung 2017

Einnahmen	2017	2016
Mitgliederbeiträge	26'273.00	27'332.00
Spenden	29'577.35	60'367.35
Spenden Kinderangebot Barca	39'979.50	76'130.00
Sekretariatsarbeiten für Drittparteien	1'000.00	1'000.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	15'000.00	15'000.00
Seminar-Kurse	2'530.00	5'500.00
Broschüre, Unterlagen	67.00	108.00
Honorare für Beratungsstelle	2'750.00	2'660.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen	3'560.00	3'640.00
Sitzungsgeldereinnahmen und Referate	240.00	
940.00 Kinderprojekt Barca	5'407.50	5'625.00
VASK Schweiz Leistungsvereinbarungen	14'400.00	18'211.60
VASK Schweiz Miet- und Nebenkosten-Einnahmen	4'200.00	4'200.00
Alwina Buchner Stiftung		
Nebenkosteneinnahmen	420.00	420.00
Zinsertrag	588.20	2'169.54
Wertschriftenertrag	1'031.53	230.00
Total Einnahmen	147'024.08	223'533.49
Jahresverlust	12'065.11	

Jahresrechnung 2017

Ausgaben	2017	2016
Löhne Sekretariat	31'200.00	31'200.00
AHV/ALV Sekretariat	2'419.10	2'391.05
BVG Sekretariat	1'627.10	1'627.10
UVG/NBU/KTG Sekretariat	1'367.90	1'089.40
Aufwand MitarbeiterInnen inkl. Weihnachtsessen	10'450.00	10'820.00
Supervision/Weiterbildung/Retraite	2'783.00	4'750.00
Sonstige Spesen	2'376.80	2'295.00
Miete, inkl. Unkosten	17'811.85	18'203.60
Bankspesen	339.80	348.28
Unterhalt, Reparaturen EDV	4'470.80	3'953.00
Einrichtung/Mobiliar	683.25	3'627.25
Büromaterial	1'569.80	1'431.05
Telefon, Internet, Porti	3'940.90	3'651.10
Fachliteratur, Zeitschriften	556.40	64.80
VASK Schweiz Mitgliederbeitrag	15'126.00	18'955.60
Werbung	11'529.40	9'041.15
Treffpunkte, Seminare	142.50	8.65
Anlässe	3'912.20	11'094.25
Aufwand Beratungsstelle	0.00	80.30
Aufwand Kinderprojekt Barca	38'508.05	40'902.50
Bildung Rückstellung Kinderprojekt Barca	6'878.95	31'168.25
Wertschriften-Verlust	1'395.39	1'615.30
Total Ausgaben	159'089.19	198'317.63
Jahresgewinn		25'215.86

Bilanz 2017

Aktiven	31.12.2017	31.12.2016
Kasse	693.70	529.10
PC 80-35634-1, Versand	2'706.66	1'721.56
Kontokorrent ZKB 6668.013	90'600.82	95'747.65
Sparkonto ZKB 372416.5	66'101.55	66'085.05
Depositenkonto ABZ D513267	68'475.60	68'253.80
Mietzinskaution UBS 811440	4'328.70	4'328.25
WS-Konto ZKB 141070	40'480.00	41'175.00
Debitoren	170.25	0.00
Guthaben Verrechnungssteuer	560.99	541.67
Transitorische Aktiven	1'582.50	1'100.00
Mobilien und Einrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
Jahresverlust	12'065.11	
Total Aktiven	275'702.77	279'484.08
Passiven	31.12.2017	31.12.2016
Kreditoren	1'404.85	
Rückstellung Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Werbung	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Kinderprojekt Barca	38'047.20	31'168.25
Eigenkapital	222'892.48	197'676.62
Fonds Supervision/Weiterbildung	15'423.35	15'423.35
Jahresgewinn		25'215.86
Total Passiven	287'767.88	279'484.08

Ganz herzlichen Dank

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

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

Bekante mit einem Betrag von

4'265. 00

In Gedenken an Hansjürg Rüegg

1'150.00

In Gedenken an Sonja und Ernst Ambühler

1'260.00

Kirchgemeinden

Evang.-Reformierte Kirchgemeinde Wallisellen

171.00

Evang.-Ref. Kirchgemeinde

Winterthur Mattenbach

500.00

Evang.-Reformierte Kirchgemeinde Fraumünster

831.35

Evang.-Reformierte Kirchgemeinde

Uitikon-Waldegg

1'000.00

Stiftungen, Institutionen und Firmen

EKZ, Zürich

200.00

Potesta AG, Wallisellen

200.00

MIGROS Kulturprozent

200.00

ZUCCHIN, Zürich

750.00

Frauenverein Männedorf

900.00

Wydler Irene, Zürich

950.00

Anna Maria und Karl Kramer Stiftung

1'000.00

Erlanger-Wyler Madeleine und

Albert-Stiftung, Zürich

1'000.00

Zürcher Kantonalbank, Zürich	1'000.00
Keller L. und M. Wettswil	1'200.00
Carl Hüni-Stiftung, Winterthur	2'000.00
August Weidmann-Fürsorgestiftung, Thalwil	2'000.00
Stiftung Hans & Lilly Knecht-Wethli Rüti	2'000.00
Rüegg-Bollinger Stiftung, Wettingen	3'000.00
Janssen-Cilag Switzerland	4'000.00
Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich	15'000.00
Total Spenden	44'577.35

Spenden für unser Kinderangebot BARCA

Von Mitgliedern, Gönnern, Freunden und Bekannten mit einem Betrag von

	130.00
Spring Marianne, Oberterzen	200.00
Perrenoud Jean-Claude, Niederglatt	400.00
Nietlispach Markus, Zürich	600.00
Evang.-Reformierte Kirchgemeinde Zollikon	649.50
Oertli-Instrumente AG, Berneck	1'000.00
David Bruderer Stiftung, Uitikon	2'000.00
Kiwanis Club Uster	5'000.00
Hilda und Walter Motz-Hauser Stiftung Zürich	5'000.00
Erika Schwarz Stiftung Zürich	5'000.00
Gauthier Alain u. Sibylle, Basel	5'000.00
Stiftung Walter und Anne Marie Boveri, Zürich	15'000.00
Total Spenden für Kinderangebot	39'979.50

VASK Ausflug der freiwilligen Helferinnen und Helfer am 30. September 2017

Hansruedi Winter

Früh morgens traf man sich zu Kafi und Gipfeli im Hauptbahnhof zur Fahrt nach Einsiedeln. Dort kamen wir in den Genuss einer Führung durch das Benediktinerkloster und dessen imposanter Bibliothek. Frau Weber gab gute Informationen zur Geschichte, den Kriegen und Wirren ums Kloster sowie der Legende um den heiligen St. Meinrad und die beiden Raben.

Weitere interessante Details erfuhren wir über die 21 Jahre dauernde Renovation, welche 56 Millionen Franken kostete, den von Villeroy & Boch gesponserten Mosaikboden, das heutige Gymnasium, die 60 Arbeitsstellen und auch weshalb die Madonna schwarz ist. Und nicht zu vergessen: Das Kloster ist seit seiner Gründung ein wichtiger Wallfahrtsort.



Nach dem Besuch der beeindruckenden altbarocken Kirche ging es durch den langen Gang mit vielen alten Fotografien zur neubarocken Bibliothek. Die Regale sind zum Bersten voll mit ledergebundenen alten Büchern sowie handgeschriebenen Raritäten, darunter eine sechssprachige Bibel.

Soviel geistliche Nahrung forderte nach etwas Weltlichem, also ging's zu Fuss durch Einsiedeln zur neuen Käserei. Dort genossen wir bei geselligem Zusammensein ein feines Mittagessen. Danach zeigte uns Peter die Produktionsanlagen für Käse und Joghurt und erzählte über den erfolgreichen Start dieses regionalen Unternehmens. Mit einem 4 Monate gelagerten Einsiedlermutschli als „Bhaltis“ begaben sich alle auf den Weg zum Bahnhof.



Geni sei Dank, er hat's wie immer super organisiert!

VASK Advents-Apéro am 25. November 2017

Hansruedi Winter

Für den Weihnachtsapéro 2017 haben wir uns etwas Neues überlegt. Nach der grossen Resonanz im Jubiläumsjahr 2016 wurde entschieden, nicht nur die freiwillig Mitarbeitenden, sondern alle Vereinsmitglieder einzuladen. Nebst dem Vorstand und vielen Freiwilligen nahmen auch 4 Mitglieder teil, so dass mehr als 25 Personen zu unserem Anlass kamen.

In den weihnachtlich dekorierten Büroräumlichkeiten genossen es alle etwas Zeit miteinander zu verbringen, sich auszutauschen und über das vergangene Jahr zu reden. Den Canapés und dem Weihnachtsgebäck wurde gut zugesprochen und die Zeit verflog viel zu schnell.

Wir werden den Apéro auch in diesem Jahr wieder für alle Mitglieder öffnen und hoffen, dass noch mehr Mitglieder die Gelegenheit für einen ungezwungenen Austausch in gemütlicher Atmosphäre nutzen werden.

Leserbrief und Reaktionen darauf

Landbote vom 25.11.2017 & 29.11.2017

Ein Leserbrief unseres Vizepräsidenten, Guido Cueni, zur Genehmigung der neuen Tarifstruktur (Tarpsy) wurde in der Zeitung «Der Landbote» Winterthur abgedruckt. Die Veröffentlichung rief eine Reaktion von Dr. med. Roland Wellauer hervor, welcher der Haltung des Vizepräsidenten beipflichtete. Gerne präsentieren wir Ihnen nachfolgend beide Leserbriefe.

«Die Ökonomie tobt sich aus in der Psychiatrie»

Mit einer dünnen Mitteilung hat der Bundesrat am 26. Oktober seine am Vortag beschlossene Genehmigung der neuen Tarifstruktur für die stationäre Psychiatrie (Tarpsy) bekannt gegeben. Diese massive Änderung bei der Finanzierung der stationären Psychiatrie ist unter Ausschluss der Öffentlichkeit vor sich gegangen. Nun, den Technokraten von SwissDRG und BAG war es recht. So konnten sie in aller Ruhe ihr Bürokratiemonster entwickeln. Die in der Statistik von 2015 aufgeführten knapp 100'000 psychiatrischen Hospitalisierungen zeigen deutlich, dass sehr viele Kranke betroffen sind. Und nicht nur diese, nein, auch die Angehörigen und ihr soziales Umfeld werden unter Tarpsy zu leiden haben. Die klinische Psychiatrie liess sich von der Ökonomie übertölpeln. Letztere hat in Zukunft das Sagen. Beispiel gefällig? Die Psychiatrischen Dienste Aargau AG haben in ihren News Nr. 1 von 2017 zum Thema Tarpsy Folgendes verbreitet: «Wir stellen fest, dass ein Fall sehr schlecht finanziert ist, der im Tarpsy-Modell in der Gruppe «Verhaltensstörung bei Missbrauch von Alkohol» geführt wird und eine Aufenthaltsdauer von über zwanzig Tagen aufweist. Wir überlegen, ob und wie wir den Aufenthalt kürzen können», erklärt Stefan Bernhard, Leiter Bereich Finanzen und Informatik. Aufgrund von solchen Beispielen werden bis zur Einführung von Tarpsy Prozesse im stationären Bereich überprüft, die künftige Organisation der abrechnungsrelevanten Diagnose-Codierung geklärt sowie IT-Systeme und Controlling/Reporting-Instrumente angepasst. Das ist die schöne neue stationäre Psychiatrie. Patienten werden zu Fällen. Wenn einer davon zu wenig abwirft, wird die geschilderte bürokratisch-technokratische Maschinerie angeworfen. Der Maschinenführer ist ein Ökonom und IT-Mensch. Das Behandlungsteam wird wohl kuschen müssen ob der von Einnahmen getriebenen Dynamik. Der zum Fall degradierete Patient wird nicht gefragt und dessen Angehörige schon

gar nicht. Die Psychiatrie als einstige soziale Medizin kann abdanken. Das Zepter übernimmt die Ökonomie mit ihrem ständig wachsenden Heer von mit Krämerseelen ausgestatteten Technokraten. Zu verdanken haben wir dies dem Bundesrat, der trotz vielfältigen Interventionen aus Fachkreisen und Angehörigeninstitutionen den unsäglichen Tarsy durchgewinkt hat.

*Guido Cueni, Winterthur, Vizepräsident VASK Zürich,
Vereinigung von Angehörigen psychisch Kranker*

«Die Heilkunde ist für den Menschen gedacht»

Ich kann dem Leserbriefschreiber recht geben. Das ganze Gesundheitswesen soll ein strenges ökonomisches Regelwerk werden. Von freiem Markt kann keine Rede sein. Denn das wäre ein kreatives, innovatives Feld, das in erster Linie der Gesundheit und dem Wohl aller dienen müsste. Eher Anpassung an das Regelwerk wird von allen Akteuren auf dem Feld verlangt, die Ethik geht aussen vor. Nun erfasst die Dynamik auch noch die Psychiatrie. Die Heilkunde ist für den Menschen gedacht und nicht der Mensch für die Heilkunde (oder die Krankenkassen oder andere Kassen kann das Gleiche gelten). Wir Akteure auf dem Feld drohen das zu vergessen. Was ist zu tun? Einerseits die verbliebenen Nischen für Menschenmedizin nutzen, eine Medizin der Person und nicht der Krankheit und des Falles auszuüben. Andererseits sollte jede und jeder in sich gehen und sich fragen, wo ich nur auf meinen Vorteil bedacht bin und das Gemeinwohl ausser Acht lasse.

Dr. med. Roland Wellauer, Winterthur

Neues aus der Forschung: Nehmen Sie's mit Humor

Brian Cardini

Lachen ist gesund. So lautet zumindest ein altes Sprichwort aus dem Volksmund. Und es tönt plausibel: Bestimmt müssen Sie nicht allzu weit zurückdenken, wenn Sie sich eine Situation vor Augen rufen wollen, in der Humor Abhilfe geschafft hat. Doch was sagt die psychologische Forschung dazu? In der Tat haben verschiedene Studien gezeigt, dass der Gebrauch von Humor mit erwünschten Gesundheitszuständen wie einem gesünderen Immunsystem oder einer geringeren Sterblichkeit assoziiert ist. Allerdings gibt es auch Studien, die keinen oder gar einen negativen Zusammenhang zwischen Humor und Gesundheit gefunden haben. Wie kann das sein?

Die Forschenden Heidi Fritz, Leslie Russek und Melissa Dillon von der Clarkson University argumentieren, dass bisherige Forschung den Humorbegriff zu breit und unpräzise definiert hat, und dies zu inkonsistenten Befunden geführt haben könnte. Sie schlagen vor, anstatt einer allumfassenden Definition einzelne Humorstile zu unterscheiden. Diese Stile unterscheiden sich in zwei Dimensionen: Sie können entweder selbstbezogen oder fremdbezogen sowie entweder wohlwollend oder schädigend sein. Dementsprechend kann man zwischen vier unterschiedlichen Stilen unterscheiden: Mit *affiliativem* Humor (fremdbezogen und wohlwollend) versucht man, durch harmlose Witze eine Beziehung mit anderen Menschen aufzubauen. *Selbstaufwertender Humor* (selbstbezogen und wohlwollend) wird verwendet, um das eigene Selbstbild zu stärken, indem man eine heitere Sicht auf das Leben aufrechterhält. *Aggressiver Humor* (fremdgerichtet und schädlich) dient dazu, sein Selbstbild zu stärken, indem man andere

Personen bloss stellt und schikaniert. *Selbstzerstörerischer Humor* (selbstgerichtet und schädlich) dient dazu, eine Beziehung zu anderen Personen herzustellen, indem man sich selber zur Zielscheibe des Spottes macht.

Basierend auf älteren Untersuchungen vermuteten die Autoren, dass affiliativer Humor und selbstaufwertender Humor positiv mit wünschenswerten Gesundheitszuständen zusammenhängt. Dagegen erwarteten sie, dass aggressiver und selbstzerstörerischer Humor negativ mit solchen Gesundheitskonstrukten zusammenhängen.

In einer Studie mit 109 Psychologiestudierenden von der Clarkson University untersuchten die Autoren, wie diese verschiedenen Humorstile mit gesundheitsbezogenen Variablen wie Stress, dem Umfang an sozialer Unterstützung und der Qualität von sozialen Interaktionen zusammenhängen. Zuerst gaben die Teilnehmenden an, wie viel Stress sie im Allgemeinen im Alltag erleben. Danach berichteten die Teilnehmenden darüber, wie sehr die verschiedenen Humorstile auf sie persönlich im Allgemeinen zutreffen. Wie erwartet stellte sich heraus, dass affiliativer und selbstaufwertender Humor negativ mit Stress korreliert ist. Teilnehmende, die in der Regel mehr Gebrauch von diesen beiden Humorstilen machen, gaben an, im Allgemeinen weniger Stress zu erleben als solche Teilnehmende, die weniger Gebrauch von diesen Humorstilen machen. Des Weiteren fanden die Autoren, dass soziale Interaktionen den stresslindernden Effekt von positiven Humorstilen erklären: Wer Gebrauch von wohlwollendem Humor macht, verstärkt dadurch die Beziehungen zu seinen Mitmenschen, und diese bedeutsamen Interaktionen wiederum haben eine stresslindernde Wirkung. Interessanterweise fanden die Autoren keinen Zusammenhang zwischen aggressivem und selbstzerstörerischem Humor und Stress. Wohlwollender Humor kann

also stresslindernd wirken, und dies aus dem Grund, weil diese Art von Humor mit mehr sozialer Unterstützung verbunden ist. Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass diese Ergebnisse von korrelativer Natur sind, also lediglich Zusammenhänge beschreiben, und keine Schlüsse über die Kausalität zulassen. Es bleibt weiterhin offen, ob der Gebrauch von wohlwollendem Humor tatsächlich zu weniger Stress im Alltag führt, oder ob Menschen, die generell weniger Stress verspüren, mehr Gebrauch von wohlwollendem Humor machen. Ebenfalls sollte in künftigen Studien genauer untersucht werden, ob sich diese Zusammenhänge je nach Intensität oder Dauer der Stressoren verändern.

Literaturangaben:

Fritz, H. L., Russek, L. N., & Dillon, M. M. (2017). Humor use moderates the relation of stressful life events with psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43, 845-859.

Eine der schlimmsten Erkrankungen überhaupt

Christian Lanz, Tagesanzeiger Beilage vom 28.09.2017

Schizophrene Patienten leiden insbesondere unter übermässigen Ängsten. Die Krankheit ist aber behandelbar.



Schizophrenie – leider ist es immer noch ein Tabu Thema.

Eugen Gomringer, Vizepräsident der VASK, Vereinigung der Angehörige von psychisch Kranken in Zürich

Schizophrenie ist bis heute eine rätselhafte Krankheit. Nach wie vor kann die Forschung die Frage nach den Ursachen der Erkrankung nicht abschliessend beantworten. «Wir sprechen in diesem Zusammenhang von einer multifaktoriellen Bedingtheit», erläutert Eugen Gomringer. Er ist Vizepräsident der Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken (VASK Zürich). Mit anderen Worten: Es spielen vermutlich mehrere Voraussetzungen zusammen, die den Ausbruch der Krankheit begünstigen können. «Schizophrenie ist zwar eine äusserst schwere, heute aber gut behandelbare Krankheit. Ein Drittel der Erkrankten wird nach relativ kurzer Zeit wieder völlig gesund, ein zweites Drittel schafft den Sprung zurück ins normale Leben ebenfalls, braucht jedoch etwas Unterstützung», erklärt Gomringer. Nur das letzte Drittel der Erkrankten sei auf eine institutionalisierte Betreuung hinsichtlich geschützter Wohn- und Arbeitsangebote angewiesen. In der Mehrzahl der Fälle könnten jedoch auch diese Patienten ausserhalb einer Klinik leben, sofern ein sozialpsychiatrisches Auffangnetz besteht. Grundsätzlich, so Gomringer, gelte: Je früher die Therapie einsetzt, desto besser könne der Verlauf der Erkrankung kontrolliert werden.

Atypische Medikamente

Schizophrenie sei eine der schlimmsten Erkrankungen überhaupt, betont Gomringer. «Beeinträchtigt sind Betroffene im Denken, Fühlen und Handeln. An Schizophrenie Erkrankte leiden insbesondere unter übermässigen Ängsten. Es ist fast unvorstellbar, wie jemand damit leben kann.» Zur Behandlung der Erkrankung steht heute eine neue Palette mit sogenannten atypischen Medikamenten zur Verfügung. Sie sind wirksamer als die vorange-

gangenen Medikamente und sie haben bedeutend geringere Nebenwirkungen. «Die Medikamente bewirken meist ein Abklingen der akuten Störungen wie Halluzinationen, Ängste und Erregung, und die Patienten werden für vernünftige Argumente wieder ansprechbar», erläutert Gomringer. Unabdingbare Voraussetzung für einen längerfristigen Behandlungserfolg sei jedoch, dass die Pharmakotherapie begleitet werde durch eine behutsame psychologische Betreuung durch eine verlässliche und stabile Bezugsperson, welche beispielsweise helfe, das stark angeschlagene Selbstvertrauen wieder aufzubauen und die Erinnerungen an das psychotische Erleben zu verarbeiten.

Erfahrungen austauschen

Vielfach verlieren an Schizophrenie Erkrankte zusammen mit ihrem Arbeitsplatz ihren ganzen Freundes- und Bekanntenkreis und vereinsamen völlig. Als einzige Bezugspersonen bleiben die Angehörigen. Auch zu diesen ist die Beziehung jedoch häufig angespannt. Sie brauchen deshalb Hilfe und Unterstützung. «In Angehörigenorganisationen geben sich Eltern, Geschwister, Ehe- oder Lebenspartner und Kinder von psychisch Erkrankten gegenseitig Rat, tauschen ihre Erfahrungen aus und erhalten Informationen von Fachleuten wie Psychiatern», führt Gomringer aus. In Vorträgen und Kursen können sie ihre Wünsche und Anliegen an Pflegefachschulen weitergeben. «Sie lernen dadurch, den Betroffenen auf andere Art zu begegnen und ihnen auf unaufdringliche Art Lebenshilfe zu bieten. Wenn das gelingt, sinkt das Rückfallrisiko beträchtlich und die Lebensqualität der Betroffenen steigt», betont Gomringer.

Für die Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken sei dies ein ganz zentraler Punkt. «Für viele Angehörige ist es meist kaum nachvollziehbar, wie sich ein an Schizophrenie Erkrankter dermassen verändern kann.

Aufklärung über die Krankheit ist deshalb enorm wichtig. Angehörige brauchen in dieser Situation so rasch wie möglich Hilfe und Unterstützung.» Das Beratungstelefon der VASK wird von betroffenen Angehörigen bedient. Zusätzlich bietet die Vereinigung Schulungen und Weiterbildungen an.

Die kranken Helfer

Bericht von Jean-Martin Büttner, Kilchberg, Tagesanzeiger vom 11.09.2017



Pflegende in einer psychiatrischen Klinik, die keinen Zugang zum Patienten finden: Szene aus dem US-Film «One Flew Over the Cuckoo's Nest». Foto: Ronald Grant Archive, Alamy

Viele Psychiater, Psychologen und Pfleger leiden selber an psychischen Krankheiten. Die wenigsten können dazu stehen. Dabei sollten sie es wagen.

Und dann würden Kollegen von ihr hereinkommen, sagt Kathrina Scior, die klinische Psychologin aus London. «Sie schliessen die Bürotür zu und senken ihre Stimme.» Und gestehen ihr, was sie allen anderen Kolleginnen und Kollegen auf der Station gegenüber verheimlichen: dass sie selber an den psychischen Krankheiten litten, die sie bei ihren Patienten behandelten: Süchte, Depressionen, Manien, Angstzustände. Diese Kolleginnen und Kollegen «denken nicht, dass sie sensibler sind als andere, sondern sie nehmen sich als schadhaft wahr. Und fürchten um ihren professionellen Ruf.»

Kathrina Scior ist Stigma-Forscherin, sie ist also spezialisiert auf Klischees, Stereotypen, Vorurteile und Diskriminierungen gegenüber Gruppen von Menschen. Deshalb ist sie auch nicht erstaunt, dass psychologische Profis selten von ihren eigenen psychischen Krankheiten berichten. Die Forscherin ist ans Sanatorium Kilchberg eingeladen worden, dieses heikle, geradezu tabuisierte Problem an einer Fachtagung zu behandeln: die hilflosen Helfer. Ärzte, PsychiaterInnen, Psychologen und Pfleger mit mehr oder weniger massiven psychischen Problemen.

Erschöpft und depressiv

Da ist der pflegerische Bereichsleiter Helmut Lerzer. Vor zweieinhalb Jahren arbeitete er sich in jenen Zustand, der gerne und managerkompatibel als «Burn-out» bezeichnet wird, das Lerzer bei sich als Erschöpfungsdepression wahrnahm. Er hatte seinem Team gegenüber eine Umstrukturierung vertreten müssen, die er nicht einsah und deshalb nicht glaubwürdig umsetzen konnte. Die Arbeit zermürbte ihn, er konnte nicht mehr schlafen, litt unter Stimmungsschwankungen, registrierte bei sich paranoide Vorstellungen, er fühlte sich beobachtet und komisch angeschaut, sein berufliches Selbstbewusstsein war weg. Trotzdem merkten die Kolleginnen und Kollegen nichts, bis er ihnen sein Leiden gestand. Er liess sich zwei Wochen krankschreiben, es wurden drei Monate daraus.

Schutz vor Forderungen

Die kollegialen Reaktionen auf seinen Zusammenbruch «machten zunächst alles schlimmer für mich», gesteht er, obwohl er heute froh ist, den Mut zum psychischen Coming-out gehabt zu haben. Damals zweifelte er an seinen Fähigkeiten, sorgte sich um seine weitere Karriere, fürchtete um seine Belastbarkeit. Aber sein Team unterstützte ihn, und Lerzer arbeitet wieder im Beruf. Er wisse natürlich nicht, sagt er, ob ihm ein Rückfall passieren könnte. Aber

er habe gelernt, sich vor Forderungen zu schützen, die er nicht erfüllen könne oder müsse. Das Neinsagen als Therapieerfolg.

Oder da ist die deutsche Psychiaterin Margrit Osterfeld, der von einem Kollegen beiläufig mitgeteilt wurde, sie sei psychotisch – dabei habe sie nur ein vertragliches Problem ansprechen wollen. Osterfeld leidet unter einer bipolaren Störung, und sie trägt ihren Umgang mit ihrer Krankheit und ihrem Beruf konsequent an die Öffentlichkeit, um «den Vorhang des Schweigens» aufzuzeigen. Die Psychiaterin erzählt den Kollegen in Kilchberg ausführlich, wie es ihr als kranke Heilerin ergangen sei. Sie wurde zweimal gegen ihren Willen psychiatrisiert und weiss genau, wie sich diese Art von Freiheitsberaubung auswirkt. In der Folge hätten sie fast alle ihrer Kolleginnen und Kollegen gemieden, sagt sie. Trotzdem findet auch sie es gut, diese Erfahrungen gemacht zu haben. «Sonst wäre ich eine Durchschnittspsychiaterin geblieben.» Auch Osterfeld arbeitete bis zur Pensionierung wieder in ihrem Beruf. Obwohl sie ihren Patienten nichts über die eigene Krankheit erzählte, empfindet sie diese als «ungeheuren Erfahrungsgewinn». Sie wusste mehr über die Macht der Psychiatrie und die Ohnmacht des psychisch Kranken als alle anderen, die mit ihr arbeiteten. «Es ist schon eigenartig», sagt sie, «mit welcher Selbstverständlichkeit wir aufgrund einer Diagnose Gefährlichkeit oder Selbstgefährdung annehmen und einen Patienten ohne seine Zustimmung einweisen.» In Nordrhein-Westfalen, wo Osterfeld tätig war, sei das bei 20 Prozent der Patienten der Fall gewesen. Eine hohe Zahl.

Viele Betroffene

Dass Männer und Frauen in Heilberufen sensibler und damit auch labiler sind als andere, kann nicht überraschen, denn gerade das macht sie empathisch für das Leiden anderer. Ein guter Therapeut, hat der Schweizer Psychiater C.G. Jung einmal gesagt, müsse «so gesund wie nötig und so krank wie möglich» sein.

Wie viele Heilpersonen sind aber so krank, dass ihre Arbeit und sie selber darunter leiden? Kathrina Scior, die Forscherin aus London, zitiert aus englischen Studien, die in den letzten Jahren erstellt wurden. Eine landesweite Umfrage von 2015 bei 1300 psychologischen Profis hat ergeben, dass fast die Hälfte in den letzten Wochen unter depressiven Gefühlen gelitten hatte. 70 Prozent erlebten Stress bei ihrer Arbeit, die Hälfte hielt sich öfters für Versager.

Eine andere Umfrage, die bei fast 700 Psychologinnen und Psychologen durchgeführt wurde, kam sogar auf noch höhere Zahlen: 63 Prozent von ihnen haben persönliche Erfahrung mit psychischen Problemen, das sind über 20 Prozent mehr als bei der Normalbevölkerung. Immerhin suchten 84 Prozent der Betroffenen selber therapeutische Hilfe auf. Ein Viertel von ihnen erzählte dem Arbeitgeber von ihren Problemen, die anderen hatten Angst um den Fortlauf ihrer Karriere. Trotz diesen Zahlen oder gerade ihretwegen empfiehlt die Forscherin das psychische Coming-out.

Wenn Patienten anderen helfen

Dass psychisch besonders Sensible anderen trotzdem helfen können, gilt nicht nur für Psychiaterinnen und Psychologen. Seit einigen Jahren machen psychiatrische Kliniken gute Erfahrungen mit sogenannten Peers. Das seien ehemalige Patientinnen und Patienten, sagt

Gianfranco Zuaboni vom Sanatorium Kilchberg, «die eine Ausbildung gemacht haben und jetzt selber Patienten mitbetreuen».

Sie arbeiten in der Gruppentherapie, führen therapeutische Einzelgespräche, leiten Seminare. Die klinische Erfahrung lehre, sagt Zuaboni, dass «Peers oft besser an die Patienten herankommen, weil sie nämlich glaubwürdig sind: Sie wissen ja selber, was ein Patient durchmacht.» C. G. Jung hätte dieser Befund gefallen.

Psychiatrie mehr Fälle

91'297 stationäre Aufenthalte aufgrund einer psychiatrischen Hauptdiagnose wurden 2014 in Schweizer Spitälern gezählt. Das entspricht 13 Fällen pro 1'000 Einwohner. Die Zahl der Psychiatriefälle in Spitälern nahm damit innert 12 Jahren um gut 16 Prozent zu.

24 Prozent der psychiatrischen Hauptdiagnose bei stationärer Behandlung sind Depressionen. Diese werden bei Frauen am meisten festgestellt, gefolgt von neurotischen Belastungsstörungen sowie Psychosen. Bei den Männern stehen Störungen durch Alkohol an erster Stelle.

***Wem die Neugier nicht abhanden kommt,
eröffnen sich neue Wege.***

Karin Heinrich

VASK Schweiz Suisse Svizzera Svizra

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



VASK Schweiz
Dachverband
Langstrasse 149, 8004 Zürich
044 240 12 00
info@vask.ch
www.vask.ch



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



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



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



VASK Graubünden
Postfach, 7208 Malans
081 353 71 01
Mo 8.30–11.30
Do 14.00–17.30
vask.graubuenden@bluemail.ch
www.vaskgr.ch



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



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