

*VASK Zürich seit 1986
Angehörige für Angehörige*

VASK

Nachrichten Nr. 22 mit Jahresbericht



VASK ■ Zürich
■

www.vaskzuerich.ch

VASK ■ Schweiz
■

Ausgabe März 2019

Inhalt:

Editorial	4
Jahresberichte	6
Leben auf der Grenze	13
Kooperation mit dem Selbsthilfecenter	22
Suizidrapport	26
VASK Ausflug	33
Adventsapéro	35
Statistiken	36
Bericht der Revisoren	39
Jahresrechnung und Bilanz	40
Ganz herzlichen Dank	43
Neues aus der Forschung	45

Impressum

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 22

März 2019

Redaktion: VASK Zürich

Druck: Horizonte Druckzentrum, Thalwil / Auflage: 1500 Ex.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser



In der aktuellen Ausgabe erhalten Sie wie immer im Frühjahr einen Einblick in die verschiedenen Ressorts der VASK Zürich. Auch wenn sich die Angebote der VASK in den letzten Jahren nicht gross verändert haben, bringen die Jahresberichte immer wieder neue Aspekte unserer vielfältigen Tätigkeiten hervor. Zur Vorbereitung der Mitgliederversammlung am 9. Mai 2019 ist auch die Jahresrechnung enthalten.

Litauen hat die höchste Suizidrate der Welt. Hier nehmen sich von 100'000 Einwohnern durchschnittlich 31,9 das Leben. In Russland und Guyana sind es nur unwesentlich weniger. Ebenfalls weisen Südkorea und Weissrussland sehr hohe Zahlen auf. Die Schweiz belegt im internationalen Vergleich den 18. Rang. Hierzulande gibt es laut der WHO 17,2 Suizide pro 100'000 Einwohner. Damit gehört die Schweiz auch innerhalb von Europa zu den Ländern mit einer überdurchschnittlich hohen Rate. Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium spricht von einem «häufig unterschätzten Gesundheitsproblem», nicht nur im Vergleich zu anderen Ländern, sondern auch im Vergleich zu anderen Risiken. Allgemein sei Suizid nach Krebs-, Kreislauferkrankungen und Unfällen der vierthäufigste Grund für frühzeitige Sterblichkeit.

Diese Zahlen schwarz auf weiss zu sehen, kann sehr erschreckend sein, bedauerlicherweise sind sie eine traurige Tatsache. Suizid ist in unserer Gesellschaft noch immer ein Tabuthema. Aber je mehr wir über Suizid wissen und

auch darüber, was Menschen erleben, die eine nahestehende Person durch Suizid verloren haben, umso besser können wir diese unterstützen. Die VASK Zürich engagiert sich deshalb auch zur Suizidprävention in verschiedenen Kommissionen. Lesen Sie dazu den Artikel von Isabelle Bavaud sowie einen Bericht vom Suizidrapport der Stiftung Wisli in Bülach.

Für die Redaktion
Sandra Cueni

*Ein Lächeln ist ein Geschenk,
welches sich jeder leisten kann.*

Jahresbericht

Hansruedi Winter und Guido Cueni, Vizepräsidium

Wir blicken wieder auf ein ereignisreiches Vereinsjahr zurück. So haben wir uns entschlossen unsere Mitgliederversammlung vom Samstagnachmittag auf den Donnerstagabend zu verlegen. Über die Mitgliederversammlung haben wir in der letzten Ausgabe der VASK-Nachrichten ausführlich berichtet. Da wir mit dieser Verschiebung mit einer 30-jährigen Tradition gebrochen haben, verdient das hier im Jahresbericht nochmals eine Erwähnung. Der Vorstand war auch sehr erfreut, deutlich mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrüßen zu können als das in den vorangegangenen Jahren der Fall gewesen war.

Wir haben bei dieser Versammlung auch unser langjähriges Vorstandmitglied Eugen Gomringer verabschiedet. Eugen war uns immer eine wichtige Stütze und hat mit seiner Erfahrung und seinen ruhigen und sachlichen Voten massgeblich zum guten Auskommen im Vorstand beigetragen. Geni wir vermissen Dich, aber wir verstehen auch, dass Du etwas kürzer treten möchtest. Es freut uns deshalb sehr, dass wir im Ressort Schulungen weiterhin auf Dich zählen dürfen.

Die finanzielle Situation der VASK ist weiterhin stabil. Auch wenn es zunehmend anspruchsvoller wird, Spendengelder zu generieren, gelingt es unserem Ressort Fundraising immer, wieder entsprechende Quellen aufzutun. Dabei zeigt sich zunehmend die Tendenz, dass die Spender konkrete Projekte unterstützen möchten. An dieser Stelle deshalb ein spezieller Dank an all jene, die sich dafür engagieren und spenden.

Leider ist es uns auch im letzten Jahr nicht gelungen die Austritte aus der VASK (-47) mit neuen Mitgliedschaften (+27) auszugleichen. Daraus ergibt sich neu ein Mitglieder-

bestand von 522 Personen (Stand 31.12.2018). Glücklicherweise hat das wenig Einfluss auf die Anzahl jener Mitglieder, die sich freiwillig bei unseren Angeboten und in den Ressorts engagieren. Wir sind deshalb froh, unsere Angebote weiterhin aufrecht erhalten zu können. Der Vorstand schenkt dieser Entwicklung weiterhin eine erhöhte Aufmerksamkeit und sucht nach Möglichkeiten, den Trend des Mitgliederschwundes zu brechen.

Eine Möglichkeit ist die mediale Präsenz und da lässt sich erfreuliches Berichten. Das Magazin der Angst- und Panikhilfe Schweiz hat in seiner letzten Ausgabe «Kinder von betroffenen Eltern» thematisiert. Die VASK Zürich durfte sich in diesem Magazin auf mehreren Seiten präsentieren. Entsprechend dem Schwerpunktthema konnte das Kinderprojekt «Barca» über seine Aktivitäten berichten und unser Treffpunkt für Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern wurde ausführlich vorgestellt. Das Ganze wurde durch ein Interview, welches von unserer Ressortleiterin für die Treffpunkte, Isabelle Bavaud, mit einer Betroffenen geführt wurde, abgerundet. Herzlichen Dank an alle Beteiligten für diesen eindrücklichen Auftritt.

In diesem Zusammenhang ist auch zu erwähnen, dass wir immer wieder gute Rückmeldungen zu unseren VASK-Nachrichten erhalten. Der interessante, abwechslungsreiche und auch kritische Inhalt, die spezielle Auswahl der Beiträge aus der Sicht der Angehörigen sowie die professionelle Aufmachung werden lobend erwähnt. Da diese Zeitung, bis auf den Druck, ausschliesslich durch Freiwilligenarbeit in unserer VASK entsteht, sind wir besonders stolz auf diese positiven Rückmeldungen. Deshalb ein herzliches Dankeschön an das Redaktionsteam für dieses Engagement.

Erfreulich entwickelt sich auch das Kinderprojekt «Barca». Nachdem es uns in den letzten Jahren gelungen ist, für das

Projekt ein stabiles finanzielles Fundament zu bilden, können wir sogar einen Ausbau des Angebotes in Winterthur verkünden. Unsere Zusammenarbeit mit den Therapeutinnen hat sich dadurch auch weiter intensiviert. Deshalb hat der Vorstand in seiner Sitzung vom letzten November beschlossen, dem Kinderprojekt einen Beisitz anzubieten, damit ein direkter und regelmässiger Austausch gepflegt werden kann.

Ende November haben wir wieder zu unserem Weihnachtsapéro in den Räumlichkeiten der Geschäftsstelle eingeladen. Lesen Sie den separaten Bericht dazu auf Seite 36. Es wurden viele anregende Unterhaltungen geführt und viele der Gäste haben den Abend als sehr gelungen bezeichnet. Die liebevolle Dekoration hat einiges zu diesem positiven Eindruck beigetragen, auch hier ein herzliches Dankeschön an unsere stillen Helferinnen im Hintergrund. Wir werden auch im neuen Jahr zu diesem Apéro einladen und freuen uns auf den interessanten Austausch mit den Gästen.

Es war auch erfreulich, dass wir uns wieder bei einigen Veranstaltungen beteiligen und präsentieren durften. Über das Jubiläum der Klinik Schlosstal in Winterthur haben wir in den letzten VASK-Nachrichten bereits berichtet. Ende Oktober fand am selben Ort ein Forum zum Thema Selbsthilfe statt. Mit kurzen Impulsreferaten und spannenden Podiumsdiskussionen wurden die unterschiedlichen Wahrnehmungen und Sichtweisen der teilnehmenden Organisationen zur Selbsthilfe deutlich dargelegt. Wir danken Bruno Facci, Präsident der VASK Schweiz, für seine tatkräftige Unterstützung, die wir für diese Veranstaltung von ihm erfahren durften.

Die Delegiertenversammlung der VASK Schweiz wurde durch die VASK Ostschweiz in St. Gallen organisiert. Bruno Facci begrüsst die Delegierten in den geschichtsträchtigen

Räumen der Militärkantine in St. Gallen-Kreuzbleiche. Das Gebäude wurde 1901/02 als Offiziersunterkunft errichtet und 2013/14 in einen Gastronomie- und Hotelbetrieb umgebaut. In den Diskussionen haben die Delegierten den Vorstand darin bestärkt die Schwerpunktthemen «Neue Broschüre» und «Die Aktualisierung der Website» voranzutreiben. Die Delegierten haben auch den Vorstand der VASK Schweiz bestätigt, wobei neu Bruno Facci als Präsident und Urs Würsch (bisheriger Präsident) neu als Vizepräsident agieren. Abgerundet wurde die Versammlung durch eine interessante Führung durch das Stickereimuseum in St. Gallen.

Im Oktober durfte die VASK Schweiz auch ihr 20-jähriges Bestehen feiern. Mit einem Festanlass in der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich wurde dieses Jubiläum gewürdigt. Es war ein schönes Treffen mit interessanten Referaten, denen auch einige Gründungsmitglieder aufmerksam gefolgt sind. Erwähnenswert ist auch das Schlusswort des Präsidenten Bruno Facci, der in seiner Rede den Übergang vom Dialog zum Quadrilog forderte. Damit werde die «nötige Ausdehnung» der Thematik «in die Mitte unserer Gesellschaft» und damit eine bessere Einbindung von Öffentlichkeit, Politik und Behörden erreicht.

Schlussendlich bleibt nur noch der Dank an Euch alle, die sich auch im vergangenen Jahr für die VASK eingesetzt haben. Dabei ist es unerheblich ob Euer Beitrag als freiwillig Mitarbeitende, Spendende, Anregende oder in einer anderen Form erfolgt ist, wir brauchen Euch alle! Euer Engagement ist das wichtige Fundament für alle unsere Aktivitäten. Nur dank dieser Unterstützung und Solidarität ist es uns möglich unsere Anliegen in die Öffentlichkeit zu tragen und jenen, die Hilfe suchen, diese auch anbieten zu können.

Fundraising

Hansruedi Winter

2018 konnten wir den grossen Erfolg vom Vorjahr nur teilweise wiederholen. Unsere Jahresrechnung 2018 weist ein Defizit von Fr. 3'697.73 aus, dies trotz etwas tieferen Unkosten.

Positiv war, dass die Spenden fürs Kinderprojekt BARCA auch dieses Jahr den Aufwand deckten und sogar um ca. Fr. 2'000.– überstiegen. Spenden für unsere übrigen Aktivitäten hingegen fielen tiefer aus.

Für 2019 bin ich zuversichtlich, dass wir genügend Spenden finden werden um unsere Angebote weiterführen zu können; ich habe bereits 10 neue Adressen angeschrieben. Meinen alljährlichen Appell an alle VASK-Mitglieder wiederhole ich gerne an dieser Stelle:

Bitte überlegt, ob Ihr eine Privatperson, einen Verein, eine Firma oder eine Stiftung kennt, welche bereit wäre uns finanziell zu unterstützen.

Eure Ideen erwarte ich per Post oder E-Mail.

Hansruedi Winter, Erlenstrasse 25, 8810 Horgen

E-Mail: hwinter@bacada.com Fundraising

Erst wenn man stolpert achtet man auf den Weg.

Ressortbericht Beratung

Yvonne Schwarzer

Im Februar 2018 haben wir im Vorstand das Ressort «Telefonberatung» und das Ressort «Persönliche Beratung» wiederum zusammengelegt zum Ressort «Beratung», dieses beinhaltet in Zukunft die beiden Bereiche:

- Telefonberatung
- Persönliche Beratung

Dieser Schritt ergab sich aus dem Umstand, dass ich das Ressort «Persönliche Beratung» ad interim geführt habe und sich keine Lösung abzeichnete für die Vertretung im Vorstand. Da diese beiden Bereiche eng verknüpft zusammenarbeiten, ist dies ein guter und sinnvoller Entscheid.

Bereich Telefonberatung

2017 waren wir eher knapp an Telefonberaterinnen und -beratern. Daraus resultierte eine Verteilung auf wenige Schultern. Erfreulich hat sich für das Jahr 2018 als Unterstützung im Team Ruth Dual zur Verfügung gestellt und neu zu uns gestossen ist im November 2018 Brigitte Evard.

Angehörige von psychisch Kranken sind auf verschiedenen Ebenen mit Entscheidungen und Gefühlen konfrontiert, die mit Unsicherheit, Ratlosigkeit und Trauer einhergehen. Einerseits muss das Erlebte emotional verarbeitet werden, andererseits ist die Unterstützung des Erkrankten sehr wichtig. Viele Angehörige finden sich deshalb in einem Spagat zwischen Helfen und Abgrenzen wieder und fragen sich, welcher Weg für sie der Richtige ist. Im weiteren stigmatisiert die Gesellschaft oft psychische Krankheiten, was zu einer Isolation führen kann.

In diesem Jahr fanden 135 telefonische Beratungen und 10 Beratungen per Mail statt. Unsere beiden Zeitfenster (Dienstag von 10 bis 14 Uhr und Donnerstag von 15 bis 18 Uhr) wurden beide genutzt, der Dienstag jedoch 17% häufiger. Im Vergleich zu 2016/2017 sind die Telefonanrufe zurückgegangen. Da jedes Telefon wichtig ist, lassen wir uns von statistischen Zahlen jedoch nicht beirren.

Bereich persönliche Beratung

Unsere psychologisch geschulten BeraterInnen weisen sich durch eine anerkannte beraterische Aus- oder Weiterbildung aus. Der eigene Erfahrungshintergrund als Angehörige wird als Ressource in die Beratung eingebracht. Beratungen können von Einzelpersonen, Paaren, Familien, Institutionen und wenn nötig auch gemeinsam mit den Erkrankten in Anspruch genommen werden.

In diesem Jahr fanden insgesamt 37 persönliche Beratungen statt. Im Vergleich zu 2016/2017 sind die Beratungen in etwa gleichbleibend. Angehörige schätzen dieses hilfreiche Angebot mit kompetenten BeraterInnen immer wieder sehr.

Bereiche Telefonberatung und Persönliche Beratung

- **Supervision**

In diesem Jahr starteten wir mit unserer neuen Supervisorin Bettina Vilsmeier aus Winterthur. Wie jedes Jahr hatten wir an sechs Nachmittagen (14–16 Uhr) unsere Fallbesprechungen, was für unsere Arbeit mit den Angehörigen sehr unterstützend und hilfreich ist. Auch ist dadurch gewährleistet, dass wir BeraterInnen und TreffpunktleiterInnen uns regelmässig treffen und austauschen können.

- **Interne Weiterbildung**

Am 14. März 2018 fand in den Räumlichkeiten der VASK eine interne Weiterbildung und ein Austausch über das nicht einfache Thema «Borderline» mit Rosmarie Hug und

Jelena Keller statt. Rosmarie Hug hat als Mutter von einem an Borderline betroffenen Sohn – der genesen ist – sehr grosse Erfahrung mit diesem Thema. In der untenstehenden Kurzfassung sind die Ursachen der Erkrankung/Störung sowie hilfreiche Unterstützung zusammengefasst. Den ausführlichen Bericht können Sie auf der Homepage der VASK Zürich unter «Ansichten und Einblicke» nachlesen.

Beim ganzen Team bedanke ich mich für die in diesem Jahr geleisteten wertvollen Beratungen, sei es am Telefon oder im persönlichen Gespräch. Ruth Dual danke ich für ihren Einsatz im 2018 und Brigitte Evard heisse ich herzlich willkommen in unserem Team.

Leben auf der Grenze

Rosmarie Hug

Borderline

- ist ein Leben ohne feste Wurzeln
- bedeutet, dass ich die, die ich liebe, verletzen muss
- ist ein Albtraum, aus dem es kein Erwachen gibt
- ist eine Reise ohne Fahrschein und der Kontrolleur naht
- ist der Abgrund, an dem ich stehe
- ist wie ein Kind, das in einem erwachsenen Körper lebt
- ist ein irrsinniges Gefühlschaos zwischen Liebe und Hass, Idealisierung und Abwertung in einer schwarz-weissen bis grell-pinken Welt ohne Grenzen
- ist wie eine ständig wieder tickende, sich selbst erneuernde Zeitbombe; man spürt sie, weiss aber nie, wann sie explodiert

Warum sind für Aussenstehende Borderline-Patienten so schwer zu verstehen? Wie kann es zu so abrupten Stimmungsschwankungen kommen und warum fügt sich jemand selbst so schwere Verletzungen zu?

Bei Borderline handelt es sich um eine Persönlichkeitsstörung, die sich in emotionaler Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen und zu sich selbst zeigt. Die Betroffenen sind impulsiv, streitsüchtig, hypersensibel, launisch und rechthaberisch.

Ursachen der Borderline Persönlichkeitsstörung

So genau weiss die Wissenschaft dies nicht. Die Störung ist letztendlich das Produkt einer Mischung von angeborenem Temperament, schwierigen Erfahrungen und Traumata in der Kindheit und einer neurologischen und biochemischen Dysfunktion.

ADHS-Kinder sind prädestiniert, eine Borderline Persönlichkeitsstörung zu entwickeln, da sie in der Kindheit mit sehr viel Frustration und Unverständnis konfrontiert wurden und die Eltern mit dieser Problematik nicht umgehen konnten. Das Kind erhielt nicht die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, die es gebraucht hätte, um ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Die in der Kindheit entstandenen Muster werden später zu einer Lebensfalle. Deshalb fühlen sich viele Eltern oft auch schuldig, aber einem sehr bedürftigen Kind kann man fast nicht gerecht werden.

Um eine Diagnose zu stellen gibt es 9 Kriterien, wenn 5 davon vorhanden sind, spricht man von einer Borderline Persönlichkeitsstörung (BPS)

- Angst vor dem Verlassen werden
- instabile zwischenmenschliche Beziehungen
- Identitätsstörungen
- destruktive Impulsivität
- suizidales Verhalten und Selbstverletzung
- affektive Instabilität
- innere Leere
- unangemessene Wut
- Realitätsverzerrung, Paranoia und Dissoziation

Borderline-Betroffene leben in einer dauernden Anspannung. Sie stehen am Morgen schon mit einer Anspannung von 30% auf, jede kleine Enttäuschung, Frustration, jeder Ärger oder jede Wut lässt die Spannung ansteigen. Wenn diese über 70% ist, bleibt sie für lange Zeit auf diesem Plateau (wir erholen uns normalerweise relativ rasch wieder von unserer Frustration). Die Spannung von über 70% ist ein «no return». Viele Betroffene fangen an, sich zu schneiden, brennen, Alkohol und/oder Drogen zu konsumieren, um diese fast nicht aushaltbare Anspannung und innere Leere zu durchbrechen und sich wieder zu spüren. Selbstverletzendes Verhalten lenkt vom inneren seelischen Schmerz ab. Es werden körpereigene Opiate ausgeschüttet. Dieses destruktive Verhalten ist für Betroffene eine Spannungsregulation und kann sich zu einer Sucht entwickeln. Man denkt jetzt: Solche Gefühle und Frustrationen kennen wir ja auch. Jedoch bei den Borderline-Patienten sind diese Gefühle viel extremer.

Therapien

- Sehr gute Gesprächstherapie – es kommt nicht auf die Methode an. Wichtig ist die Qualität der therapeutischen Beziehung. Es müssen dauerhafte tiefgehende Veränderungen der Persönlichkeit angestrebt werden, die man mit Medikamenten nicht behandeln kann.
- Medikamente zur Entlastung der Symptome
- DBT Therapie (eine Verhaltenstherapie); dauert 3 Monate in spezialisierten Kliniken, kann aber auch ambulant durchgeführt werden
- Skills (Fertigkeiten um Spannungen abzubauen), damit keine Selbstverletzungen mehr entstehen

Hilfreich in der Krise

Verständnis und absolute Akzeptanz für die schwierige Situation der Betroffenen. Wichtig als Angehöriger ist, sich selber gut schützen zu können, indem man klare Grenzen

setzt und auch klar macht, dass man hemmungslose Ausbrüche nicht toleriert. Betroffene brauchen diese Grenzen, sie geben Halt und einen Rahmen, in welchem sie sich bewegen können. Versuchen Schachspieler und nicht Schachfigur zu sein!

Borderline ist eine sehr schwer versteh- und erklärbare Erkrankung, voller Überraschungen, eine Achterbahn der Gefühle, gekennzeichnet durch Impulsivität und Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen, Stimmungen und im Selbstbild. Borderline-Betroffene haben auch ihre Stärken: Begeisterungsfähigkeit, intensiv froh oder traurig sein, ein Seismograph für die Gefühle anderer, Sprachgewandtheit, Kreativität, oftmals überdurchschnittliche Intelligenz und einen unterschweligen Humor. Dies hilft ihnen mit der Zeit, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln und das Leben zu meistern. Bei den über 40-jährigen leiden nur noch 2% an dieser Störung.

Treffpunkte

Isabelle Bavaud

Diesen Sommer wurde ich vom Selbsthilfecenter für eine Teilnahme an der Resonanzgruppe für das Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» angefragt. Ich habe zugesagt, weil es für uns als Angehörigenorganisation eine gute Möglichkeit bietet, uns einzubringen. In diesem Herbst fand das Kick-off-Treffen statt. Mit dem Pilotprojekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen» soll die gemeinschaftliche Selbsthilfe als Ergänzung zur Hospitalisierung gefördert werden. Ziel dieses Projektes ist es, dass Selbsthilfegruppen, Gesundheitsinstitutionen und Selbsthilfecentren zusammenarbeiten, um den Zugang zu Selbsthilfegruppen für Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen zu vereinfachen.

Im Kanton Zürich haben sich bereits die folgenden Kliniken bereit erklärt bei diesem Projekt mitzumachen: Das Sanatorium Kilchberg und die Integrierte Psychiatrie Winterthur (ipw). Mit der PUK finden derzeit Vorgespräche für einen geplanten Einstieg statt. Das Sanatorium Kilchberg ist als erste Klinik im Kanton eingestiegen. Die Kooperationsvereinbarung wurde von der Direktion im Januar 2018 unterschrieben. Massnahmen zur Selbsthilfefreundlichkeit werden bereits seit 2017 umgesetzt. Die ipw hat die Kooperationsvereinbarung im Oktober 2018 unterschrieben. Der Massnahmenplan ist noch nicht ausgearbeitet, dies ist für das Frühjahr 2019 geplant. Entsprechend werden auch noch keine Massnahmen umgesetzt. Den Artikel zum Projekt finden Sie auf den folgenden Seiten.

Im Treffpunkt für Erwachsene Kinder sind neue Teilnehmer dazugestossen. Durch das Erzählen und durch den Vergleich mit anderen Biographien wird die eigene Geschichte greifbarer. Vor allem aber macht es Mut zu sehen, welche beeindruckenden Menschen hinter diesen Geschichten stehen. Menschen, die ihrer schwierigen Lebensgeschichte zum Trotz ihren eigenen Weg gefunden haben.

Seit dem Januar 2018 sind wir neu im Selbsthilfecenter angesiedelt und nicht mehr in den VASK Räumlichkeiten an der Langstrasse.

<http://www.selbsthilfes Schweiz.ch/shch/de/aktuell/Projekte.html>

***Die alltäglichen Aufgaben und Schwierigkeiten
sind gerade die, an denen man reift.***

Treffpunkte

Eine Sicht von Hans-Rudolf Binder

Vor 25 Jahren um diese Jahreszeit bin ich zum ersten Mal in einen VASK-Treffpunkt gegangen, nachdem meine Ehefrau psychisch erkrankt war. Es sollte ein bleibendes Erlebnis werden. Ich bin seither Mitglied der VASK und habe in den letzten Jahren selber regelmässig Treffen moderiert (jeweils unterstützt durch Isabelle Bavaud oder alleine) und zu diesem Thema weitere Erlebnisse zu meinen Erinnerungen gelegt. Treffpunkte leiten/moderieren heisst gemäss unserem Prospekt «Menschen aus dem Umfeld von psychisch Erkrankten» ...die Möglichkeit zu geben... «sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen». Aus meinem früheren Beruf bin ich es gewohnt, anspruchsvolle Gesprächsrunden zu moderieren, sei es betreffend schwierige Themen und/oder angespannter Atmosphäre. Das ist in den Treffen ähnlich und jedes Mal eine neue Herausforderung, kennen wir doch weder die Teilnehmer und deren Anzahl, noch die Themen die sie mitbringen, noch die Gemütslage in der sie sich befinden.

Und so erleben wir die Treffs in der Realität:

Wir haben Teilnehmerzahlen von 0 (null! kommt vor, aber selten) bis 14. Wir haben 2-stündige Gesprächsrunden mit möglicherweise einem einzigen Thema (z. B. Schizophrenie) und solche, wo jeder Teilnehmer ein Erlebnis aus einem anderen, z.T. noch nicht diagnostizierten Krankheitsbild einbringt. Wir erleben Teilnehmer, die eine Lebensgeschichte erzählen wollen und durch nichts in einer ausschweifenden Erzählung zu bremsen sind, schon gar nicht gerne durch den Gesprächsmoderator – «also ich bin dann schon der Meinung, dass ich gekommen bin, um mich hier äussern zu können und ich spreche zum Thema!» Dann erinnere ich mich an die Teilnehmerin, die zuerst anderen zuhören

wollte, wohl um herauszufinden ob man so etwas Schreckliches überhaupt erzählen könne, wie sie es erlebt habe. Es gibt auch die Teilnehmerin, deren Stimme beim Erzählen erstickt und die in stiller Trauer versinkt und froh ist, wenn das Wort vorerst an jemand anderen weitergegeben wird. Sie hat das Wort später wiedererhalten, nachdem sie sich wieder hat fangen können, und dann auch genutzt! Es gibt auch ganze Familien, die in einer für sie unerträglichen Situation Klärung suchen: Da ist der Vater, der das Erlebte beim Namen nennt und die Mutter, welche die ganze Zeit weint. Und daneben die Schwester des erkrankten Sohnes/ Bruders, welche die Hand der Mutter hält. Da ist auch das Ehepaar, das sich uneins ist über den Umgang mit dem kranken Kind und wohl so etwas wie ein neutrales Schiedsgericht sucht. Da ist der ältere Vater, der sagt er lebe eigentlich in einer Situation die sich sehr beruhigt habe und er wolle nicht klagen, sondern er wäre froh, wenn er einfach zuhören könnte. – Einige Beispiele, es gäbe noch mehr aufzuzählen!

Es dominieren in den Gesprächen folgende Krankheiten: Schizophrenie, Borderline, Bipolare- und Angststörungen. Bei den Krankheiten Schizophrenie und den manischen Phasen liegt der Schwerpunkt bei unerträglichen familiären Situationen, bei akuten Psychosen oder bei der Selbstgefährdung allein lebender Kranker: Wie bringe ich eine Klinikeinweisung zustande, wie und zu welchen Behörden nehme ich Kontakt auf und wie argumentiere ich, was können/dürfen Behörden tun. Generell: Wie verschaffe ich mir Gehör bei Therapeuten (Gesprächsverweigerung kommt regelmässig vor, es ist unerträglich). Bei Störungen geht es oft um die Frage, wie man die Kranken zu einer Behandlung bringt. Hier ein kleines Beispiel: Die Therapeutin erklärt der Mutter, die Angststörung des Sohnes lasse sich behandeln, wenn er in eine Klinik gehe. Aber er müsse das selber wollen. Die Mutter fragt uns dann: Wie kann er wollen, wenn er vor

Angst nicht kann?! Die Antwort des Nichttherapeuten lautete: Es ist wie mit dem Sprung ins kalte Wasser. Manche muss man «schupfen» – danach sind sie froh, dass sie drin sind. Und das müssen in manchen Fällen halt immer noch die Angehörigen tun. Der ältere Teilnehmer, der vor allem zuhören wollte, hat dann aber nicht nur geschwiegen. In Fällen, in denen Teilnehmer unsere Vorschläge anzweifeln, da sie zu hart klingen, sagte er ruhig: «Das habe ich seinerzeit auch tun müssen. Da müssen Sie durch, sonst ändert sich nichts!» Es ist mir schon wichtig, den Angehörigen nicht nur Verständnis und Mitgefühl zu zeigen, sondern ihnen auch konkret etwas mitzugeben – Hilfe zur Selbsthilfe.

Ein weiteres Thema beschäftigt uns mehr und mehr: Es sind die Jugendlichen, die Psychosen erleiden und (gemäss Eltern) ein bisschen kiffen. Es muss gemäss Medienartikeln viele davon geben. Die Eltern suchen dann ab und zu Hilfe in unserem Treff. Steht die Sucht jedoch an erster Stelle, kann die Psychiatrie offensichtlich nicht helfen. In solchen Fällen haben die Eltern keine Freude, wenn wir auf die Drogenberatung hinweisen um eine zweite Meinung einzuholen. Es macht den Eindruck, dass man zu psychischen Krankheiten in der Familie – obwohl tabu – im Ernstfall noch stehen kann. Drogensucht aber ist pfui! Man versucht dann oft eher, ein Nebenproblem zu behandeln als das wirkliche Problem anzugehen.

Die meisten Teilnehmer kommen ein bis drei Mal in den offenen Treff. Dann haben sie wieder Munition für ihren schweren Weg. Manchmal erfahren wir lange Zeit später bei einem weiteren Besuch, wie es den Angehörigen weiter ergangen ist. Manchmal sind sie dann entspannter, manchmal sind auch neue Probleme aufgetaucht. Einige geben uns aber auch direkt Rückmeldungen – sei es in der Gesprächsrunde oder sogar in schriftlicher Form. So hat die Teilnehmerin, die eine Lebensgeschichte erzählen wollte und

mir als Moderator in die Parade gefahren ist, einige Monate später eine Teilnehmerin resolut aufgefordert: «Hören Sie dem Herrn gut zu! Was er sagt, kann man gebrauchen. Ich habe es selbst ausprobiert, und es hat geklappt!». Die Familie mit dem kranken Kind haben wir vom Höhepunkt der Krise bis zur Unterbringung nach dem Klinikaufenthalt beraten. Sie waren bei der letzten Teilnahme sichtlich entspannter, aber immer noch etwas erstaunt, dass unsere Ratschläge die sie den Institutionen gegenüber vertraten, so einfach akzeptiert wurden. Isabelle und ich gehen nach dem Treff ab und zu in eine nahe Pizzeria, um bei einem Glas Wein Manöverkritik abzuhalten. Als wir an jenem Abend unsere Rechnung begleichen wollten war das schon geschehen: Die betreffende Familie sass an einem anderen Tisch und drückte so ihre Dankbarkeit aus. Das Ehepaar, das uns als Schiedsgericht anrief, ging mit gemischten Gefühlen weg. Während ein Partner sichtlich enttäuscht war, hat uns der andere einen Zwanziger gegeben «für ein Bier!» Das Bier haben wir tatsächlich getrunken aber auf eigene Rechnung, der Zwanziger landete in der Vereinskasse. Wir können es nicht immer allen recht machen, zu einer Klärung bei dieser Familie haben wir aber vielleicht doch etwas beigetragen. Die Dankschreiben führe ich hier nicht aus. Eigenlob stinkt, ich weiss. Dass es Angehörige gibt, die mit unseren Ratschlägen und Informationen weitergekommen sind, ist aber eben doch auch der Zweck der Veranstaltung, und sie machen Mut so weiterzufahren.

***Geniesse den Augenblick,
denn der Augenblick ist dein Leben.***

Kooperation mit dem Selbsthilfecenter

Sanatorium Kilchberg

(Zeitung Gesundheit und Lebensjahre,
Kilchberg, 13. Juni 2018)

«Wo treffe ich auf Menschen, die mich wirklich verstehen?»

Diese Frage bewegt viele Menschen, die von einer chronischen psychischen oder körperlichen Krankheit betroffen sind oder sich durch ein unerwartetes Ereignis in einer kritischen Lebenssituation befinden.

Eine in der Schweiz bisher einzigartige Kooperation zwischen dem Sanatorium Kilchberg und dem Selbsthilfecenter ermöglicht Betroffenen und Angehörigen den Zugang zu über 400 Selbsthilfegruppen im Raum Zürich.

Die Kooperation zwischen dem Sanatorium Kilchberg und dem Selbsthilfecenter ist das Resultat des nationalen Projekts «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen». Das Projekt wurde 2017 von Selbsthilfe Schweiz gestartet und wird in der Region Zürich durch das Selbsthilfecenter umgesetzt. Ziel des Projekts ist es, durch Kooperationsvereinbarungen zwischen Gesundheitsinstitutionen, Selbsthilfezentren und Selbsthilfegruppen die Anerkennung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe innerhalb der Institutionen zu vergrössern und die Zusammenarbeit aller Beteiligten auf Augenhöhe zu fördern. Als erste Klinik in der Schweiz unterzeichnete das Sanatorium Kilchberg im Januar 2018 einen Kooperationsvertrag. Die Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfecenter Zürich wurde bereits im Vorfeld durch erste Massnahmen zur Selbsthilfefreundlichkeit gefestigt.

Komplementäre Unterstützung

Ziel der Massnahmen ist es, den Informationsstand von Patientinnen und Patienten, Angehörigen und Fachpersonal zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu verbessern und damit das Erfahrungswissen aus Betroffenen und Angehörigen

Selbsthilfegruppen als komplementäre Unterstützung im Behandlungsprozess und als Teil der Nachsorge nutzbar machen. Die Massnahmen werden jährlich ausgewertet und für das Folgejahr neu definiert.

Schulungen

Guido Cueni

Dank dem grossen Einsatz unseres Schulungsteams konnten wir im vergangenen Jahr wieder eine breite Palette an Weiterbildungen anbieten.

Wir werden weiterhin und regelmässig zu Ausbildungstagen bei den Gesundheitsberufen an das ZAG (Winterthur) und das Careum (Zürich) und bei den Polizeirekrutinnen und -rekruten an die Zürcher Polizeischule eingeladen.

Wir können uns aber auch über einen kleinen Ausbau unseres Angebotes freuen. Im Jahr 2017 durften wir zum ersten Mal einen Workshop mit angehenden Sozialpädagoginnen und -pädagogen (HF) bei der AGOGIS gestalten. Wir haben uns sehr gefreut als nun für das vergangene Jahr zwei weitere Anfragen eingetroffen sind, denen wir sehr gerne nachgekommen sind. Wir hoffen, dass dieser Kontakt nicht abbricht und wir weitere Möglichkeiten erhalten uns bei der AGOGIS zu präsentieren.

Bei allen diesen Workshops diskutieren wir über unsere Erlebnisse im Umgang mit psychisch belasteten Menschen und versuchen diesen jungen Menschen auf ihrem Ausbildungsweg einige Anregungen aus unserer praktischen Erfahrung mitzugeben.

Auch unser Angehörigenseminar wird rege genutzt und erhält laufend positive Rückmeldungen. Die Warteliste spricht für

sich und zeigt, dass auch für dieses Seminar ein grosses Bedürfnis besteht.

Der Erfolg dieser Angebote freut uns sehr. Sie bieten uns auch die Plattformen, um die Anliegen der VASK in die Öffentlichkeit und vor allem auch an ein jüngeres Publikum heranzutragen. Deshalb werden wir uns unermüdlich dafür einsetzen diese Schulungen anbieten zu können.

Schulungen Pflegeschulen

Isabelle Bavaud

Mit viel Freude und Engagement haben wir auch dieses Jahr wieder verschiedene Bildungsstätten besucht. Wir waren im Careum, im ZAG und bei der Agogis.

Dieses Herbstsemester hat das Careum die Vorlesungen für die Studenten probeweise obligatorisch gemacht und wir hatten bei der letzten Vorlesung 80 Studenten. Bei so vielen Studenten mussten wir zu viert gehen und auch dementsprechend viele Unterlagen mitnehmen, mein Rollkoffer war ziemlich schwer.

Es freut mich sehr, dass ich auf ein so tolles und zuverlässiges Team zählen kann. Der Austausch mit den Studierenden ist für uns immer interessant und bereichernd und macht uns viel Freude. Nach der Schulung gehen wir meistens zusammen Kaffee trinken. Bei der letzten Schulungsveranstaltung haben wir es fertig gebracht zwei Stunden bei Automatenkaffee in der Schulkantine zu verbringen.

Schulungen Polizei

Guido Cueni

Im vergangenen Jahr durften wir an drei Schulungstagen sechs Klassen der Zürcher Polizeischule ZHPS begrüßen. Mit den rund 140 Polizeirekrutinnen und -rekruten konnten wir wieder interessante Diskussionen führen und ihnen unsere Anliegen der VASK näherbringen. In unseren Referaten zeigen wir immer Ausschnitte aus der DOK-Produktion des Schweizer Fernsehen SRF von 1998 «Wahnsinn – Leben mit einem psychisch kranken Sohn» von Annemarie Friedli. In diesem Film werden die «unterschiedlichen Gesichter» eines an Schizophrenie erkrankten Menschen sehr gut wiedergegeben. Daraus ergibt sich anschliessend immer ein sehr interessanter Austausch über den Umgang mit psychisch belasteten Menschen. Dabei können wir Tipps weitergeben die den Rekrutinnen und Rekruten in ihren Einsätzen, im Besonderen bei der Durchführung einer Fürsorgerischen Unterbringung (FU), helfen können ihre Arbeit zu erleichtern.

***Humor ist die Kunst, über sich
selber Lachen zu können.***

Wolfgang Seyen

Suizidrapport

Isabelle Bavaud

Die VASK ist seit einigen Jahren in verschiedenen Kommissionen tätig (Regionale Psychiatriekommissionen, Suizidrapport, Lindauer Kreis, IPW Angehörigenaustausch) und kann dort die Sichtweise der Angehörigen einbringen. Ich habe mich vor zwei Jahren entschlossen beim Suizidrapport Zürich Unterland mitzumachen und besuche so oft es geht die Veranstaltungen. Als Angehörige und Suizidhinterbliebene kann ich so vielleicht einen kleinen Beitrag zur Prävention leisten.

Im Kanton Zürich finden seit Jahren in den Städten Winterthur und Zürich zweimal im Jahr Suizidrapporte statt. Die beiden bisherigen Rapporte werden von Mitgliedern des FSSZ (Forum für Suizidforschung und Suizidprävention Zürich) geleitet, welche auch die Entstehung von weiteren regionalen Suizidrapporten aktiv angeregt haben. In den letzten zwei Jahren sind im Zürcher Unterland, der Region Horgen und der Region Affoltern drei weitere Suizidrapporte entstanden, die unter den Trägerschaften von verschiedenen Organisationen laufen.

Bei Suizidrapporten treffen sich Fachpersonen (z.B. Notfalldienste, Blaulichtorganisationen, Gesundheitsdienste, Psychiatrie, Justiz, Seelsorge, Schule und Sozialwesen) zum Austausch zu den Themen Suizid und Suizidprävention. Ziel des Rapports ist es, neben der aktiven Suizidprävention, Fachpersonen und auch Selbsthilfeorganisationen, die mit dem Thema konfrontiert sind, ein Vernetzungsgefäss zu bieten.

Nach einem Suizid bleibt stets ein Rest Nichtbegreifen

Daniela Schenker

(Zürcher Unterländer 24. Mai 2018)

BÜLACH - Die Krankengeschichte seines schwer depressiven Patienten endet damit, dass er sich das Leben nimmt: für seinen Psychiater ein einschneidendes Moment. Wie sich Helfende helfen lassen können, war Thema des gestrigen Suizidrapports.

Was wäre, hätte ich nicht? Hätte ich mehr oder etwas anderes tun können? Diese und ähnliche Fragen stellen sich viele Menschen nach einem Suizid im eigenen Umfeld. Dass dieses Hadern selbst professionelle Helfer noch nach Jahren umtreiben kann, zeigte das Referat des Psychiaters Joachim Lotze am gestrigen Suizidrapport in der Stiftung Wisli in Bülach. Es war keine Erfolgsgeschichte, die der Arzt den Fachleuten erzählte.

Über zehn Jahre lang hatte der Leiter des Ambulatoriums Dielsdorf einen Familienvater behandelt, hatte ihn teils mehrmals in der Woche betreut, nachdem dieser bereits zuvor über zwei Jahrzehnte mit schweren depressiven Episoden zu kämpfen hatte. Und dann beging der Mann Suizid.

Hatte er als Behandler zu wenig hingeschaut? War ein Gutachten Auslöser, das dem überkorrekten und strebsamen Patienten volle Arbeitsunfähigkeit beschied? War es der Wechsel in der ambulanten Behandlung, mit dem der Mann nicht zurechtkam? Es sind Fragen, die auch sein Arzt nicht beantworten kann: «Und sie sind auch zwei Jahre nach dem Suizid des Mannes immer noch präsent», erklärte er.

Wut, Vorwürfe, Fragen

Als er vom Suizid seines Patienten erfahren habe, sei es wie eine Lawine über ihn hereingebrochen. «Das war in einer ersten Reaktion Wut über die Kollegen, die den Wechsel in der Behandlung vorgenommen hatten, gleichzeitig machte ich mir Selbstvorwürfe, aber auch juristische Fragen standen im Raum.»

Drei bis vier Suizide erlebt Lotze in seinem Beruf pro Jahr. Auch wenn er, wie er selber sagt, mit dem Thema nicht fertig ist, schilderte er den rund zwanzig interessierten Fachleuten, was Behandlern oder Betreuern helfen kann, nachdem sie mit einem Suizid konfrontiert worden sind. «Das Aufarbeiten im Behandlungsteam ist wichtig, auch ein Gespräch mit den Angehörigen kann helfen, genauso wie eine Einzelsupervision.» Aber selbst dann: «Warum es schiefging, kann oft nur Vermutung bleiben.» Besonders, wenn wie im Fall des depressiven Mannes kein Abschiedsbrief gefunden wird.

«Man darf sich als Behandler aber auch nicht zu wichtig nehmen», mahnte Lotze. Es gelte, Suizide zu akzeptieren, ohne abzustumpfen. Dass solche Schicksale auch den teils sehr erfahrenen Fachleuten nahegehen, zeigte der Meinungsaustausch. Eigentlich sei es schon stark, dass man nach einem solchen gefühlten «Misserfolg» weiterarbeite, sagte eine Fachfrau zum Abschluss der Diskussion.

***Glücklich sein ist das Schwierigste
und Erfüllendste überhaupt.***

Administration

Felix Uttinger

Im vergangenen Jahr konnte sich das VASK-Sekretariat wieder konsolidieren. Die Renovationsarbeiten im Gebäude haben endlich ein Ende gefunden. Strom, Wasser und Türsprechanlage stehen wieder zuverlässig zur Verfügung, die neue Küche bietet schlussendlich auch einen funktionierenden Geschirrspüler. Dafür waren in mehreren Anläufen diverser Akteure, begleitet von heftigen Diskussionen, nötig.

Die Umstellung auf das neue Telefon-System ging ohne Komplikationen über die Bühne. Die Anlage läuft zuverlässig und erleichtert die Arbeit mit zusätzlichen Funktionen.

Der Web-Auftritt der VASK Schweiz und damit auch derjenige der VASK Zürich wurde auf einer aktuellen Plattform neu aufgebaut. Die Umschaltung wird in den ersten Wochen 2019 stattfinden. Unsere Webseiten werden damit auch für mobile Geräte zugänglich und sie entsprechen wieder den aktuellen Sicherheitsanforderungen

Kinderprojekt-Barca

Begleitung für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch erkrankten Elternteil

Eva Bischofberger

Ich bin nicht alleine – welche Erleichterung

In das Kinderprojekt Barca kommen Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil, d.h. Kinder, welche mit besonderen Schwierigkeiten im Alltag zu kämpfen haben. Die Kinder dürfen alle zwei Wochen ins Atelier kommen, wo wir mit ihnen über ihre Sorgen sprechen, sofern sie wollen. Vor allem aber gibt es im Atelier Angebote zum Werken und

Gestalten, also zahlreiche Möglichkeiten, sich mit den Sprachen der Künste auszudrücken. Da sind Bücher, Farben, Papiere, Ton, Musikinstrumente, Theaterutensilien, viel Bastelmaterial und – Platz, Zeit, Ruhe. In diesem Raum, der ganz anders als alltäglich ist, sind es die Kinder, die wählen was sie sind. Meister in der Kunst die Balance zu suchen und zu finden – oft aber verstehen die Erwachsenen ihr Tun nicht. Vielleicht würden sie es gerne, sind jedoch von den Umständen der eigenen Lebensaufgaben gänzlich besetzt und nehmen die Bedürfnisse der Kinder nur am Rande wahr. Das Kind ist alleine und muss innerlich, seinem Alter entsprechend möglich, die Dinge selber einordnen und zu verstehen versuchen. Wir, die Begleiterinnen im Kinderprojekt Barca, wollen ihnen eine Insel ermöglichen, in der sie ungestört ihr ganz Eigenes finden und ausdrücken können. Kinder zu verstehen versuchen. Da hilft ihnen die Stunde im Kinderprojekt Barca. Hier bekommen sie Raum und Zeit sowie eine Begleiterin, die ihnen Unterstützung gibt auf ihrer Suche zu verstehen, was bei Mama oder Papa gerade passiert. Langsam wird das Kind über das vielfältige Spiel im Atelier wieder zu seiner inneren Balance finden. Die Kinder kommen meist einzeln.

«Gibt es eigentlich noch andere Mädchen in meinem Alter, die dasselbe Problem haben wie ich?» fragte mich die 9-jährige Julie, während sie sich mit Tonerde beschäftigte, «ich würde eben gerne mal mit einer Gleichaltrigen darüber reden. Ich bin ja die einzige in meiner Klasse und keiner von meinen Freundinnen kann ich mich anvertrauen!»
«Ja, das verstehe ich. Ich werde an unserer Sitzung nachfragen, ob es ein passendes Mädchen für dich gibt» antwortete ich.

In der nächsten Sitzung besprachen wir eine mögliche Begegnung der beiden.

Zuerst sollte Julie einen Brief an das ältere Mädchen, nennen wir sie Petra, schreiben, worin sie ihren Wunsch äussert.

Petra besucht Barca schon mehrere Jahre und ist inzwischen schon in der Berufsfindung. Sie war sehr interessiert an der Begegnung und freute sich darauf.

Wir fanden den Tag, die Zeit, den Ort.

Julie war sehr aufgeregt, ob sie dann überhaupt wisse, was zu fragen und zu erzählen, ob ihr nicht die Stimme versage, ob ... Dann sassen sie sich gegenüber. Und dann, während ich daneben sass und meinen Tee trank, erzählten sie einander eine ganze Stunde ununterbrochen ihre Geschichten. Sie nahmen kaum Notiz von mir. Die Mädchen erzählten, hörten einander zu, tauschten ihre Erfahrungen mit Behörden aus, die Tricks die sie anwendeten um den Fragen auszuweichen, sie erzählten einander ihre Erfahrungen der veränderten Zustände der erkrankten Elternteile, sprachen über ihre Ängste und Hoffnungen und wie diese sich veränderten. Sie erzählten sich ob und wie die Umstände zu Hause sich auf die Schulleistungen auswirkten und die Schwierigkeit sich zu wagen, Schulfreundinnen nach Hause einzuladen.

Ein so lebendiges Gespräch über so intime Themen und alles bei dieser ersten Begegnung! Wie vielen Kindern und Erwachsenen wünschte ich einen solch offenen, ehrlichen, essentiellen Austausch! Als wir Petra an der Tramstation verabschiedet hatten, ging ich noch ein Stück mit Julie an der Hand die Strasse entlang. Sie hüpfte vor Freude neben mir her. Ihre Augen leuchteten: «Ich bin so glücklich! Ich konnte einfach alles sagen! Und ich bin nicht alleine! Und ich habe es sogar noch einfacher als Petra! – Ich bin mega glücklich!»

Petra erzählte später ihrer Betreuerin wie schön es war, einem jüngeren Mädchen ihre Erfahrungen mitteilen zu können und sie zu unterstützen. Beide Mädchen sind dabei förmlich gewachsen.

Im Jahr 2018 wurden 20 Begleitungen, welche zum Teil mehrere Jahre dauerten, abgeschlossen. Allen diesen Kindern sind bei Wunsch und Bedarf die Türen zum Kinderprojekt Barca jederzeit auch wieder offen. 25 Kinder aus 19 Familien werden derzeit im Kinderprojekt Barca begleitet. Seit Dezember 2018 gibt es neben den zwei Ateliers in Zürich und dem Atelier in Uster neu ein Atelier in Winterthur.

Dank

Unsere langjährige Fundraising Verantwortliche, Lydia Bosshard, wurde von Cornelia Wiederkehr abgelöst und mit grossem Dank verabschiedet.

Ein grosser Dank geht an alle Spenderinnen und Spender, Gönnerinnen und Gönner für ihre grosszügige Unterstützung. Ohne sie könnten wir diese wichtige Arbeit gar nicht machen.

Das Begleitungsteam:

Eva Bischofberger, Hjørdis Mair, Laure Perrenoud,
Magdalena Windler

Fundraising:

Cornelia Wiederkehr

***Ideale sind wie Sterne, man kann sie nicht erreichen,
aber man kann sich an ihnen orientieren.***

VASK Ausflug der freiwilligen Helferinnen und Helfer am 29. September 2018

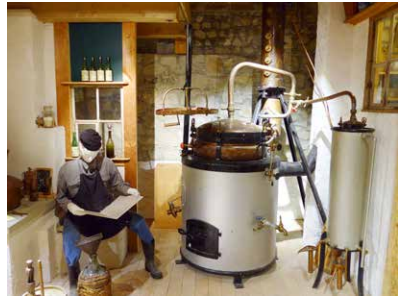
Barbara und Hansruedi Winter



Am Samstag 29. September 2018, traf sich eine stattliche Anzahl freiwilliger Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VASK im Restaurant Atrio im HB. Nach Zmorgekafi mit Gipfeli fuhren wir nach Baden, dort wechselten wir ins Postauto und gelangten nach einer abwechslungsreichen Fahrt nach Tegerfelden. Ein kurzer Fussmarsch brachte uns zum Weinbaumuseum, wo wir viel Wissenswertes und Spannendes über das Handwerk des Küfers, wie früher Wein gekeltert wurde und was die Reblaus für Schäden verursacht hat, erfuhren.



Auf den drei Etagen des Museums gab es viele Gegenstände aus früheren Zeiten zu betrachten.



Anschliessend konnten wir im Keller einen Blanc de Noir und einen Pinot Noir aus der Gegend kosten.

So gestärkt spazierten wir durchs schmucke Dorf zum Restaurant Wartegg, wo wir mit einem feinen Mittagessen verwöhnt wurden.

Gut genährt und zufrieden mit dem Wetter und mit Geni, der den tollen Anlass organisiert hatte, reisten wir zurück nach Zürich.

Vielen Dank für die perfekte Organisation Geni!

Ein fröhlich Herz ist die beste Arznei.

VASK Adventsapéro

Barbara und Hansruedi Winter

Am 24. November 2018 fand der Weihnachts-Apéro in den festlich geschmückten Räumen der VASK statt. Dieses Jahr war der Anlass erstmals nicht nur für die freiwilligen MitarbeiterInnen und Mitglieder, sondern für alle Interessierten offen.

Teilgenommen haben etwa 30 Personen; eine stattliche Zahl. Allerdings würden wir uns über eine grössere Gästezahl im nächsten Jahr sehr freuen, immerhin hat die VASK Zürich über 500 Mitglieder.

Besonders hat uns gefreut, dass wir ein paar unbekannte Gesichter kennenlernen konnten. Es haben einige Personen den Weg zu uns an die Langstrasse gefunden, die wir zum ersten Mal begrüßen durften. Gemeinsam mit den vertrauten Teilnehmenden entstand eine fröhliche Runde mit anregenden Gesprächen bei Wein und Canapés und weiteren Leckereien.

***Du kannst über deine Träume nicht diskutieren,
du kannst sie leben oder sie verlieren.***

Statistiken

VASK-Tätigkeiten: Zahlen und Fakten

Adriana Aleffi

Werner Bartens beschreibt in seinem Buch «Emotionale Gewalt», Rowohlt 2018, eines der meistunterschätzten Probleme unserer Gesellschaft.

Die Opfer dieser Gewalt zeigen körperliche und seelische Verletzungen, die nur unter grossen Schwierigkeiten oder gar nie heilen. Emotionale Gewalt kann sich in verschiedenen Formen ausdrücken. Eine von diesen Formen ist die, welcher die Angehörigen von physisch oder psychisch Kranken unterstehen. Bartens definiert diese Gruppe von Opfern im oben erwähnten Buch als «Krank vor Sorge». Es ist deshalb wichtig, dass Angehörige von psychisch Kranken nicht allein gelassen werden. So können sie auch der psychisch kranken Person in der Familie besser beistehen. Die VASK ist in der Lage eine einfühlsame und fachlich kompetente Beratung zu bieten, da alle Berater selbst Angehörige von psychisch Kranken sind.

Hauptproblem der Angehörigen

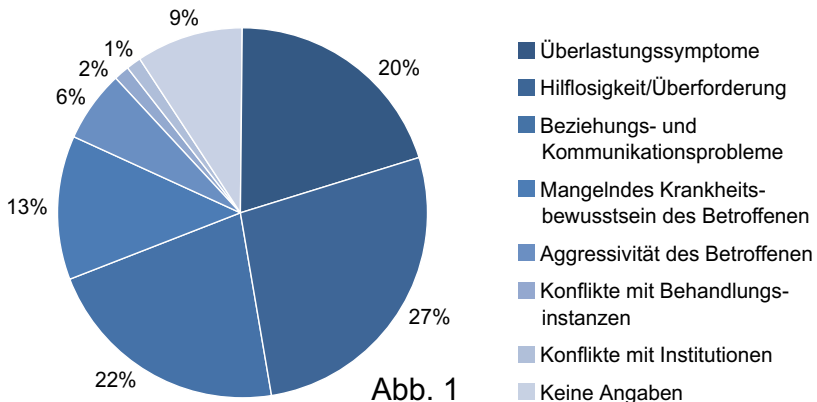


Abb. 1

Abb. 1 zeigt, wie der Ausbruch einer psychischen Krankheit auch die psychische Gesundheit der Angehörigen gefährdet. Hilflosigkeit und Überforderung sind die am häufigsten auftretenden Probleme welche, zusammen mit dem mangelnden Bewusstsein der Betroffenen, die Angehörigen schwer psychisch belasten.

Im Jahr 2018 haben 182 Beratungen und 35 Treffpunkte stattgefunden. Die Anzahl der einzelnen Beratungsarten und Treffpunkte in Prozent wird in der Abb. 2 gezeigt. Telefonische und persönliche Beratungen sind mit den höchsten prozentualen Werten vertreten.

Anzahl Beratungsarten und Treffpunkte

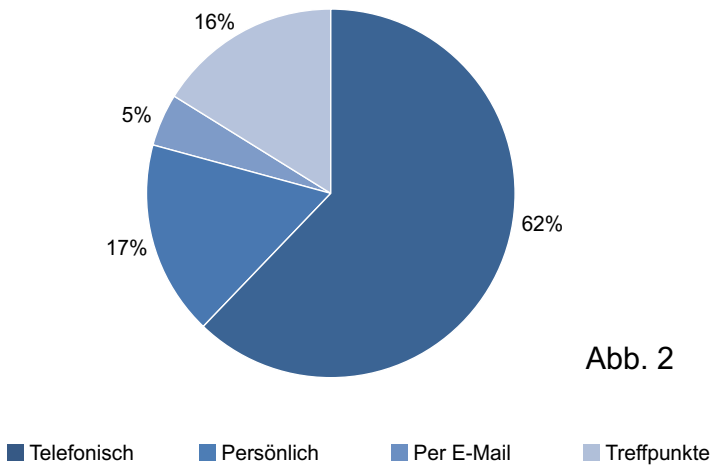
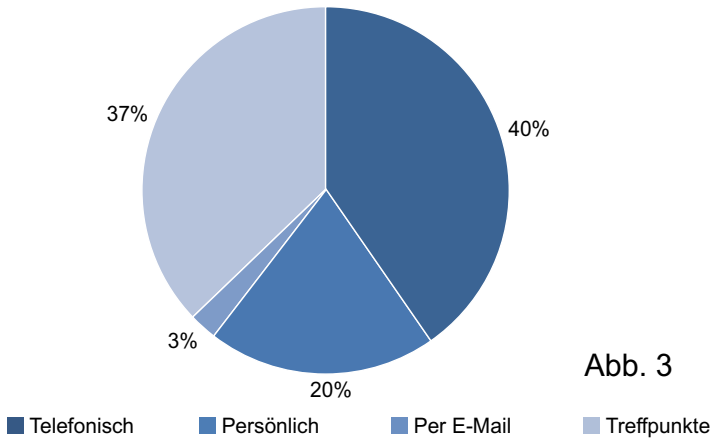


Abb. 2

Im vergangenen Jahr wurden 131 Arbeitsstunden für Beratungen und 77 Stunden für Treffpunkte investiert, d.h. total 208 Arbeitsstunden (durchschnittlich 17 Arbeitsstunden pro Monat). Der prozentuale Zeitaufwand pro Beratungsart und Treffpunkte ist in der Abb. 3 sichtbar.

Zeit pro Beratungsarten und Treffpunkte



Abschliessend soll erwähnt werden, dass die VASK mit 193 Personen durch die Beratungen und mit 190 durch die Treffpunkte in Kontakt gekommen ist. Gesamthaft war die VASK im 2018 in der Lage 383 Personen zu unterstützen.

*Ein Leben voller Freundschaft
ist ein gutes Leben.*

Bericht der Revisoren

Elisabeth Anderegg, Ueli Bader

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2018 abgeschlossene Jahresrechnung und Bilanz kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Verlust von Fr. 3'697.73 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, 4. Februar 2019

*Das grosse Glück ist wie ein Mosaik,
ein Werk aus vielen kleinen bunten Steinen.*

Jahresrechnung 2018

Einnahmen	2018	2017
Mitgliederbeiträge	24'330.00	26'273.00
Spenden	42'952.15	29'577.35
Spenden Kinderangebot Barca	42'990.00	39'979.50
Sekretariatsarbeiten für Drittparteien	1'000.00	1'000.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	18'000.00	15'000.00
Seminar-Kurse	1'600.00	2'530.00
Broschüren, Unterlagen	85.00	67.00
Honorare für Beratungsstelle	1'890.00	2'750.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen	3'260.00	3'560.00
Einnahmen und Referate	120.00	240.00
Kinderprojekt Barca	5'917.00	5'407.50
VASK Schweiz Leistungsvereinbarungen	13'116.40	14'400.00
VASK Schweiz Miet- und Nebenkosteneinnahmen	4'200.00	4'200.00
Alwina Buchner Stiftung		
Nebenkosteneinnahmen	420.00	420.00
Zinsertrag	1.00	588.20
Wertschriftenertrag	728.00	1'031.53
Total Einnahmen	160'609.55	147'024.08
Jahresverlust	-3'697.73	-12'065.11

Jahresrechnung 2018

Ausgaben	2018	2017
Löhne Sekretariat	31'200.00	31'200.00
AHV/ALV Sekretariat	2'186.90	2'419.10
BVG Sekretariat	1'837.45	1'627.10
UVG/NBU/KTG Sekretariat	1'549.30	1'367.90
Aufwand MitarbeiterInnen inkl. Weihnachtsessen	10'350.00	10'450.00
Supervision/Weiterbildung/Retraite	3'571.20	2'783.00
Sonstige Spesen	2'232.40	2'376.80
Miete, inkl. Nebenkosten	20'033.65	17'811.85
Bankspesen	360.26	339.80
Unterhalt, Reparaturen EDV	6'107.55	4'470.80
Einrichtung/Mobiliar	0.00	683.25
Büromaterial	561.30	1'569.80
Telefon, Internet, Porti	5'024.15	3'940.90
Fachliteratur, Zeitschriften	437.25	556.40
VASK Schweiz Mitgliederbeitrag	13'808.40	15'126.00
Werbung	11'373.37	11'529.40
Treffpunkte, Seminare	0.00	142.50
Anlässe	2'734.40	3'912.20
Aufwand Beratungsstelle	100.00	0.00
Aufwand Kinderprojekt Barca	41'861.95	38'508.05
Bildung Rückstellung Kinderprojekt Barca	7'045.05	6'878.95
Wertschriftenverlust	1'932.70	1'395.39
Total Ausgaben	164'307.28	159'089.19

Bilanz 2018

Aktiven	31.12.2018	31.12.2017
Kasse	210.10	693.70
PC 80-35634-1, Versand	1'661.06	2'706.66
PC 15-42922-0, Sparkonto	40'000.00	
Kontokorrent ZKB 6668.013	64'311.43	90'600.82
Sparkonto ZKB 372416.5	66'118.10	66'101.55
Depositenkonto ABZ D513267	68'614.70	68'475.60
Mietzinskaution UBS 811440	4'329.15	4'328.70
WS-Konto ZKB 141070	38'819.00	40'480.00
Debitoren	0.00	170.25
Guthaben Verrechnungssteuer	329.70	560.99
Transitorische Aktiven	0.00	1'582.50
Mobilien und Einrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
Total Aktiven	284'395.24	275'702.77
Passiven	31.12.2018	31.12.2017
Kreditoren	0.00	1'404.85
Transitorische Passiven	6'750.00	
Rückstellung Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Werbung	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Kinderprojekt Barca	45'092.25	38'047.20
Eigenkapital	210'827.37	222'892.48
Fonds Supervision/Weiterbildung	15'423.35	15'423.35
Total Passiven	288'092.97	287'767.88
Jahresverlust	-3'697.73	-12'065.11

Ganz herzlichen Dank

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

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

6'612.00

Kirchgemeinden

Evang.-Ref. Kirchgemeinde Winterthur Mattenbach	500.00
Evang.-Ref. Kirchgemeinde Uitikon-Waldegg	1'000.00
Evang. Ref. Kirchgemeinde Adliswil	1'500.00
Evang.-Reformierte Kirchgemeinde Fraumünster	1'890.15

Stiftungen, Institutionen und Firmen

Potesta AG, Wallisellen	200.00
Anna Maria und Karl Kramer Stiftung	500.00
Zürcher Stiftung für psychisch Kranke, Oetwil a.S.	800.00
Wydler Irene, Zürich	950.00
Madeleine und Albert Erlanger-Wyler Stiftung, Zürich	1'000.00
Stiftung Gottfried Keller-Loge, Zürich	1'000.00
Zürcher Kantonalbank, Zürich	1'000.00
Carl Hüni Stiftung, Winterthur	2'000.00
Dosenbach-Waser Stiftung, Zug	2'000.00
Stiftung Binelli & Ehram, Zürich	2'000.00
Hans Konrad Rahn Stiftung, Zürich	3'000.00
Anonyme Spende	5'000.00
Rüegg Bollinger Stiftung, Wettingen	12'000.00
Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich	18'000.00
Total Spenden	60'952.15

Spenden für unser Kinderangebot BARCA

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

	220.00
Spring Marianne, Oberterzen	370.00
Perrenoud Jean-Claude, Niederglatt	400.00
Oertli-Instrumente AG, Berneck	1'000.00
Schweiz. Gem. Stiftung, Zürich	1'000.00
David Bruderer Stiftung, Uitikon	2'000.00
Anonyme Spende	3'000.00
Erika Schwarz Stiftung, Zürich	5'000.00
Gauthier Alain u. Sibylle, Basel	5'000.00
Stiftung Hohenegg, Zürich	5'000.00
Stiftung Walter und Anne Marie Boveri, Zürich	5'000.00
Rüegg Bollinger Stiftung, Wettingen	5'000.00
Zürcher Spendenparlament	10'000.00
Total Spenden für Kinderangebot	42'990.00

***Das grosse Glück ist wie ein Mosaik,
ein Werk aus vielen kleinen bunten Steinen.***

Neues aus der Forschung: Wie uns emotionale Intelligenz helfen kann, bessere Entscheidungen zu treffen

Dr. Miriam Depping

Wer sich selbst kennt, fällt die besseren Entscheidungen. Das klingt vielleicht zunächst ganz zweifellos richtig. Weil ich weiss, dass «Erdbeer» meine Lieblingseisorte ist, werde ich diese immer allen anderen vorziehen und dann auch mit meiner Wahl zufrieden sein.

Nicht alle Entscheidungen die wir fällen sind jedoch von unseren Gewohnheiten und Vorlieben geleitet, vor allem dann nicht, wenn die Entscheidung für uns neu ist. In diesen Situationen wissen wir nicht genau, welche Folgen unsere Entscheidung haben kann und ob die Folgen möglicherweise sogar schlecht für uns sind. Es handelt sich um riskante Entscheidungen für uns, die eine gewisse Risikobereitschaft erfordern.

Forscher der Yale University beschäftigten sich mit einem bestimmten Aspekt der emotionalen Intelligenz, der Fähigkeit seine eigenen Emotionen zu erkennen und dem Einfluss dieser Fähigkeit auf riskante Entscheidungen. Die Fähigkeit die eigenen Emotionen zu erkennen, bezieht sich dabei nicht nur darauf zu wissen, dass man schlecht gelaunt ist, sondern auch warum. Dieses Wissen ermöglicht es, die Auswirkung der Emotion auf andere Ereignisse, Interaktionen oder Entscheidungen einzudämmen. Was genau die aktuelle Gefühlslage ausgelöst hat, ist dann wichtig, wenn man die Ursache sonst vielleicht fälschlicher Weise einem anderen Auslöser zuordnet.

In einer Studie konnten sie zeigen, dass Personen, die besser darin sind, ihre eigenen Emotionen zu erkennen, auch weniger von Emotionen die nicht im Zusammenhang mit der

Entscheidung stehen beeinflusst werden. Im Fall dieser Studie wählten die Forscher Angst als Emotion. Um den Einfluss von Angst auf die Entscheidung zu untersuchen, haben die Forscher den Teilnehmenden der Studie eine von zwei Aufgaben gegeben um entweder Angst auszulösen oder eine neutrale Vergleichsgruppe zu haben. Weil öffentliches Reden eine der meist gefürchteten Aktivitäten ist, wurde dies als Aufgabe verwendet um Angst auszulösen. Die Teilnehmenden sollten in 60 Sekunden eine 3-minütige Rede über sich als Arbeitnehmende vorbereiten. Die Rede würde auf Video aufgenommen und anderen Personen gezeigt, damit diese den Vortrag bewerten. Die anderen Teilnehmenden hatten die Aufgabe, 60 Sekunden lang eine Einkaufsliste zu erstellen. Im Anschluss an die 60 Sekunden Vorbereitungszeit der Rede oder den 60 Sekunden Einkaufszettel schreiben, wurden die Teilnehmenden gebeten kurz ein paar Fragen für eine andere Studie zu beantworten. Bei diesen Fragen, handelte es sich um die Entscheidungsaufgaben und einem Fragebogen, der die aktuelle Angst der Teilnehmer erfasste. Es zeigte sich dabei, dass Personen mit höherer Angst eine wesentlich geringere Risikobereitschaft in den Entscheidungsaufgaben zeigten als andere. Darüber hinaus waren Personen mit höherer emotionaler Intelligenz besser darin, Gefühle der Angst, die nichts mit der aktuellen Entscheidung zu tun hatten, die Entscheidung nicht beeinflussen zu lassen. Emotionale Intelligenz wurde für diesen Zweck mit einem Fragebogen erfasst, in dem Teilnehmende unter anderem einzelne Komponenten von einem Gefühl richtig zuordnen mussten. Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu verstehen und deren Ursachen zu erkennen hilft demnach, unverfälschtere Entscheidungen zu treffen. In einer zweiten Studie konnten die Forscher darüber hinaus zeigen, dass ein Hinweis darauf, dass sich die Teilnehmenden bei ihren Entscheidungen nicht von der Angst vor der Rede beeinflussen lassen sollten, ebenfalls half den Einfluss der Emotion auf die Risikobereitschaft zu kontrollieren.

Das Wissen über die Ursachen der eigenen Emotionen – ob selbst erkannt oder durch Hinweis von anderen – schützt also davor, sich bei eigenen Entscheidungen nicht von Emotionen, die nichts mit der Entscheidung zu tun haben, beeinflussen zu lassen.

Quelle: Yip, J. a., & Cote, S. (2012). The Emotionally Intelligent Decision Maker: Emotion-Understanding Ability Reduces the Effect of Incidental Anxiety on Risk Taking. *Psychological Science*. doi:10.1177/0956797612450031

Ich finde es wichtig, dass wir zwischen schlechtem Verhalten und einer psychischen Störung unterscheiden. Sonst beleidigen wir auch die psychisch Kranken, die zum grössten Teil freundliche, gutmeinende Menschen sind.

Zitat aus einem Interview von Allen Frances zu Donald Trump und den Amerikanern (Sonntagzeitung vom 15.04.2018)

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