

# VASK

## Nachrichten Nr. 12

mit Jahresbericht



# Inhalt:

1. Editorial
3. Jahresberichte
16. Bericht der Revisoren
17. Jahresrechnung und Bilanz
20. Ganz herzlichen Dank
21. Legat Verdankung
22. Freiwilligenausflug
23. Gedanken eines Fürbitters
25. Besser scheitern, Daniel Hell
30. SOS Kinderbetreuung
33. Neue Beschwerdestelle
34. Warum ich mich engagiere

## **Impressum**

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 12

Illustrationen: Esther Emmel<sup>†</sup>

März 2014

Redaktion: VASK Zürich

Druck: Arbeitszentrum am See, Thalwil / Auflage: 1'200

# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser



Und wieder ist es Zeit für einen Rückblick auf das vergangene Jahr, Zeit für den Bericht über die Tätigkeit der VASK im 2013. Diese Rechenschaft legen wir gerne ab und Ihnen vor, freuen uns über die erfolgten positiven Entwicklungen der VASK. Vorab erfreulich ist der «Nachwuchs» im Vorstand und den Ressorts welcher unsere Vereinigung im letzten Jahr bereichert hat. Vorbildlich haben die Vorstandsmitglieder auch die Situation des im Moment noch fehlenden Präsidiums gemeistert.

Im Gegensatz zur letzten Ausgabe der VASK Nachrichten in denen schwerpunktmässig rein wissenschaftlich psychopathologische Krankheitsbilder besprochen wurden, bestechen im vorliegenden Heft Berichte, Eindrücke, Erlebnisse unserer engagierten Freiwilligen. Die neu zur VASK hinzu gekommenen Mitarbeitenden geben ihren Einstand mit eigenen Beiträgen in dieser Ausgabe.

Eine umfassende Statistik zeigt differenziert auf wo, bei wem und welche Probleme sich bei der VASK offenbaren. Schon immer, deshalb nicht neu ist die Tatsache, dass der weibliche Anteil der Ratsuchenden weit höher als der männliche ist.

Ein zentrales Angebot der VASK sind die Profamilie-Kurse für Angehörige. In ihrem detaillierten Artikel lässt Maya Hauser auch ein paar Teilnehmer dieses Seminars zu Worte kommen. Diese Stimmen sprechen für sich selber, machen begreiflich warum diese Kurse so wertvoll und hilfreich sind.

Die in dieser Nummer beschriebene unabhängige Beschwerde-stelle hat eine gründliche Vorbereitungsphase hinter sich. Andreas Dauru von der «pro mente sana» erarbeitete dieses Projekt und führt auch die «neugeborene» Anlaufstelle. Ihm wurde in der Erarbeitungszeit eine Begleitgruppe für Unterstützung, Beratung, Inputgebung und Bereinigung zur Seite gestellt. Diese in der Sache erfahrenen Leute, zu denen auch meine Person gehörte, rekrutierten sich aus der städtischen Ombudsfrau, aus Fachleuten der stationären Psychiatrie und der Vertretung der kantonalen Gesundheitsdirektion.

Entscheidend für die VASK ist der Umstand, dass diese Stelle ebenfalls für Angehörige geschaffen wurde und wir diese als Bereicherung der psychiatrischen Angebote und keinesfalls als Konkurrenz betrachten.

Einziges Bemängeln dieses Projektes meinerseits ist das Faktum, dass diese Anlaufstelle nur für wenige Gebiete angeboten wird. Zu hoffen ist, dass sich eine solche Stelle auf den ganzen Kanton ausweitet und nicht im «Gärtchendenken» verharrt.

Die Lektüre der anderen Beiträge ist ebenfalls lohnenswert.

Für die Redaktion

Ruth Dual

*Ein Wort ist kein Sperling.  
Wenn es weg ist, kann man es nicht wieder einfangen.*

*aus Russland*

# Jahresbericht

Eugen Gomringer, Vizepräsident

Felix Uttinger, Vizepräsident

Dank dem grossen Einsatz von über dreissig aktiven Freiwilligen konnten wir im Vereinsjahr 2013 wiederum vielen Angehörigen mit «Rat und Tat» zur Seite stehen.

## Beratungsstelle und Treffpunkte

Auch im vergangenen Jahr wurden die Angebote Telefonberatung, persönliche Beratung sowie Treffpunkte rege von verunsicherten, ja zum Teil verzweifelten Angehörigen benutzt. Die Professionalität des ganzen Beraterteams wurde durch regelmässige Supervisionen sichergestellt.

## Schulungen Pflegepersonal

Bei diesen Schulungen hat im Berichtsjahr eine Stabsübergabe stattgefunden. Nach sechs Jahren des Engagements und der Leitung im Ressort «Schulung Pflegepersonal» hat Urs Alter diese Aufgabe beendet und in andere Hände übergeben. Wir danken ihm ganz herzlich für seinen wertvollen Einsatz mit den regelmässig stattfindenden Lektionen an Pflegefachschulen. Als Nachfolgerin für die Leitung dieses Ressorts konnte Isabelle Bavaud gewonnen werden.

## Schulungen bei der Polizei

Seit über 20 Jahren sind wir im Ausbildungsprogramm der Stadt- und Kantonspolizei integriert. Es ist eine faszinierende Aufgabe Polizei-Aspiranten über die Bedürfnisse von Angehörigen und psychisch Kranken zu sensibilisieren. Auch für dieses Ressort konnten wir in der Person von Guido Cueni einen Neueinsteiger gewinnen. Nach 20 Jahren der Referenten-Tätigkeit wurde Josy Stadelmann an der letzten Schulung mit grossem Applaus verabschiedet. Ihr gilt ein besonderer Dank und Anerkennung nach so vielen Jahren des Einsatzes. Chapeau!

## **Profamilie Kurse**

Ein wesentlicher Bestandteil unserer Angebote sind die im Frühjahr und Herbst stattfindenden Weiterbildungskurse für Angehörige, vornehmlich geeignet und geschätzt bei Erstbetroffenen. Seit Herbst 2010 leitet Maya Hauser mit grossem Engagement und Erfolg diese Kurse welche meist ausgebucht sind. Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmer verdeutlichen das Bedürfnis und die Wichtigkeit solcher Seminare.

## **Kinderangebot**

Auch dieses Angebot, das sich unter dem Dach der VASK etabliert hat, war im letzten Jahr erfolgreich aktiv. Anlässlich der Mitgliederversammlung 2013 referierten Hjördis Mair und Carmen Pinazza darüber (Nr.10, VASK Nachrichten). Spannend und anschaulich erzählten sie über ihre Arbeit und überzeugten die Zuhörer über die Notwendigkeit der Betreuung von Kindern psychisch erkrankter Eltern.

## **Ausflug der aktiven Freiwilligen**

Um die Geselligkeit und den gegenseitigen Austausch, die Verbundenheit innerhalb der «VASK-Familie» zu pflegen, nicht zuletzt um neue Freiwillige kennen zu lernen, organisierten wir auch dieses Jahr einen Ausflug, der sowohl den «Plauschfaktor» wie den «Lern- und Staunfaktor» berücksichtigte. Es war auch ein Dankeschön an alle ehrenamtlich tätigen Freiwilligen für die im Jahr getätigten Einsätze. Näheres erfahren Sie im Beitrag von Barbara Winter.

## **Vernetzung der VASK**

Anfangs November wurde ein Team unter der Leitung von Constantine Bobst gebildet, welches die Vernetzung mit anderen Organisationen wie zum Beispiel Kliniken fördert. Dies mit dem Ziel unsere Anliegen besser einbringen zu können.

## **Adventsgottesdienst**

Wie jedes Jahr findet das Vereinsjahr einen würdigen Abschluss in Form des Adventsgottesdienstes, feierlich gestaltet

von Alice Egloff. Das diesjährige Thema lautete «Versöhnung». Der Anlass wurde musikalisch einführend begleitet durch Vorträge von Claudia van Acken (Alt), Constantine Bobst (Violine) und Cécile Mansuy (Orgel). Beim anschliessenden Apéro verwöhnte uns Rosmarie Hug mit feinen Häppchen.

## **Dank**

Am Ende bleibt uns zu danken. Unser Dank und grosser Respekt gilt allen Freiwilligen, welche unermüdlich und uneigennützig für unsere gemeinsame Sache eintreten. Den Erfolg und den stetigen Mitgliederzuwachs verdanken wir der guten Arbeit von Euch Freiwilligen.

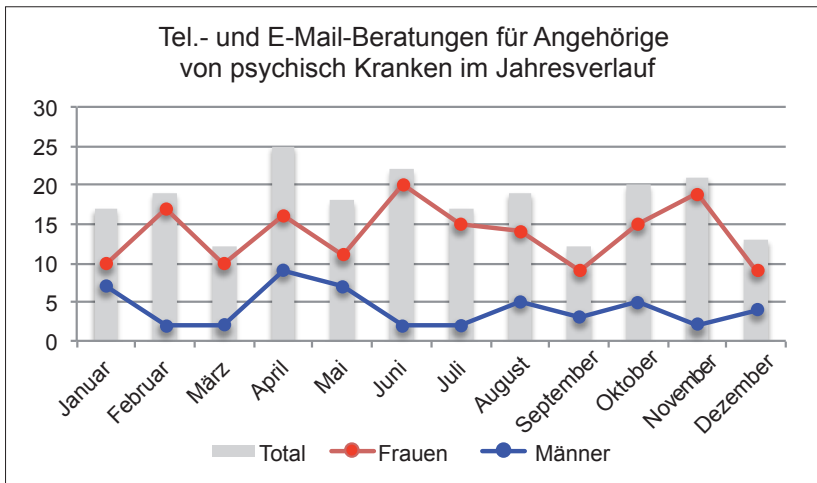
## **VASK Statistik: Beratungsstelle und Treffpunkte**

Constantine Bobst

Im Jahr 2013 hat sich die Zusammenarbeit zwischen den Beraterinnen der Telefonberatung, der persönlichen Beratung sowie den Leiterinnen der sechs Treffpunkte erfreulich entwickelt und auch konsolidiert. Während sechs Supervisionen konnten schwierige Probleme besprochen und gemeinsam Lösungswege erarbeitet werden. Durch diesen Austausch sind sich die Teammitglieder näher gekommen und konnten viel voneinander lernen.

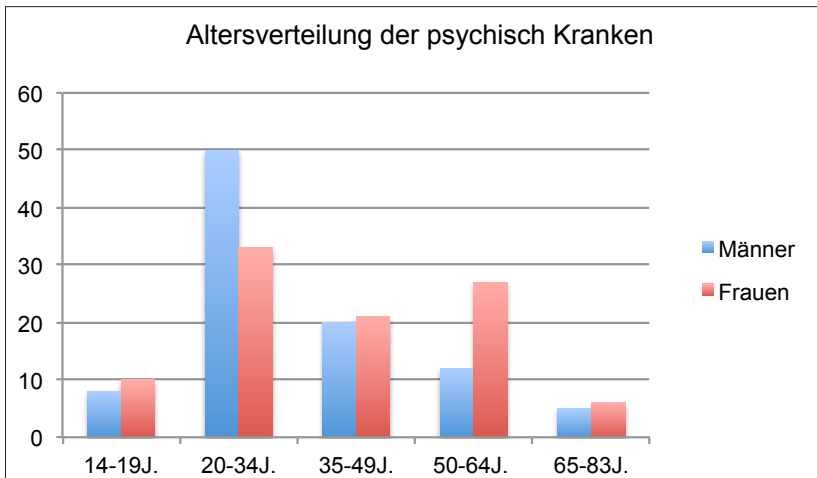
Sechs Treffpunkte wurden im Jahr 2013 weitergeführt. Am meisten Teilnehmende wurden beim Borderline-Treffpunkt in Zürich (Jahrestotal 79 Personen) und beim Treffpunkt in Winterthur (Jahrestotal 66 Personen) verzeichnet.

Unsere Telefonberatung wurde im vergangenen Jahr 226 Mal durch Ratsuchende kontaktiert. Davon waren 43 Notfallberatungen und 33 fanden via E-Mail statt. Im Jahresverlauf war die Nachfrage ziemlich ausgeglichen.

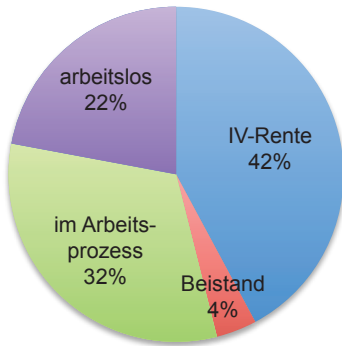


Auffallend ist, dass dreimal mehr Frauen als Männer den Kontakt mit unseren Beraterinnen suchten. Bei den psychisch Kranken ist der Geschlechteranteil hingegen ziemlich ausgeglichen. Die Altersverteilung der psychisch kranken Menschen, deren Angehörige bei der VASK Beratung suchten, stellt sich wie folgt dar:

Die jüngste Person war 14-jährig, die älteste 83-jährig. Die grösste Gruppe findet sich bei den 20- bis 34-jährigen, davon waren knapp 2/3 männlich.



Zur wirtschaftlichen Situation der psychisch Kranken

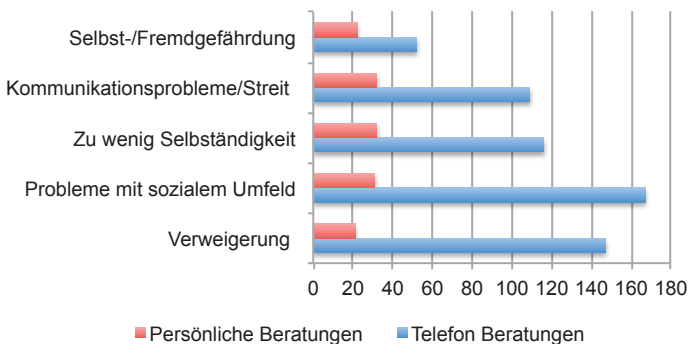


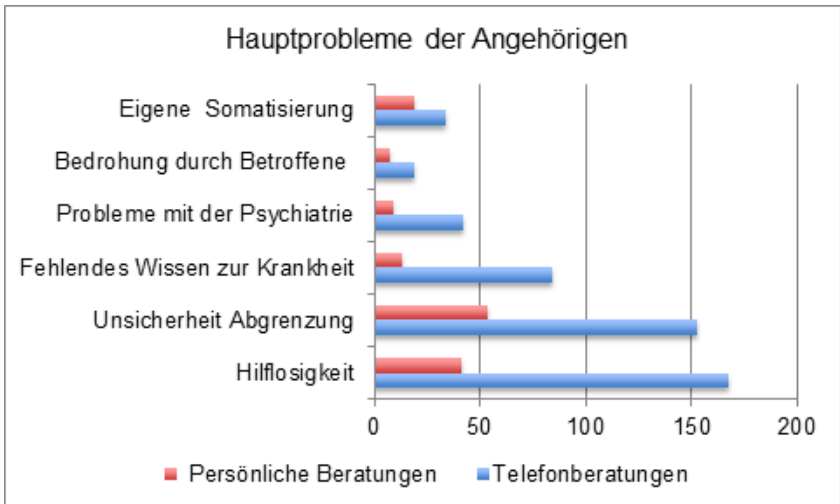
Die wirtschaftliche Situation der psychisch Kranken ist oft schwierig und bildet ein grosses Problem für die Angehörigen. Im Falle der Arbeitslosigkeit stellt sich die Frage ob die Anmeldung für eine IV-Rente erfolgt ist. Eltern finanzieren teilweise über Jahre ihre erwachsenen Kinder und suchen Rat, da ihre Mittel nicht mehr ausreichen.

Selbst wenn die Finanzen durch eine IV-Rente gesichert sind, sind Angehörige grossen Belastungen beim Zusammenleben mit psychisch kranken Menschen ausgesetzt. Dabei sehen die Probleme für die Angehörigen und die Erkrankten sehr unterschiedlich aus.

Die telefonischen und persönlichen Beratungen lassen fünf Hauptprobleme der Erkrankten erkennen – wie die Angehörigen sie wahrnehmen. Im Zentrum stehen Probleme der Erkrankten mit dem sozialen Umfeld und ihre Verweigerung der Kooperation (vergl. untenstehende Graphiken).

Hauptprobleme der psychisch Kranken





Diese Probleme der psychisch Kranken unterscheiden sich markant von denjenigen, welche die Angehörigen umtreiben. ~~Das wichtigste konkrete Problem in den persönlichen Beratungen (rote Balken) betraf die Erfahrungen mit der Psychiatrie. Oft aber zeigen sich Probleme rund um den Datenschutz, wo Angehörige keine Informationen von den behandelnden Instanzen erhalten, obwohl die Betroffenen mit den Angehörigen zusammenleben. Übergänge wie Klinikeinweisung und Klinikaustritt stehen meistens im Zusammenhang mit schwierigen Herausforderungen für die Angehörigen. Bei konkreten Klagen können wir unsere Klienten auch auf die neue Beschwerdestelle verweisen, welche die Pro Mente Sana seit einigen Monaten als Pilotprojekt führt. Somatisierungen, d. h. die Gefahr selber zu erkranken sind oft Zeichen mangelnder Abgrenzung, Belastung und Überforderung.~~

Viele dieser Angehörigenprobleme konnten durch die fünf Telefonberaterinnen der VASK telefonisch geklärt und Lösungsansätze vermittelt werden. Falls dies nicht gelang, wurden die Ratsuchenden auf die Möglichkeit der persönlichen Beratung bei einer unserer vier Fachberaterinnen verwiesen. In diesem Setting werden Lösungen mit den Angehörigen partnerschaftlich erarbeitet.

Im Gegensatz zu den Telefonberatungen sind die persönlichen Beratungen kostenpflichtig. Im Jahr 2013 führten unsere Beraterinnen 64 persönliche Beratungsgespräche mit insgesamt 83 Personen durch. Die relativ grosse Zahl der Personen zeigt, dass auch ganze Familien Beratung suchen. Es gab auch Gespräche, wo Erkrankte erfolgreich mit einbezogen wurden. Die Zufriedenheit mit der jeweils erhaltenen persönlichen Beratung wurde anhand einer Skala von 1 bis 10 erfragt. Mit einem Durchschnittswert von 8.5 war die Zufriedenheit der Angehörigen sehr erfreulich.

## **Profamilie Kurse**

Maya Hauser

Kürzlich interviewte mich eine junge Frau über die Angehörigenkurse. Sie war im Begriff eine Diplomarbeit über Angehörige von schizophrene Kranken zu schreiben. Meine Frage warum sie dieses Thema wählte, beantwortete sie folgendermassen: «Ich erkrankte selbst an dieser Krankheit und ich musste feststellen, dass mein Umfeld wenig Ahnung hatte wie mit mir umzugehen ist. »

Leider steht sie mit diesem Erlebnis nicht allein da. Aus jahrelangen Erfahrungen ist bekannt, dass der Ausbruch einer psychischen Krankheit bei den Angehörigen des Betroffenen zunächst regelmässig grosse Verunsicherung, ja Ratlosigkeit auslöst. Wie soll man damit umgehen, wie dem Kranken begegnen, wie ihm Hilfe bringen? Vielfach zeigt sich auch, dass Angehörige in der als schwierig, ja aussichtslos empfundenen Situation selbst der Unterstützung bedürfen. An wen kann man sich wenden? Aufklärung tut not. Die VASK-Kurse können sie bringen. Ihr Hauptziel ist es, die Angehörigen mit den wichtigsten Besonderheiten psychischer Krankheitsbilder vertraut zu machen und aufzuzeigen, wie am besten darauf reagiert werden kann und auch wo weitere Unterstützung verfügbar ist. Dies geschieht an insgesamt 8 Kursabenden, welche je ei-

nem bestimmten Thema gewidmet sind wobei auf die spezielle Problematik bei den Kursteilnehmern und ihren Angehörigen eingegangen wird. Im Vordergrund stehen folgende Themen: Schizophrenie, Kommunikation, Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten.

### **Rückmeldungen aus den Kursen:**

- Herzlichen Dank, es hat mir gut getan. Wir fühlen uns bereichert. Der Weg ist nicht leicht, aber nun sind wir gestärkt und zuversichtlicher. VASK ist wichtig.
- Ich habe in diesem Kurs neue Werkzeuge erhalten, die mich befähigen in einer andern Art mit meinen Angehörigen umzugehen. Ich erhielt durch den Kurs eine neue Gelassenheit. Ich möchte keinen der Abende missen.
- Am ersten Abend kam eine «Erleichterung» auf, weil wirklich noch viele andere mit uns im gleichen Boot sitzen. Dr. Dubno konnte uns überzeugen, dass auch Psychose-Patienten verstanden werden von Fachleuten. Dieser Abend gab uns sehr viel Hoffnung für die Zukunft unseres Sohnes. Allgemein haben wir viele Ideen erhalten, wie wir besser mit ihm umgehen können. Auch für Freiräume haben wir Vorschläge erhalten, v.a. die Bestätigung, dass diese wichtig sind.
- Habe mich in der Gruppe wohl gefühlt. Es sind keine einfachen Themen gewesen waren. Es gab Momente, wo es mich sehr berührt hat. Durch diesen Kurs habe ich auch die Angst vor der Krankheit verloren. Sie hat für mich wie ein bekanntes Gesicht bekommen.
- Am ersten Abend war ich sehr nervös über so private Probleme mit Fremden zu reden. Alle Kursteilnehmer waren sehr offen, aber auch einfühlsam gegenüber den andern.

Diese Kurse zu leiten, ist für mich immer wieder eine neue Herausforderung, da die Bedürfnisse der Teilnehmer oft sehr unterschiedlich sind. Für mich ist wichtig, dass ich den Teilnehmern unter anderem aufzeigen kann, dass es Unterstützung gibt, dass sie sich selber nicht vergessen sollen (Auftankinseln) und dass sie mit ihrem Schicksal nicht alleine sind.

# Schulungen Pflegepersonal

Isabelle Bavaud

Ich habe dieses Jahr die Verantwortung für die Organisation und Durchführung unserer Schulungen für das Pflegepersonal übernommen. Meine neue Aufgabe macht mir viel Freude und ich werde von meinen Kolleginnen und Kollegen tatkräftig unterstützt.

Die Anliegen der VASK sind ein fester Bestandteil in der kantonalzürcherischen Ausbildung für das Pflegepersonal geworden. Sowohl das Careum Bildungszentrum Zürich, sowie das Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen des Kantons Zürich ZAG Winterthur haben in ihren Ausbildungsgängen Vorlesungen integriert, welche die Erfahrungen und Erwartungen von Angehörigen an das Pflegepersonal thematisieren.

Wir besuchten im Februar und im August das Careum Bildungszentrum in Zürich. Dort bestehen Klassengrössen von bis zu 60 Teilnehmenden. Für unsere Schulungsveranstaltung stehen uns zwei Stunden zur Verfügung. Das macht bei dieser Klassengrösse das direkte persönliche Gespräch und das Eingehen auf spezifische Fragen schwieriger. Das angehende Pflegepersonal zeigte sich sehr interessiert an den Anliegen der VASK.

Im Mai und im November durften wir die VASK im Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen des Kantons Zürich ZAG, Winterthur vorstellen. Im ZAG werden angehende Psychiatrie Pflegende ausgebildet und wir haben dort kleinere Klassen und vier Stunden Zeit für unsere Schulung. Dieser Umstand macht es leichter um auf die individuellen Fragen der Schüler einzugehen.

## **Eindrücke von der Schulungsveranstaltung im ZAG Winterthur vom 20. November 2013**

Nach einer kurzen Einleitung zeigten wir den Studierenden einen Dokumentarfilm in dem die Belastungen von uns Ange-



hörigen thematisiert werden. Die Studenten stellten uns nach dem Film sehr interessante Fragen. Man merkte, dass sie bereits praktische Erfahrungen aus dem Berufsalltag in psychiatrischen Kliniken gesammelt haben. Viele verschiedene Themen wurden diskutiert. Das Arztgeheimnis in der Psychiatrie ist dabei immer ein Schwerpunktthema.

Es wurden uns auch sehr persönliche Fragen über unsere eigene Geschichte gestellt. Da wir viel Persönliches von uns preisgegeben haben, hat es die Diskussionen sehr spannend und tiefgründig gemacht. Ich spürte, dass es uns dadurch sehr gut gelingt, die zukünftigen Pflegenden für die Erwartungen und Bedürfnisse von uns Angehörigen zu sensibilisieren. Ich fand es sehr schön, dass wir im ZAG so willkommen waren und so gut betreut wurden. Ich freue mich auf die nächste Schulungsveranstaltung.



# Schulungen Polizei – Meine ersten Schritte

Guido Cueni

Im Herbst 2012 hat mich Geni Gomringer um die Mitarbeit bei der Schulung von Polizeiaspiranten angefragt. Da mir aus meinem beruflichen Wirkungskreis Präsentationen und Workshops nicht fremd sind, ich mich zudem etwas stärker in die VASK einbringen wollte, habe ich zugesagt. Vorerst wollte ich jedoch als Gast an diesen Schulungen teilnehmen.

Am 18. April, einem freundlichen Frühlingsmorgen, war es dann soweit. Ich traf mich mit Josy Stadelmann und Geni vor der Polizeikaserne in Zürich. Wir wurden von der Leiterin dieses Ausbildungsblocks empfangen und durch die altehrwürdigen Hallen und Gänge des Kasernengebäudes in den Klassenraum geführt. Als Erstes sind mir die interessierten Blicke der Schüler aufgefallen und obwohl gerade Unterrichtspause war, wurde uns Aufmerksamkeit entgegengebracht und wir wurden höflich begrüßt. Dinge, die ich in meiner beruflichen Tätigkeit auch schon ganz anders erlebt habe.

Souverän und gewandt trug Geni Gomringer die Anliegen der Angehörigen vor und Josy Stadelmann hatte mit ihrer authentischen und sehr lebhaft vorgetragenen eigenen Geschichte die Zuhörer sofort auf ihrer Seite. Ich fühlte mich schon nach kurzer Zeit sehr wohl in dieser Runde und war mir sicher, dass ich hier am richtigen Ort bin. Bestätigt wurde mir das Ganze noch durch die Reaktionen und Fragen der angehenden Polizisten, die ganz offensichtlich die Gelegenheit zu schätzen wussten, mit direkt betroffenen Angehörigen reden zu können.

In der Zwischenzeit habe ich bereits vier dieser Schulungen mitbegleitet und ich kann ebenfalls einen Beitrag dazu leisten. Es ist für mich ein gutes Gefühl diesen jungen Menschen etwas mitgeben zu können, das später ihnen oder den Betroffenen und ihren Angehörigen zu Gute kommen kann.

# Fundraising

Hansruedi Winter

2013 war finanziell ein sehr erfolgreiches Jahr. Dies hat allerdings nichts mit einer Zunahme der Spendierfreudigkeit von Firmen und Sponsoren zu tun, sondern mit der Tatsache, dass wir ein grosses Legat erhielten. Natürlich konnten wir auf unsere regelmässigen und treuen Geldgeber zählen und fanden zusätzlich zwei neue Spender.

Unsere Jahresrechnung weist einen Überschuss von ca. Fr. 30'000 aus, dies bei gleich gebliebenen Kosten.

Für 2014 sehe ich keine grossen Änderungen, ich bin zuversichtlich, dass wir genügend Spenden finden um unsere Angebote weiter aufrecht zu erhalten. Ich erlaube mir meinen alljährlichen Appell an alle VASK-Mitglieder, mich bei der Geldsuche zu unterstützen, zu wiederholen: Bitte überlegt, ob Ihr eine Privatperson, einen Verein, eine Firma oder eine Stiftung kennt, welche bereit wäre die VASK finanziell zu unterstützen.

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

*Im Zustand des Schweigens findet die Seele ihren Weg  
in einem klaren Licht,  
und alles Trügerische und alle Täuschung  
lösen sich auf in kristallene Klarheit.  
Die Seele braucht Ruhe,  
um zu ihrer vollen Grösse zu gelangen.*

*Mahatma Gandhi*

# Bericht der Revisoren

Elisabeth Anderegg

Ueli Bader

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2013 abgeschlossene Jahresrechnung und Bilanz kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 33'736.19 ab.

Gemäss unserer Beurteilung entsprechen die Buchführung und die Jahresrechnung Gesetz und Statuten. Die Buchhaltung ist sauber und sorgfältig geführt.

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

Zürich, 30. Januar 2014

*Die Ethik ist nur vollständig  
und echt und lebendig,  
wenn sie alle lebenden Wesen  
mit einschliesst.  
Erst dann sind wir in geistiger  
Verbindung mit der Welt.*

*Albert Schweizer*

# Jahresrechnung 2013

<b>Einnahmen</b>	<b>2013</b>	<b>2012</b>
Mitgliederbeiträge	30'982.00	29'240.00
Spenden	73'118.70	57'288.80
Spenden Kinderangebot	7'500.00	15'429.00
Einnahmen Sekretariatsarbeiten für Drittparteien	1'000.00	2'500.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	10'000.00	10'000.00
Seminar-Kurse	5'000.00	5'896.00
Kontakttelefon, Unterlagen, Treffpunkte	98.00	423.00
Honorare für Beratungsstelle	5'120.00	4'561.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen	2'406.40	4'915.00
Sitzungsgeldereinnahmen	360.00	
Anlässe	3'121.40	733.55
Kinderangebot Einnahmen	2'190.00	1'425.00
VASK Schweiz Leistungsvereinbarungen	15'193.00	16'365.60
VASK Schweiz Miet- und Nebenkostenein.	2'800.00	
Zinsertrag	1'326.79	1'403.17
Auflösung Rückstellung EDV	10'966.00	
Auflösung Rückstellung Kinderangebot	13'491.30	
<b>Total Einnahmen</b>	<b>184'673.59</b>	<b>150'180.12</b>

<b>Ausgaben</b>	<b>2013</b>	<b>2012</b>
Löhne Sekretariat	30'472.00	30'472.00
Sozialleistungen Sekretariat	5'560.90	5'216.15
Entschädigung MitarbeiterInnen	11'650.00	11'910.00
Supervision/Weiterbildung	2'650.00	3'827.80
Sonstiger Personalaufwand	2'613.80	2'261.70
Miete, inkl. Unkosten	18'868.90	16'615.85
Bank- und Postspesen	341.00	344.85
Unterhalt, Reparaturen EDV	12'478.85	2'189.00
Büromaterial	2'688.90	948.90
Porto, Telefon, Website, Versand	3'715.20	5'180.00
Fachliteratur, Zeitschriften	294.00	788.30
Institutionsbeiträge	0.00	190.00
VASK Schweiz Mitgliederbeitrag	15'838.00	14'309.60
Werbung, Inserate	10'999.05	8'546.30
Treffpunkte, Seminare	5'149.40	6'294.30
Anlässe	3'944.45	3'313.45
Beratungsstelle, Auslagen	491.65	466.50
Kinderangebot Auslagen	23'181.30	13'075.60
Rückstellung Kinderangebot	0.00	3'778.40
<b>Total Ausgaben</b>	<b>150'937.40</b>	<b>129'728.70</b>
<b>Jahresgewinn</b>	<b>33'736.19</b>	<b>20'451.42</b>

# Bilanz 2013

<b>Aktiven</b>	<b>31.12.2013</b>	<b>31.12.2012</b>
Kasse	587.45	739.85
PC 80-35634-1, Versand	2'587.36	387.56
Kontokorrent ZKB 6668.013	74'459.08	71'988.64
Sparkonto ZKB 372416.5	65'950.20	52'639.95
Sparkonto ZKB 3.068681.0 - Fonds	0.00	13'246.00
Depositenkonto ABZ D513267	67'374.30	66'939.20
Mietzinskaution UBS 811440	4'324.55	4'319.50
WS-Konto ZKB 141070	41'000.00	30'218.00
Debitoren	2'549.30	0.00
Verrechnungssteuer-Guthaben	318.35	310.45
Transitorische Aktiven	0.00	1'998.50
Büroeinrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
<b>Jahresverlust</b>		
<b>Total Aktiven</b>	<b>259'152.59</b>	<b>242'789.65</b>
<b>Passiven</b>		
Kreditoren	5'104.15	1'169.50
Transitorische Passiven	5'800.00	2'650.60
Rückstellung für Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	4'034.00	15'000.00
Rückstellung Werbung	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Kinderangebot	13'039.35	26'530.65
Eigenkapital	177'015.55	156'564.13
Fonds Supervision/Weiterbildung	15'423.35	15'423.35
<b>Jahresgewinn</b>	<b>33'736.19</b>	<b>20'451.42</b>
<b>Total Passiven</b>	<b>259'152.59</b>	<b>242'789.65</b>

## Ganz herzlichen Dank

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

Dies sind **Mitglieder, Gönner, Freunde und Bekannte** mit einem Betrag von 10'078.70

### **Kirchgemeinden**

Evang.-ref. Kirche Wallisellen	185.00
Evang.-ref. Kirchgemeinde Hottingen	222.65
Reformierte Kirchgemeinde Bülach	500.00
Reformierte Kirchgemeinde Küsnacht	1'000.00
Evang.-ref. Kirchgemeinde Fraumünster	1'282.35

### **Stiftungen, Institutionen und Firmen**

Stiftung Sigfried Giedion	200.00
Anna Maria und Karl Kramer Stiftung	500.00
Zürcher Kantonalbank Zürich	1'000.00
Rüegg Bollinger Stiftung	1'000.00
Gottfried Keller Loge	1'000.00
EKZ, Elektrizitätswerke des Kantons Zürich	2'000.00
Super Computing System AG Zürich	2'000.00
Frauenverein Männedorf:	
Erlös aus GV und aus Kinderkleiderbörse	2'150.00
Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich	10'000.00
Legat Nachlass Prof. A. Giedion	50'000.00
<b>Total Spenden</b>	<b>83'118.70</b>

### **Spenden für unser Kinderangebot**

Frauenverein Bergmeilen	500.00
Oertli Instrumente AG, Berneck	2'000.00
Philipp Beat Christian, Feldmeilen	5'000.00
<b>Total Spenden für Kinderangebot</b>	<b>7'500.00</b>

## **Legat von Herr Prof. Dr. med. Andres Giedion zu Gunsten der VASK Zürich**

Eugen Gomringer

Am 15. Januar 2013 ist Herr Prof. Giedion gestorben. Ende November 2013 wurde eine Delegation der VASK von Frau Giedion eingeladen, die Übergabe des Legates, welches Herr Andres Giedion der VASK zukommen lässt, feierlich zu begleiten. Die Zusammenkunft im Andenken an Herr Giedion bei ihm zu Hause hat uns sehr berührt. Wir danken Frau Giedion für die Gastfreundschaft und den schönen Abend.

Herr Giedion, selbst betroffener Angehöriger, dankt mit diesem Legat der VASK für ihren grossen Einsatz von bald 30 Jahren in der Beratung Angehöriger schwer psychisch Erkrankter.

Andres Giedion war ein Gründungsmitglied der VASK Zürich, welcher er mit seinem grossen Wissen und seiner praktischen Erfahrung aktiv beistand. Dank ihm wurden während einigen Jahren die Gesprächstreffen für eine Angehörigengruppe in den Räumen im Kinderspital ermöglicht. Wir schätzten seine Beiträge an unseren Versammlungen jeweils sehr.

Wir von der VASK danken Herr Giedion ganz herzlich für die grosse Verbundenheit mit unserer Organisation und das grosszügige Legat. Wir werden das Legat einsetzen, um weiterhin Angehörigen von schwer psychisch Erkrankten zu helfen.

# Freiwilligenausflug ins Stromhaus

Barbara Winter

Am 28. September trafen sich die freiwilligen Mitarbeiter zu Kaffee und Gipfeli in der Pizzeria im Hauptbahnhof Zürich um anschliessend vereint mit der Bahn nach Glattfelden zu gelangen. Nach einem kurzen Fussmarsch erreichten wir das idyllisch gelegene ehemalige Kleinkraftwerk «Stromhaus Burgenwisen». Hier wurde uns bei einer kompetenten Führung durch Hansueli Tschudi und anhand von spannenden Experimenten die wichtigsten physikalischen Zusammenhänge der Stromproduktion erklärt. Auch erfuhren wir wie der Strom vom Werk zum Endverbraucher transportiert wird. Die Ausstellung umfasste auch eine Auswahl interessanter Elektroapparate aus den letzten 100 Jahren. Wir konnten uns alte und neue Leuchtmittel ansehen und bekamen wertvolle Tipps zum Stromsparen.

Anschliessend spendierte uns das EKZ einen Apéro und dann gab's feine Grillspezialitäten mit delikaten Beilagen die wir im gemütlich ausgebauten Dachstock des Museums geniessen konnten. Mit neuem Bewusstsein und besserem Verständnis zum Stromverbrauch, den wir täglich oft gedankenlos und selbstverständlich konsumieren, traten wir frohgemut die Heimreise an.

Vielen Dank Geni für die Organisation und den gespendeten feinen Rotwein zum Essen!



# Gedanken

«Versöhnen, Schuld, Verzeihen, Hadern»

Gedanken eines Fürbitters anlässlich unseres VASK-Advents-Gottesdienstes vom 27.11.13.

## Ein Erstes:

Vor vielen Jahren begann unser Sohn sich so anders zu verhalten, als es in unserer Familie üblich war. Anfangs machten wir uns erst und «nur» grosse Sorgen. In der Folge wurde ich aber auch immer öfter ungeduldig, ärgerlich, manchmal auch richtig aggressiv.

Heute weiss ich, dass Ungeduld, Ärger und Aggressivität dem Familienfrieden und auch der Gesundheit meines Sohnes nicht förderlich sind. Trotz besserem Wissen kann ich diese Gefühle auch heute noch nicht immer im Zaum halten.

Danach fühle ich mich schuldig, unfähig, niedergedrückt, einsam, dumm.

Ich bitte darum Gott, mir mein Versagen zu verzeihen.

Hier in der Kirche bin ich ihm vielleicht etwas näher als sonst, und meine Bitte ist an diesem Ort besser angebracht.

## Ein Zweites:

Heute weiss ich, dass dieses Verhalten eine schwere Krankheit bedeutet, welche nicht nur für den Erkrankten sondern auch für uns Angehörige eine schwere Bürde darstellt. Was oder wer trägt die Schuld an der Krankheit?

Vielleicht wir Eltern? Durch unsere zu weiche oder zu harte Erziehung?

Die moderne Medizin sagt: Am Kranksein ist niemand von uns schuld.

Soll ich mit Gott darüber hadern, dass er mir und meinem Sohn diese schwere Last aufgeladen hat?

Hadern, das hilft etwas und tut wahrscheinlich sogar gut. Aber, wirksamer ist es vielleicht, wenn ich Gott bitte um mehr Kraft.

Darum, lieber Gott, wenn es Dich tatsächlich gibt:  
Bitte gib meinem Sohn und mir, und uns allen,  
die nötige Kraft heute und jeden Tag neu.

### **Ein Letztes:**

Mein Sohn leidet immer wieder unter grossen Ängsten. Neben vielen anderen Bedrohungen hat er Angst vor strafenden Mächten aus anderen Welten, aber auch vor dem allmächtigen Gott unseres christlichen Glaubens.

Meine eigene feste Überzeugung ist, dass unser christlicher Gott vor allem barmherzig ist, und dass er für unsere Fehler und Schwächen Verständnis hat.

Und ich versuche, diese Überzeugung immer wieder neu an meinen Sohn weiter zu geben.

Lieber Gott hilf mir, dass ich wenigstens jetzt, in meinem Alter, so lebe, dass mein Sohn mir meine Überzeugung glaubt und weniger Angst hat vor strafenden Mächten.

*Wer über seinen Schatten springt  
hat plötzlich die Sonne im Gesicht.*

*Anke Maggauer-Kirsche*



## Besser scheitern

Prof. Dr. med. Daniel Hell

In der heutigen Erfolgsgesellschaft ist Scheitern stets negativ besetzt. Doch wer aktiv resigniert, statt das Unmögliche zu wollen, eröffnet sich die Chancen des Verzichts.

Scheitern tut weh. Es schmerzt, wenn ein gestecktes Ziel nicht erreicht wird. Vieles kann im Leben eines Menschen scheitern: eine Beziehung, eine Ehe, eine Elternschaft, ein Werk, eine Laufbahn. Während die Krise einen offenen Ausgang hat und sich zum Guten wenden kann, bedeutet Scheitern das Ende eines Vorhabens und geht mit Erschütterung einher. Etymologisch leitet sich das Wort «Scheitern» von «Scheit» ab, von gespaltenem Holz. Wer im übertragenen Wortsinn scheitert, erfährt ein irreparables Zersplittern seiner Vorstellungen oder seines Wirkens. Er steht vor einem Scheiterhaufen. Dabei kann der Grund des Scheiterns vielfältig sein: Er kann in Katastrophen, Kriegen, Unfällen oder zwischenmenschlichem Unvermögen und Erniedrigung liegen. Er kann in körperlichen oder psychischen Dispositionen oder in überhöhten und unrealistischen Ansprüchen angelegt sein und durch falsche Entscheidungen ausgelöst werden. Die Folgen des Scheiterns können

für eine Person verschieden sein. Jemand kann zunächst von Panik ergriffen werden und längerfristig den Mut verlieren. Ein anderer kann aggressiv reagieren und verbittert werden. Wieder andere können den Misserfolg wegstecken oder – was die Verhaltenstherapie empfiehlt – aus dem Scheitern etwas lernen. In jedem Fall kann aber ein Mensch, der scheitert, nicht mehr wie gewohnt weiterleben. Er muss einen neuen Weg finden, und sei es nur, wie der Schriftsteller Samuel Beckett von sich schrieb: «Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern.»

### **Scheitern als Kränkung**

Scheitern wird heute weniger als gemeinsames Schicksal (einer Familie, Gruppe oder Nation) erfahren, sondern vermehrt als individuelle Niederlage erlebt. Dadurch bekommt Scheitern eine besonders grosse Fallhöhe. Es bedeutet persönlichen Misserfolg in einer Erfolgsgesellschaft, die oft – und dies nicht nur im Sport – schon den zweiten Rang als Verliererplatz einschätzt. Das moderne Scheitern hat darum zwei Seiten: Einerseits empfindet sich der Scheiternde als Versager, weil in einem forcierten neoliberalen Individualismus die Verantwortung für sein Tun und Lassen ganz bei ihm liegt und er sozial und familiär weniger eingebunden und geschützt ist. Andererseits fühlen sich viele moderne Menschen betrogen, wenn sich der Erfolg trotz grosser Anstrengungen nicht einstellt. Es dürfte deshalb kein Zufall sein, dass Menschen, die scheitern, sich häufig gekränkt und nicht selten gemobbt fühlen.

Kränkung bedroht den Selbstwert, der in einer individualistischen Gesellschaft besonders wichtig erscheint. Gekränkte Menschen ringen deshalb darum, Wert und Würde wieder zu erhalten. Sie wünschen sich in besonderem Mass Menschen, die ihnen mit Verständnis begegnen. Denn je individualistischer eine Gesellschaft ist, desto grösser wird auch das Bedürfnis, als ganzheitliche Person Anerkennung zu finden, und desto existenziell bedrohlicher werden Kränkungen erfahren.

Geht es doch modernen Menschen, die oft mit vielen Brüchen in ihrem Leben konfrontiert sind, auch darum, ihre Identität anerkannt zu wissen.

Wer Scheitern als Kränkung erlebt, kann daran auch erkranken. Tatsächlich konnte gezeigt werden, dass unter allen Belastungssituationen vor allem Demütigungen und Kränkungen das Depressionsrisiko erhöhen. Das Empfinden der Kränkung beschränkt sich in der Regel darauf, psychisch verletzt zu sein. Wer gekränkt ist, zeigt keine Schamröte, sondern reagiert häufig empört und mit Verachtung gegenüber dem Kränkenden – oder, noch häufiger, er zieht sich enttäuscht zurück. «Das mache ich nicht mehr mit!» Dadurch verliert der Gekränkte aber oft nicht nur den Kontakt zu Mitmenschen, sondern er riskiert, gefühlsmässig entwurzelt zu werden.

### **Scham als Grenzerfahrung**

Anders die Scham, die beim Scheitern auftreten kann. Wer sich schämt, empfindet sich nicht nur passiv als Opfer, sondern auch aktiv als Täter. Er fühlt sich nicht nur gekränkt, sondern nimmt auch die Diskrepanz zwischen sich und den anderen, zwischen eigener und fremder Beurteilung, schamhaft wahr. Das Schamgefühl stellt damit eine Brücke zwischen Eigenem und Fremdem dar. Es hält die Spannung zwischen innen und aussen aufrecht und entzieht sich der zwischenmenschlichen Beziehung auch dann nicht, wenn jemand schamvoll verstummt oder sein Gesicht verbirgt. Diese Eigenart der Scham, sowohl zwischenmenschlich zu binden wie Persönliches zu schützen, macht es – psychologisch gesprochen – zu einem Sozial- und Selbstgefühl. Während Kränkung einen Menschen lähmt und isoliert (oder zu aggressiven Handlungen provoziert), hat massvolle Scham auch menschliches Entwicklungspotenzial, weil sie hilft, innere Vorstellung und äussere Realität abzugleichen. Allerdings wird diese Möglichkeit durch übermässige Beschämung oder stete Kränkung verunmöglicht.

Es ist nicht selten, dass scheiternde Menschen sich ihres Gekränktseins auch schämen oder erröten, wenn sie von ihrem Scheitern berichten. Dann verbindet sich die erlebte Kränkung mit einem Gefühl der Scham über die eigene gekränkte Reaktionsweise. Hilfreich ist es hingegen, eine beschämte Person spüren zu lassen, dass ihr Schamerleben tief menschlich ist und Schamfähigkeit einen Menschen auszeichnet. Der Mensch ist bekanntlich das einzige Lebewesen, das sich schämen kann. Günstig ist ein schamerprobter Therapeut, der diesem schwierigen Gefühl akzeptierend und mit Fingerspitzengefühl begegnet. Dies umso mehr, als in einer Psychotherapie Schamgefühle eine wichtige Rolle spielen und ein hilfreicher Umgang mit ihnen die Prognose verbessert. Es ist sogar davon auszugehen, dass Psychotherapien auf vielfältige Weise Schamgefühle aktivieren, sei es aus Scham, Hilfe in Anspruch zu nehmen, aus Scham, abhängig zu sein, oder aus Scham, Intimes zu offenbaren. Es geht also gegenüber dem scheiternden Menschen nicht bloss darum, die Kränkung des Selbstwertgefühls zu bearbeiten, sondern darüber hinaus um eine unverstellte und offene Annahme seines «Selbst» und darum, wie es sich ausdrückt.

Nicht allein fachliche Hilfe zur Emotions- und Selbstwertregulierung entscheidet über den Therapieerfolg eines an sich und der Umwelt leidenden Menschen, wesentlich sind auch Momente des Einvernehmens zwischen Patient und Therapeut. Die Erfahrung des Akzeptiertwerdens kann dem scheiternden Menschen dazu verhelfen, nicht zwanghaft und immer neu sich selber kränkend um einen hohen Selbstwert zu kämpfen, sondern aktiv zu resignieren, das heisst, auf das Schattenboxen zu verzichten und die eigene Verwundbarkeit anzunehmen.

### **Aktive Resignation als Wagnis**

Der Begriff der aktiven oder wahren Resignation stammt vom Philosophen und Arzt Karl Jaspers. Er verstand darunter das bewusste Erfahren eigener Ohnmacht. Aktive Resignation an-

erkennt die Grenzen, die einem Menschen gesetzt sind, und will nicht das Unmögliche, sucht aber – im Gegensatz zum passiven Resignieren – das Mögliche zu ergreifen. Statt nur immer den Erfolg zu suchen, kennt die aktive Resignation auch die Chance des Verzichts. Sie beschönigt den Schmerz, der mit Resignation einhergehen kann, nicht. Aber sie erkennt das Leiden, das ungebremstes Erfolgsstreben mit sich bringt, sei es infolge Anspannung, Erschöpfung, Neid, Missgunst oder Beziehungsarmut.

Wer aktiv resigniert, entsagt nicht nur einer Sache. Er öffnet sich auch bisher Verschlussenem. (Resignare bedeutet lateinisch sowohl aufgeben wie entsiegeln.) Dieses Sichöffnen ist ein Wagnis. Es bedarf der Geduld und legt bloss, was bisher aktivistisch übertüncht oder schamhaft verschlossen war. Es riskiert Beschämung, vertraut aber einem tieferen Bewusstsein, das Scham überhaupt erst möglich macht.

*Der Geist wird reich durch das,  
was er empfängt,  
das Herz durch das, was es gibt.*

*Victor Marie Hugo*

# SOS-Kinderbetreuung

Ein regionales Diakonieprojekt – Winterthur und Umgebung

Das regionale Diakonieprojekt «SOS-Kinderbetreuung» wurde von zwei Seiten angeregt:

Zum einen stellten Sozialdiakon/-innen von Kirchgemeinden der Stadt Winterthur fest, dass die aufsuchende Kinderbetreuung in Familien, welche sich in unvorhersehbaren Notlagen befinden, eine dringliche und anspruchsvolle Aufgabe ist. Bisher suchten sie in konkreten Fällen jeweils einzeln, mit erheblichem Zeitaufwand nach Lösungen. Nur selten konnte innerhalb nützlicher Frist eine verlässliche, entlastende Übergangslösung organisiert werden. Deshalb wurde die Fachstelle Familien- und Generationenbeziehungen der evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich beigezogen.

Zum anderen entstand das Projekt «SOS Kinderbetreuung» in Zusammenarbeit mit der ipw (Integrierte Psychiatrie Winterthur) als ein Teilprojekt von wikip (Winterthurer Präventions- und Versorgungsprojekt für Kinder psychisch kranker Eltern: [www.wikip.ch](http://www.wikip.ch)). Die Ziele von wikip sind der Aufbau und die optimale Zusammenarbeit verschiedener Akteure im sozialen Versorgungsnetzwerk zugunsten betroffener Kinder (Familien).

Im Rahmen von wikip wurde im 2006 von der ZHAW Soziale Arbeit eine Studie zur Bedarfslage im Raum Winterthur durchgeführt. Aus der Bedarfserhebung und der Situationsanalyse resultierten entsprechende, als notwendig erkannte Massnahmenvorschläge. Aufgrund dieser Massnahmenvorschläge wurde zur Umsetzung des Projektes wikip ein Modell mit den folgenden vier Säulen entwickelt:

1. Aufklärung, Vorsorge, Früherkennung
2. Soziale Unterstützung und Beratung für betroffene Eltern und Kinder, Erziehungsberatung

3. Therapie von Kindern, die bereits selbst Symptome zeigen
4. Kinderschutz (wie bei Kindern suchtkranker Eltern)

Das Projekt «SOS Kinderbetreuung» reiht sich als Teilprojekt in die Massnahmen und Zielsetzungen der 2. Säule ein und füllt eine Versorgungslücke. Es ermöglicht den raschen, niederschweligen Zugang zu praktischer, alltagsnaher, aufsuchender Hilfe für betroffene Familien. Die sozialraumnahe Intervention verringert die befürchtete Stigmatisierung und trägt dazu bei Ängste und Vorurteile gegenüber anderen, institutionalisierten Hilfesystemen abzubauen. Dies ist im Hinblick auf eine allenfalls notwendig werdende Triage (Vermittlung) zur längerfristigen, weiterführenden Versorgung relevant.

### **Praktische Ziele: Was wir tun.**

Geschulte Freiwillige der SOS-Kinderbetreuung gewährleisten in prekären Familiensituationen die Betreuung der Kinder; konkret bei Ausfall des betreuenden Elternteils mit einer psychischen Problematik oder aus anderen dringlichen Gründen, z.B. wegen eines nicht geplanten Klinikaufenthaltes. Eine ausgewiesene Fachperson vermittelt die Freiwilligen nach Vorgesprächen und schriftlicher Vereinbarung in die jeweilige Familie und begleitet sie, wenn nötig, im Sinne eines Coachings. Die Einsätze je Familie sind während maximal 8 Wochen bzw. bis maximal 200 Stunden jährlich in verschiedenen Einsatzrhythmen möglich. Die SOS-Kinderbetreuung ergänzt die mobilisierbaren Ressourcen des Familiensystems, der Nachbarschaftshilfe und anderer sozialraum und familiennaher Bezugssysteme und Personen. Es versteht sich als Lückenangebot in einer dringenden Notlage. Sofern eine längerfristige Betreuung der Kinder notwendig wird, unterstützt die SOS-Kinderbetreuung betroffene Familien bei der Suche nach einer geeigneten Lösung.

### **Qualitative Ziele: Wie wir wirken.**

Die Notsituation betroffener Familien wird gemildert durch Entlastung von der Sorge um die Kinderbetreuung. Die Kinder wer-

den «in den eigenen vier Wänden» zuverlässig und einfühlsam betreut. Ein geregelter Tagesablauf, Aktivitäten wie gemeinsame Spiele, Geschichten erzählen, Unterstützung bei Hausaufgaben usw. wirken stabilisierend. Die Notlage (Krise) der Familie wird beruhigt und die Ressourcen des Familiensystems werden gestärkt. Die SOS Kinderbetreuung daheim verringert die Stigmatisierungsgefahr der Familien und der Kinder. Die vertraute Umgebung und die familiäre Situation ermöglichen Gespräche, in denen auf drängende, durch die Situation hervorgerufene Fragen der Kinder eingegangen werden kann. Auf diese Weise werden die Kinder emotional entlastet, insbesondere in Bezug auf die Ungewissheit oder auch bei allfälligen Ängsten, Scham- und Schuldgefühlen.

Das durch die Forschung erwiesene, deutlich erhöhte Risiko von Kindern psychisch erkrankter Eltern selbst eine psychische Störung, auffälliges Verhalten, Schulschwierigkeiten oder Suchtprobleme zu entwickeln kann dadurch ebenfalls reduziert werden.

### **Quantitative Ziele: Koordinationsstelle, Freiwilligenpool und Einsatzdauer**

Einrichten einer Koordinationsstelle sowie gewinnen und schulen von geeigneten Freiwilligen. Es soll ein Pool von ca. 10 – 15 Freiwilligen bestehen. Sie stehen jährlich für mind. 60 Stunden und max. 200 Stunden je Person für Kinderbetreuungsaufgaben in betroffenen Familien zur Verfügung.

### **Umsetzung:**

Das Projekt befindet sich zurzeit in der Finanzierungsphase. Ziel ist es bis Mitte 2015 die Koordinationsstelle zu eröffnen und den Betrieb aufzunehmen. Bis 2017 wird das Projekt fortlaufend optimiert und evaluiert und eine langfristige Trägerschaft organisiert.

**Quelle:** aus dem Projektbescrieb «SOS-Kinderbetreuung» der evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich

# Neue Beschwerdestelle für psychisch Kranke und ihre Angehörigen

Ruth Dual

Am 1. Oktober 2013 hat die Beschwerde- und Vermittlungsstelle ihren Betrieb aufgenommen. Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige. Die Stiftung «pro mente sana» schliesst im Auftrag der Regionalen Psychiatriekommissionen eine Lücke im niederschweligen Versorgungsbereich im Kanton Zürich. Seit Anfang Oktober läuft ein zweijähriger Pilotversuch für eine unabhängige, kostenlose Beschwerde- und Vermittlungsstelle für psychisch kranke Menschen in der Region Zürich, Horgen/Affoltern.

Gemäss Einschätzung der Fachleute der Regionalen Psychiatriekommissionen ist der Zugang zur kantonalen oder städtischen Ombudsstelle für psychisch kranke Menschen oft eine Hürde. Aus diesen Gründen ist eine von Therapie, Pflege und Behandlung unabhängige, niederschwellige Beschwerdestelle eine wichtige Ergänzung zu den bereits bestehenden Stellen. Patientinnen, Patienten und Angehörige sollen sich mit ihren Fragen und Beobachtungen an eine unabhängige Fachperson richten können, welche mit den ambulanten und stationären psychiatrischen Einrichtungen vertraut ist und beratend Unterstützung bieten kann.

Die Beschwerde- und Vermittlungsstelle berät und informiert, führt klärende Gespräche, vermittelt bei Konflikten zwischen den Beteiligten und sucht nach einvernehmlichen Lösungen. Bei Bedarf arbeitet sie dialogisch (Fachperson, Psychiatrie-Erfarene, Angehörige). In zwei Jahren wird der Versuch evaluiert und über die Weiterführung und allfällige Ausweitung des Projektes auf den gesamten Kanton Zürich entschieden.

**Kontakt:** Unabhängige Beschwerde- und Vermittlungsstelle für psychisch kranke Menschen für die Regionen Zürich und Horgen/Affoltern Telefon: 0848 800 868

# Warum ich mich bei der VASK engagiere

Isabelle Bavaud, Schulungen und Telefonberatungen



Aus eigener Erfahrung weiss ich, welch grosses Leid die psychische Erkrankung eines Familienmitgliedes mit sich bringen kann.

Bereits im Babyalter wurde ich mit der manisch depressiven Erkrankung meiner Mutter konfrontiert. Ich hatte die klassische Karriere eines Kindes mit einem psychisch kranken Elternteil. Schulschwierigkeiten, Scheidung der Eltern, Armut und Isolation prägten meine Kindheit und Jugend. Meine Mutter war schwerkrank und nahm sich das Leben als ich 22 Jahre alt war.

All das hat mich geprägt und mich zu dem Menschen gemacht der ich heute bin. Das Leben mit meiner Mutter hat mir geholfen Stärken zu entwickeln und eine Sensibilität, die mir ein reiches Leben ermöglicht.

Ich bin dankbar, dass mein Leben eine gute Wende genommen hat und es mir gelungen ist, mich mit meinem Schicksal zu versöhnen. Heute bin ich glücklich verheiratet und habe zwei wunderbare, bald erwachsene Töchter. Als ich im letzten Jahr ein Inserat der VASK auf «zürich freiwillig» sah, musste ich nicht lange überlegen. Mir war klar, dass ich mich bei der VASK engagieren wollte. Nach einem dreijährigen Auslandsaufenthalt mit meiner Familie in Singapore suchte ich eine neue Herausforderung. Ich begann erst bei der Telefonberatung und machte dann beim Schulungsteam mit. Die Arbeit bei der VASK ist abwechslungsreich und gefällt mir sehr gut. Ich freue mich, dass ich Angehörigen helfen und einen Beitrag zur Entstigmatisierung von psychisch Kranken und ihren Angehörigen leisten kann.

# 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  
078 809 22 44  
vaskticino@gmail.com  
www.vaskticino.ch



**VASK Bern**  
Post: Postfach 8704, 3001 Bern  
Büro: Marktgasse 36, 3011 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



**Association Le Relais Genève**  
Maison des Association  
Rue des Savoises 15, 1205 Genève  
Permanence téléphonique  
022 781 65 20  
lu 14.00–16.20  
ve 14.00–16.30  
info@lerelais.ch  
www.lerelais.ch