Hilfe zur Selbsthilfe

Psychische Erkrankungen werden nach wie vor in unserer Gesellschaft tabuisiert

Die Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch-Kranken (VASK) bietet Betroffenen seit 22 Jahren Unterstützung und Hilfe.

Bild: odi

Ruth Dual, Präsidentin des VASK Zürich: «Angehörige sollen ermutigt werden, sich aus der Isolation zu lösen und Hilfe anzunehmen».

Bei den rund 10'000 Schizophrenie- und Psychisch-Kranken im Kanton Zürich kommen noch über 35'000 Angehörige dazu, welche mit der Betreuung eine grosse Herausforderung auf sich nehmen und oft an ihre Grenzen kommen. «Eine psychische Krankheit wird heute immer noch fast wie ein Tabu behandelt und es darf niemand etwas davon erfahren» so Ruth Dual, Präsidentin des VASK Zürich und selber Mutter eines 39-jährigen, an Schizophrenie erkrankten Sohnes, «bei einem Beinbruch erzählt man fast schon stolz, wie es dazu gekommen ist, aber als Angehöriger eines psychisch kranken Menschen schweigt man darüber und vertuscht es lieber. Oft schämen sich die Eltern oder geben sich selber dafür die Schuld. Sie leiden lieber in der Anonymität still vor sich hin und versuchen, die immense Aufgabe der Betreuung selber zu bewältigen, was oft zur ihrer totalen Überforderung führt. Die wenigsten Angehörigen haben eine Ausbildung im Umgang mit psychisch Kranken genossen und der finanzielle Aspekt spielt auch eine gewichtige Rolle.»

Hilfe zur Selbsthilfe

Die 1986 gegründete Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch-Kranken (VASK) Zürich leistet Angehörigen, sprich Eltern, Töchtern, Söhnen, Geschwistern, Partnern und anderen Verwandten, Hilfestellung bei der Bewältigung der Betreuungsaufgaben. Sehr bewährt als erste Anlaufstelle hat sich das Beratungs- und Kontakttelefon unter 044 240 48 68 , wo erfahrene Angehörige jeweils dienstags und donnerstags von 14.00 bis 18.00 Uhr für Auskünfte und Beratungen zur Verfügung stehen. Regelmässig werden Vorträge mit renommierten Experten sowie Seminare für Angehörige organisiert, die dem Informations- und Erfahrungsaustausch dienen. Auf grosses Interesse stösst auch die Aufklärungsarbeit an Krankenpflegeschulen, Spitex und verschiedenen Institutionen. Im Weiteren werden verschiedene Selbsthilfe-Treffpunkte für den Austausch unter Angehörigen organisiert. Ruth Dual hat rund 25 Jahre die von ihr gegründete Patientenstelle Zürich geleitet und ist nun seit 2 Jahren Präsidentin des VASK Zürich.

Wo ist die Grenze?

Viele Eltern versuchen, bei psychisch erkrankten Kindern alles abzufangen, sie geben ihnen Geld und erledigen alles für sie, oft bis die Eltern dann selber in eine Notlage gelangen, sei es nun finanziell oder nervlich. Es ist natürlich schwierig, zu merken, wann ist die Grenze erreicht, wo ich nicht mehr kann und es auch meinem Kind nicht weiterhilft. Wann ist es Zeit für eine Abnabelung und Distanz zu schaffen? Das ist ein Prozess, der Jahre oder sogar Jahrzehnte dauern kann, wie Ruth Dual aus eigener Erfahrung mit ihrem 39-jährigen Sohn weiss. «Bevor es zu einem Burn-Out kommt, sollte man als Angehöriger unsere Hilfe annehmen» so Ruth Dual, «sich zu offenbaren und Hilfe zu holen ist keine Schwäche, sondern eine Stärke. Gegenseitig können wir uns unterstützen, gemeinsam können wir auch unsere Anliegen in die Gesellschaft hinaustragen.»

Olivier Diethelm

VASK Zürich

Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch-Kranken

Langstrasse 149
8004 Zürich

Telefon 044 240 38 76
Fax 044 240 38 77

info@vaskzuerich.ch
www.vaskzuerich.ch

Treffpunkte für Angehörige
Seminare für Angehörige
ProFamille-Kurse
Professionelle Beratungsstelle
Kontakt- und Beratungstelefon
unter Telefon **044 240 48 68**
(Di und Do 14.00-18.00)