

# VASK

## Nachrichten Nr. 4

mit Jahresbericht



**VASK** Zürich

**VASK** Schweiz

[www.vaskzuerich.ch](http://www.vaskzuerich.ch)

Ausgabe März 2010

# Inhalt:

## Seite

- 1 Editorial
- 3 Achterbahn der Gefühle
- 4 Empowerment
- 6 Jahresberichte
- 18 VASK Statistiken
- 21 Ganz herzlichen Dank
- 22 Jahresrechnung, Bilanz
- 24 Der Rede wert ...
- 28 Warum ich mich bei der VASK engagiere

## Impressum

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 4  
Illustrationen: Esther Emmel  
März 2010  
Redaktion: VASK Zürich  
Druck: Arbeitszentrum am See, Wädenswil  
Auflage: 1000

# Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser



Manchmal braucht es seine Zeit, um die kleinen Mängel an einem neuen Projekt zu entdecken. Erst die praktische Erfahrung lassen diese bisweilen zu Tage treten. Vielleicht haben Sie es bereits selber festgestellt oder sich gar darüber geärgert, dass die einzelnen Ausgaben unserer Nachrichten schlecht zu unterscheiden sind. Die Nummerierung unserer «VASK Nachrichten», beim wiederkehrenden gleichartigen Titelblatt, war viel zu klein und somit schlecht auszumachen. Die Beseitigung dieses Makels ist Ihnen an dieser Nummer bestimmt aufgefallen, nämlich die prominent gut sichtbare Nummer «vier» dieser Ausgabe.

Schwerpunkte dieser Nummer 4 sind der jährlich wiederkehrende Jahresbericht über unsere vielfältigen Angebote sowie die Beiträge geschrieben von den entsprechenden Ressortleitern und Ressortleiterinnen. Nicht unwichtig sind auch Zahlen wie die Jahresrechnung. In aller Regel und auf den ersten Blick sind vorgeschriebene, obligate Berichte und Zahlen für die Leser eher wenig attraktiv. Jedoch, kein Artikel gibt so ehrlich, so transparent und viel sagend Auskunft über Zielsetzung, Aktivität, Image und nicht zuletzt über die finanzielle Situation eines Vereins.

Englische – oder wie manche sagen «neudeutsche» – Wörter prägen unsere Sprache im Alltag und auch in unseren Themenbereichen. Den Begriff Empowerment haben wir in dieser Nummer etwas genauer unter die Lupe genommen.

Ausschnitte aus einem bemerkenswerten Vortrag von Klaus Dörner über die Zusammenarbeit von Angehörigen und Fach-

leuten möchten wir Ihnen im Beitrag «Der Rede wert ...» unterbreiten. Die Aussage aus dem Munde eines Psychiatrieprofessors, es wäre ein Kunstfehler in einer psychiatrischen Institution zu arbeiten und **nicht** mit einer Angehörigen-Gruppe zusammenzuarbeiten und «... man würde von einem Fehler in den anderen taumeln» – ist stark, ungewöhnlich, mutig und auch ermutigend.

In der Rubrik «Warum ich mich bei der VASK engagiere» präsentiert sich in dieser Nummer Eugen Gomringer. Er und seine Gattin Trudi Gomringer engagieren sich seit über 18 Jahren in verschiedenen Ressorts für die VASK. Auch sie verdienen grossen Dank und Respekt!

Ruth Dual

*Nicht was Du bist ist was Dich ehrt –  
wie Du es bist, bestimmt den Wert.  
(unbekannt)*

*Krankheit lässt den Wert der Gesundheit erkennen,  
das Böse den Wert des Guten,  
Hunger die Sättigung,  
Ermüdung den Wert der Ruhe.  
Heraklit*

# «Achterbahn der Gefühle – Psychologie für Jugendliche»

Ein Lehrbuch für Jugendliche, geschrieben von zwei «VASK-Frauen»

Das Lehrmittel, das unter der Trägerschaft der VASK Schweiz und der Federführung der ehemaligen Präsidentin Renata Schläpfer und der Präsidentin der VASK Zentralschweiz Gertrud Vonesch, entwickelt wurde, wird bereits an zahlreichen Schulen zur Aufklärung über psychische Störungen eingesetzt.

«Achterbahn der Gefühle» wendet sich an junge Menschen in der Zeit des Erwachsenwerdens und später.

Vom Alltagserleben der Jugendlichen ausgehend, soll das Buch die Lernenden bei ihren Interessen abholen. Veranschaulicht mit Beispielen werden die wichtigsten psychischen Störungen vorgestellt. Einfache Merksätze und Checklisten zu Depression, Angst, Suizidalität, Psychosen und Auswirkungen des «Kiffens» auf die psychische Gesundheit, werden das Interesse wecken. Junge Menschen werden sensibilisiert, seelische Störungen frühzeitig und besser zu erkennen und einzuschätzen, sowohl bei sich selbst wie in ihrer Umgebung.

«Die Information über die menschliche Psyche gehört ebenso zur Ausbildung der jungen Menschen wie die Vermittlung von Kenntnissen über den menschlichen Körper. Mit dem Lehrmittel «Achterbahn der Gefühle» steht den Lehrpersonen dafür ein hervorragendes Arbeitsinstrument zur Verfügung.»

Dr. med. Josef Sachs, Leitender Arzt Forensik, Klinik Königsfelden

Gertrud Vonesch, Renata Schläpfer  
Achterbahn der Gefühle  
Erschienen 2009 im Toblerverlag AG,  
9450 Altstätten

[www.tobler-verlag.ch](http://www.tobler-verlag.ch)

Arbeitsbuch und Kommentarband für Lehrpersonen



# Empowerment, was bedeutet dieses Wort?

Ruth Dual

Täglich werden wir mit meist aus dem Englischen stammenden Ausdrücken gleichsam bombardiert. Wenn wir Glück haben, verstehen wir die genannten Formulierungen nach dem ungefähren Sinn. Die genaue Bedeutung und den tieferen Sinn jedoch, Hand aufs Herz, kennen wir meist nicht wirklich. Deshalb möchte ich mit Ihnen, anhand dieses Ausdrucks, eine kleine «Vertiefungsreise» starten.

Wörtlich aus dem Englischen übersetzt bedeutet Empowerment **«Ermächtigung oder Bevollmächtigung»**

Dieser Begriff bezeichnet Massnahmen, die geeignet sind, **den Grad an Autonomie und Selbstbestimmung im Leben von Menschen oder Gemeinschaften zu erhöhen und es ihnen zu ermöglichen, ihre Interessen eigenmächtig, selbstverantwortlich und selbstbestimmt zu vertreten und zu gestalten.**

Die Bezeichnung beinhaltet aber auch **Selbstkompetenz, Selbstbefähigung, Mündigkeit, Emanzipation des Menschen in allen Lebensbereichen.**

Der Begriff Empowerment entstammt der amerikanischen Gemeindepsychologie und wird mit dem Sozialwissenschaftler Julian Rappaport (1985) in Verbindung gebracht.

**Empowerment bildet in der sozialen Arbeit einen Arbeitsansatz ressourcenorientierter Intervention.**

Einfacher ausgedrückt steht die Stärkung der vorhandenen Fähigkeiten des Klienten oder Patienten im Vordergrund dieses Ansatzes und die Ermutigung zum Ausbau seiner Möglichkeiten. Im Gegensatz zu früheren therapeutischen Ansichten, soll das Augenmerk nicht mehr auf das Defizit, die Mängel des Klienten, ausgerichtet sein, sondern auf seine Ressourcen. Empowerment

heisst in diesem Handlungsfeld also, Menschen bei der Rückgewinnung ihrer Entscheidungs- und Wahlfreiheit, ihrer selbstständigen Lebensgestaltung zu unterstützen und sie zur Weiterentwicklung zu motivieren.

Welche Eigenschaften sind also gefragt, damit sich ein Individuum selbstbestimmt, emanzipiert nennen kann? Wie verhält sich ein mündiger Mensch im Alltag? Die eigene Infragestellung taucht unvermittelt auf: Kann ich mich selber als selbstbefähigten, selbst bestimmenden Menschen bezeichnen?

Für mich ist ein mündiger Mensch einer, der für sich selber Verantwortung übernimmt. Was heisst das im Klartext?

Es kann heissen:

- **Ich kann meine Alltagsprobleme selbst bewältigen und selbstständig meine Lebensformen entwickeln und bestimmen.**
- **Ich delegiere meine Probleme nicht an andere, kann aber trotzdem Hilfe annehmen.**
- **Ich habe eine positiv kritische Haltung. Ich lasse mich nicht so schnell überreden oder ins «Boxhorn» jagen.**
- **Ich hinterfrage und reflektiere meine Aussagen und diejenigen Dritter. Das kann bedeuten, dass meine Autoritätsgläubigkeit schwindet (Nur weil eine Respektsperson etwas sagt, muss es nicht zwingend richtig sein).**
- **Ich bilde mir eine eigene Meinung und kann sie auch vertreten.**
- **Ich achte auf die Signale meines Körpers und nehme diese ernst.**
- **Ich bin geerdet, selbstbewusst und kenne meine Stärken und Schwächen.**
- **Ich kann mich mit Argumenten zur Wehr setzen, ohne zu schreien oder den Gegner zu entwürdigen.**

Es gäbe noch eine Reihe von Begriffen, wie das Wort Empowerment, in Charaktereigenschaften umgesetzt, erklärt werden könnte. Welche Beispiele hätten Sie noch anzufügen? Was bedeutet für Sie das Wort? Riskieren Sie das kleine Denkspiel!

# Jahresberichte 2009

Ruth Dual  
Präsidentin

Fast unglaublich scheinen die Jahresberichte der VASK, wenn sie nur Positives zu berichten haben (ausser vielleicht über Finanzielles). Wenn wir uns Jahr für Jahr quasi selber auf die «Schultern klopfen», kann dies befremden. Und doch, es ist die Wahrheit, wir können auch dieses Jahr wieder positiv auf Veranstaltungen, Seminare und überhaupt auf unsere vielseitigen Aktivitäten zurückblicken. Was wir intern jedoch besonders pflegen und schätzen, ist der zwischenmenschliche Kontakt, ist das gute Verhältnis unter uns Freiwilligen, der gegenseitige Respekt füreinander. Selber darf ich von allen Seiten grosse Unterstützung und Wertschätzung erleben. Im Wissen, dass es in vielen Vereinen «brodelt», Machtkämpfe und Streitereien stattfinden, ist diese Situation der VASK keinesfalls selbstverständlich. Dafür bin ich, sind wir sehr dankbar.

## In eigener Sache

2006 übernahm ich bei der VASK Zürich das Präsidium in der Meinung, in zwei Jahren von einer jüngeren Kollegin abgelöst zu werden. Diese Annahme erwies sich aber als Irrtum. Die potentielle Nachfolgerin konnte sich keineswegs für dieses Amt begeistern.

Nun sind bereits vier Jahre ins Land gezogen und ich habe das Präsidium der VASK Zürich immer noch inne. Es ist nicht so, dass mir diese Aufgabe nicht Freude machen würde, auch stellt so ein Präsidium immer wieder eine echte Herausforderung dar. Aber, ich bin bereits im Rentenalter und es wird mir mit der Zeit zu viel. Manchmal drückt auch die Verantwortung und nicht zuletzt der eigene Anspruch, mehr machen zu wollen, als man physisch und psychisch noch in der Lage ist. Das trotz der sehr tüchtigen Sekretärin, welche die meiste Arbeit abnimmt und ohne die es gar nicht gehen würde.

Kurz, wir suchen eine geeignete Nachfolge für das Präsidium.



## Öffentliche Veranstaltungen und Vereinsanlässe

Im Januar referierte Frau Nicole Rechsteiner-Schuler, Neuropsychologin am Sanatorium Kilchberg, über das Thema «[Mein psychisch Erkrankter verweigert den Kontakt zu mir](#)». Wir erfuhren wertvolle Anregungen und Möglichkeiten, für einen besseren oder möglichen Zugang zum Betroffenen. Aber auch klare Grenzen wurden uns aufgezeigt.

«[Erfahrungen der aufsuchenden Hilfe zu Hause](#)» hiess der verheissungsvolle Titel des Juni-Vortrages. Herr Dr. med. W. Kawohl erläuterte das neue städtische Konzept, auf das wir Angehörige bekanntlich schon lange warten und immer wieder forderten. Obwohl der Vortrag hervorragend gehalten wurde, geht dieses Konzept für uns Angehörige nicht weit genug. Die präsentierte aufsuchende Hilfe entpuppte sich nicht als Notfalleinsatz, sondern stellt eine eigentliche Krisenintervention dar. Für einen Notfall ist nach wie vor der Notfallpsychiater zuständig. Das neue Angebot der Stadt kann uns Angehörige nicht überzeugen. Wir bräuchten eine fachmännische Unterstützung, auch und besonders im Notfall.

«[Junge Frau berichtet über ihre psychisch kranke Mutter. Was war schwierig, was hat geholfen?](#)» Unter diesem Titel wagten wir im November 2009 eine neue und heikle Form der Veranstaltung. Erstmals stellte sich eine Angehörige einem Gespräch mit einer Fachperson. Gekonnt einfühlsam führte Herr Dr. med. Jürg Unger, Leiter des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienstes Aargau, das Gespräch. Mit grosser Betroffenheit, Erinnerungen an eigene Erlebnisse, gepaart mit Begeisterung für den brillant gelungenen Abend, verliessen die Zuhörer am Schluss den Hörsaal.

Im Mai waren wir Gastgeber der [Delegiertenversammlung](#) der regionalen und kantonalen VASKen der Schweiz. Im Vordergrund dieser Veranstaltung im «Karl dem Grossen» standen der Abschied der Dachverbandspräsidentin Eva Keller und die Wahl des neuen Präsidenten der VASK Schweiz, Charles Biedermann (Siehe VASK Nachrichten Nr. 3)

Jeweils im April führen wir unsere vom Gesetz vorgeschriebene jährliche **Mitgliederversammlung**, traditionsgemäss im Kirchgemeindesaal Enge, durch. Auch dieses Jahr bereicherten wir die etwas trockene Materie mit einem Vortrag. Frau Sibylle Glauser brachte uns den Verein NAP, (Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie – Fachleute und gleichzeitig Angehörige) näher. Eine enge Zusammenarbeit mit dieser «Schwesterorganisation» ist beidseitig gewünscht. Am Schluss erläuterte die Initiatorin des «Kinderangebots», Frau Lydia Bosshard, ihre Vorstellungen und ihre Motivation, ein solches Projekt zusammen mit der VASK zu lancieren.

Neuerungen im Vorstand gab es nicht. (Das ausführliche Protokoll der GV 09 wird an der GV 2010 veröffentlicht)

Bereits ein zweites Mal konnten wir den **Tag der Angehörigen** mit unserer viel gerühmten und viel beachteten Plakatausstellung am Paradeplatz begehen.

Diesmal war uns der Wettergott weniger hold, es regnete ab und zu heftig. Die Besucherzahl war im Vergleich zum letzten



Jahr dementsprechend etwas bescheidener. Im Ganzen gesehen konnten wir trotzdem eine positive Bilanz ziehen.

**Die Gestaltung des Adventsgottesdienstes**, zusammen mit der Jugendmusikschule Zürich war ebenfalls ein Novum. Noch nie war das Interesse an dieser Feier so gross, noch selten war die Kirche Oberstrass so besetzt. Das Thema des diesjährigen Gottesdienstes war «Vorurteile». Herr Pfarrer Daniel Frei ging subtil und gleichwohl eindringlich auf das Thema ein und vergass dabei nicht, dass wir Angehörige und Betroffene ab und zu unter Vorurteilen zu leiden haben.

Unter der Leitung von Hitomi Kutsuzawa sang der Jugendmusikchor Lieder verschiedener Stilrichtungen. Dazu gab es Soloeinlagen von Jugendlichen mit wunderschönen Stimmen.

### **Öffentlichkeitsarbeit des Präsidiums**

Grössere Institutionen der Psychiatrie führen regelmässig Fortbildungs-Veranstaltungen für ihre Fachleute durch. Es ist uns eine Ehre, regelmässig zu diesen Fachtagungen eingeladen zu werden. Diese Veranstaltungen – und deren sind es jährlich einige – sind lehrreich, geben Inputs und zeigen den neusten Stand in der Psychiatrie auf. Obendrein scheint es mir wichtig, die persönlichen Beziehungen zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen. Auch deshalb besuche ich regelmässig und gerne diese Weiterbildungen.

2009 gab es zwei Meetings, bei denen ich nicht nur ZuhörerIn war, sondern für einen Programm-Beitrag angefragt wurde. Zum einen lud mich das Psychiatriezentrum Männedorf zu einer Podiumsdiskussion ein. Dieses Symposium behandelte Prävention und Umgang mit psychischen Erkrankungen. Beistimmen musste ich dem Votum des ebenfalls am Podium teilnehmendem Radio- und Fernsehmoderators Ruedi Josuran, selbst Betroffener, dass sich oft insbesondere der nahe Freundeskreis zurückzieht, sobald es sich nicht um einen Beinbruch sondern um eine psychische Erkrankung handelt. Diese Tagung mit einem Appell an die Leser, sich künftig anders dazu zu verhalten, war der Zürichseezeitung doch zwei Seiten wert.

Bei der zweiten Veranstaltung ging es um ein Jubiläum. Das Psychiatriezentrum Wetzikon feierte ihr 30-jähriges Bestehen. «Die Zukunft der ambulanten institutionellen Psychiatrie», hiess das Jubiläumsmotto. Namhafte Fachleute wie der Soziologe Prof. F. Höpflinger oder der Gesundheitsökonom Dr. W. Oggier, nahmen sich dieses Themas an. Im anschliessenden Podiumsgespräch durfte ich die Bedenken und Hoffnungen der Angehörigen einbringen. Begrüssen wir doch im Prinzip eine vermehrt ambulante Psychiatrie, obwohl die Belastungen für uns Angehörige dadurch stärker werden. Mein Plädoyer für mehr Anerkennung und Unterstützung für die Angehörigen wurde zumindest wohlwollend zur Kenntnis genommen.

Als festlicher und fröhlicher Abschluss des Jahres war eine **Weihnachtsfeier für die Freiwilligen angesagt**. Dieses Treffen in den Räumlichkeiten der Geschäftsstelle wurde ein bisschen eng, dafür umso herzlicher. Die zum Teil selbstgebackenen Köstlichkeiten, die Tranksame, die liebevoll arrangierte Dekoration samt den «fordernden» Gedächtnisspielen kamen gut an und die Gäste waren des Lobes voll.

Zum Schluss möchte ich ganz herzlich Dankeschön sagen:

- Allen Freiwilligen für das Engagement und die ausgezeichnete Arbeit
- Dem Vorstand für die uneingeschränkte Unterstützung des Präsidiums
- Marlis Cueni für ihren hervorragenden Arbeitseinsatz im Sekretariat
- Den Mitgliedern für ihre Treue und Solidarität
- Danken möchte ich ebenfalls den vielen Menschen und Institutionen, welche die VASK ideell unterstützen und weiterempfehlen.

*Soll das kurze Menschenleben immer reife Frucht Dir geben,  
muss Du jung Dich zu den Alten, alternd Dich zur Jugend halten.*

*Heyne*

## **Beratungs- und Kontakttelefon**

Alice Egloff

### **Niemand ist nur krank!**

Diesen Grundsatz möchte ich Ihnen, liebe Mitglieder in Erinnerung rufen. Er klingt so einfach, ja fast provozierend, dieser Satz. Nur allzu oft vergisst man, dass auch in ausweglosen Situationen, die uns persönlich betreffen, ein Hoffnungsschimmer, ja Lichtblicke möglich sind. Zu sehr sind wir Angehörigen auf die Krankheit unserer Lieben «fixiert».

Die gesunden, heilsamen Anteile jedes Menschen wollen wir vom Betreuungsteam des Beratungs- und Kontakttelefons nach unseren Möglichkeiten und Kräften weiterhin unterstützen. Denn zu glauben, dass Veränderungen möglich sind, kann «Berge versetzen».

### **Selbsthilfe-Treffpunkte**

Rosmarie Hug

Die VASK bietet für folgende Gruppen von Angehörigen Treffpunkte an:

- Eltern
- Partner und Partnerinnen
- erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Borderline-Betroffene

Viele Ratsuchende haben vorher schon in psychiatrischen Institutionen oder beim Hausarzt angeklopft. Oft haben sie das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden und werden mit dem Hinweis auf «Schweigepflicht» abgewiesen. Die wenigsten finden in ihrem Umfeld Menschen, die Einfühlungsvermögen und Kenntnisse über psychische Krankheiten haben.

Die verschiedenen Treffpunkte werden von erfahrenen Angehörigen geleitet. Die teilnehmenden Angehörigen fühlen sich in der Gruppe getragen. Sie spüren, dass sie nicht allein sind. Die Tatsache, dass alle mit ähnlichen tragischen Geschichten konfrontiert sind, gibt ein Gefühl von Vertrauen, Stärke und Verbundenheit.

In der Selbsthilfegruppe erhalten sie vielfältige Informationen über den Umgang mit diesen Krankheiten und durchbrechen das Tabu des Schweigens und der Isolation.

Durch Denkanstösse zu anderen Sichtweisen erhält man einen neuen Zugang zu den Betroffenen. Viele finden neuen Mut, mit diesen Schwierigkeiten umzugehen und können ihr eigenes Leben wieder positiver gestalten. Dies bringt eine grosse Erleichterung und macht diese Treffpunkte so wertvoll.

## **Workshops mit Polizeiaspirantinnen und Polizeiaspiranten**

Josy Stadelmann, Silvia Häni, Eugen Gomringer

Im Rahmen der Grundausbildung werden die angehenden Polizisten und Polizistinnen auf Einsätze mit Menschen in psychischen Krisensituationen vorbereitet. Wir von der VASK dürfen hier mitwirken und den Lernenden die Sicht der Angehörigen näherbringen.

### **Wir suchen eine Nachfolge für unsere Präsidentin!**

**Sind Sie engagiert als Angehörige/r eines psychisch kranken Menschen? Haben Sie Freude am Führen eines Vereins mit vielen freiwilligen Helfern und einem Sekretariat? Machen Ihnen Öffentlichkeitsarbeit, das Pflegen und Aufbauen von Kontakten, Vernetzungen keine Probleme?**

**Sind Sie interessiert, dann wenden Sie sich an uns:**

**VASK Zürich  
Langstrasse 149  
8004 Zürich  
Tel. 044 240 38 76  
Fax 044 240 38 77  
Mail [info@vaskzuerich.ch](mailto:info@vaskzuerich.ch)**

Wenn eine Einweisung in eine Klinik nur noch mittels eines FFE (Fürsorgerischer Freiheitsentzug) erfolgen kann, ist dies für die Betroffenen und deren Angehörige ein sehr schlimmes Erlebnis. Für die Polizisten und Polizistinnen hingegen bedeutet es eine überaus anspruchsvolle Aufgabe. Es ist nicht einfach, ruhig zu bleiben und die Würde dieser Menschen zu wahren, wenn man aufs Übelste beschimpft und/oder angegriffen wird.

Wenn wir über unsere eigenen Erfahrungen bei einem FFE berichten, fällt uns jeweils die grosse Betroffenheit der Polizeischüler auf. Beim anschliessenden Diskutieren sind wir immer wieder von Neuem beeindruckt, wie interessiert und offen sie auf die Anliegen von uns Angehörigen eingehen. Um einen guten Umgang und mehr Verständnis für psychisch Erkrankte zu erlangen, ist es nötig mehr über diese Krankheiten zu wissen. Wie gehe ich zum Beispiel bei einem FFE auf einen psychisch Erkrankten zu, der sich bedroht fühlt und grosse Angst hat? Das Ziel bei jedem FFE soll sein, dass er gewaltfrei durchgeführt werden kann. Geduld haben und sich Zeit nehmen hilft dabei. Hilfreich für die Polizei bei einem FFE ist es auch, wenn sie von Angehörigen Informationen über die Lebensweise des Einzuweisenden erhalten und die Einweisung durch den persönlichen Arzt des Erkrankten erfolgen kann.

Die Polizistinnen und Polizisten müssen in den jeweiligen Krisensituationen die Angehörigen alleine zurücklassen. Das sind emotional belastende Umstände. Es ist deshalb wichtig, dass sie das Angebot der VASK kennen und den Angehörigen eine Visitenkarte für das Beratungstelefon der VASK überreichen. Wir sind dafür der Polizei sehr dankbar und stellen fest, dass viele Angehörige dadurch den Kontakt zur VASK finden.

Wir sind sehr glücklich und danken den verantwortlichen Polizeiorganen, dass wir auch im vergangenen Jahr wiederum alle Ausbildungsklassen der Stadt- und Kantonspolizei Zürich sowie der Polizeischule Amriswil besuchen durften. Die Polizeischule Amriswil ist das Ausbildungszentrum für Polizisten von neun Ostschweizer Kantonen und Städten.

## **Schulungen 2009**

### **Urs Alter**

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

Die VASK hat damit die Möglichkeit, sich zweimal jährlich an beiden Ausbildungsstätten vorzustellen und mit den Anwesenden über die Anliegen von Angehörigen zu sprechen. Wir kommen dabei in Kontakt mit über 150 Auszubildenden.

Diese Veranstaltungen werden als sehr fruchtbar erlebt, die eingeplante Zeit von drei Stunden in Winterthur und zwei Stunden in Zürich erweist sich dabei immer als zu knapp. Im Zentrum dieser Anlässe steht das Gespräch. Wir von der VASK sind jeweils zu zweit oder dritt anwesend und gehen vor allem auf die vielen Fragen ein, welche die Auszubildenden an Angehörige von Psychischkranken haben.

Darüber hinaus nehmen wir jeweils die Gelegenheit wahr, die Aktivitäten der VASK bekannt zu machen. Wir stellen dabei mit Freude fest, dass uns von den Auszubildenden jedes Mal sehr viel Interesse und Verständnis für unsere Anliegen entgegengebracht wird.

## **Profamilie-Kurse 2009**

### **Angela Föllmi**

Im Frühling wie auch im Herbst 2009 wurden wiederum jeweils 8-teilige Abendkurse für Angehörige von Schizophrenie- und psychisch Kranken durchgeführt. Insgesamt nahmen 16 Personen im Frühling und 12 Personen im Herbst teil. Davon waren 18 in der Rolle als Eltern, 5 als Geschwister, 4 als Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil und 1 Person als Partnerin betroffen.



Wie auch in früheren Jahren wurden wir erneut einfühlsam und professionell unterstützt von Dr. Benjamin Dubno von der Integrierten Psychiatrie Winterthur (IPW), der die Sichtweise der Ärzte sowie die Medikation und Behandlungskonzepte erläuterte und auf Fragen der Angehörigen einging.

Herr Hanspeter Lüthy, Sozialarbeiter des Kriseninterventionszentrums Zürich (KIZ), unterstützte uns mit wertvollen Infos rund um das Thema soziale Hilfe (Ambulatorien, betreutes Wohnen, geschützte Arbeitsstätten etc.).

Der Profamilie-Kurs ist ein Schulungs- und Informationsprogramm für Angehörige. Diese erhalten wertvolle Informationen über Hintergründe und Auswirkungen der Krankheit. Auch medikamentöse und psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten im stationären und ambulanten Rahmen werden aufgezeigt.

Gemeinsam und in einem geschützten Raum können sie Erfahrungen austauschen. Zu sehen, dass andere Ähnliches erleben und sie verstehen, ist für viele hilfreich und entlastend. Sie erfahren, wie sie der erkrankten Person begegnen und sie unterstützen und ihr auch Verantwortung übergeben können.

Das Hauptziel des Kurses besteht darin, Wege aufzuzeigen, wie Angehörige für sich und die ganze Familie Entlastung finden sowie in diesen schwierigen Umständen Lebensqualität schaffen können.

Wir freuen uns, wenn wir durch Mund-zu-Mund-Empfehlungen, Flyer und Inserate genügend Interessierte finden, um diese hilfreichen Informationen und den Erfahrungsaustausch zwischen den Angehörigen auch weiterhin zu ermöglichen.

## **Beratungsstelle und Kinderprojekt**

Monika Staub

### **I. Professionelle Beratung**

*«Als Angehörige einer schizophrenen Tochter war ich 2007 sehr froh, dass mir der Kontakt zur Beratungsstelle von der VASK angeboten*

wurde. Ich meldete mich bei Frau Staub, nachdem unsere Tochter immer tiefer in eine Psychose geriet, die Stelle gekündet hatte, eine 7jährige Tochter zu betreuen hatte. Obwohl ich seit 20 Jahren mit dieser Krankheit unserer Tochter lebe, war ich wieder zutiefst verunsichert, weinte, konnte nicht mehr schlafen.

Der Rat für unsere Tochter und vor allem für mich, dass ich für mich selbst schauen müsse, dass ich sonst unserer Tochter auch nicht mehr helfen könnte, gab den Ausschlag, dass ich endlich Hilfe bei einer guten Psychiaterin suchte und seither auch wieder die Kraft fand, anzunehmen was mir beschieden ist. Dass ich immer wieder ein offenes Ohr bei der Beratung fand, hat mich sehr unterstützt, und ich fühlte mich nicht mehr allein gelassen, sondern von Menschen, die Gleiches durchmachen müssen, verstanden. R.B.»

Dieser kleine Erfahrungsbericht zeigt eine der häufigen Problemsituationen, die an unsere Beratungsstelle herangetragen werden – Angehörige spüren meistens, wenn sie am Anschlag sind und selber Unterstützung brauchen. Oft stehen aber Schuldgefühle und andere Hindernisse im Weg, um die nötigen Konsequenzen zu ziehen. In der Beratung reflektieren wir, wie diese abgebaut und Veränderungen eingeleitet werden können.

Weiterhin steht unser vierköpfiges Team für professionelle Beratung zur Verfügung. Die Beratungszahlen unterliegen grossen Schwankungen, und gerne wüssten wir, worauf diese beruhen. Sind sie rein statistischer Zufall? Oder werden die Anliegen der Angehörigen in der Fachwelt ernst genommen? Werden sie mehr als bisher in die Behandlung der Patienten einbezogen?

## **2. Neu seit Mai 2009: Das «Kinderprojekt» – Begleitung für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch kranken Elternteil**

Der unermüdlichen Initiatorin des Kinderprojekts in Basel, Lydia Bosshard, haben wir zu verdanken, dass dieses lange ersehnte Angebot nun auch in Zürich starten konnte. Wir freuen uns, dass es bereits von verschiedenen Institutionen und bei Betroffenen wahrgenommen und genutzt wird.

Die Begleitarbeit wird von zwei erfahrenen Therapeutinnen, Lydia Bosshard und Eva Bischofberger, durchgeführt. Sie reagieren flexibel auf die Bedürfnisse der Kinder und deren Familien. Als Raum kann ein schönes geräumiges Gestaltungsatelier in Zürich-Hottingen genutzt werden. Ein Indoor-Sandkasten wurde speziell für diese Arbeit angeschafft.

Administrativ untersteht das Kinderprojekt der VASK Zürich.

Bereits profitierte 2009 eine Reihe von Kindern von diesem neuen Angebot, nachdem Vernetzung und Sponsorsuche ein gutes Echo fanden. So konnte das Projekt auch in der Zeitschrift «Pro Mente Sana aktuell» und an einer Reihe von Tagungen vorgestellt werden.

Auf der Web-Seite der VASK Zürich ist der Projektflyer zu finden. Er ist auch in Papierform erhältlich.

*Lass fremde Art doch gelten,  
selbst dann, wenn sie Dich quält!  
Gar oft ist, was wir schelten,  
grad was uns selber fehlt.*

*Wilhelm Kuhnert*

*Lebenskunst besteht zu neunzig Prozent  
aus der Fähigkeit,  
mit Menschen auszukommen,  
die man nicht leiden kann.*

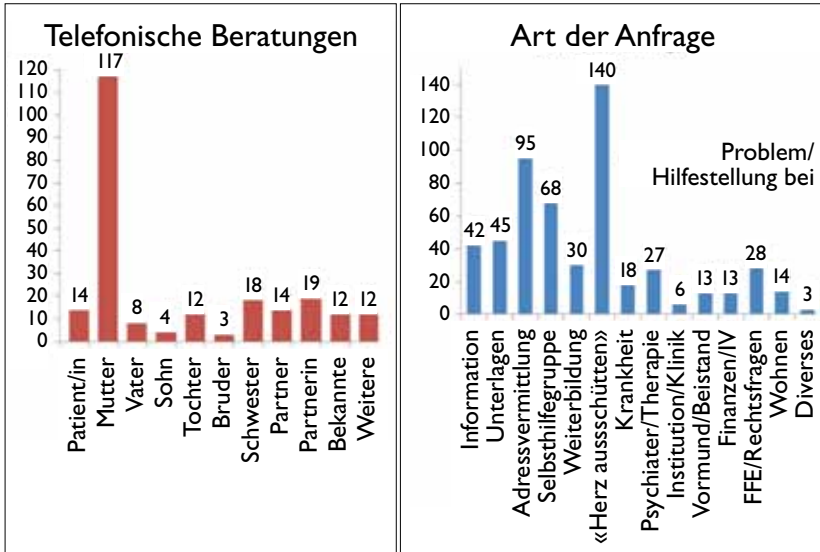
*Samuel Goldwyn*

# VASK Statistik 2009

## Telefonische Beratungen

Martina Uttinger

Im Jahr 2009 haben sich 239 Personen telefonisch bei der VASK gemeldet. Die folgende Grafik zeigt die Art der Anghörigkeit dieser Personen sowie ihrer Anfrage.



Rund die Hälfte der Anrufer machten Mütter psychisch kranker Töchter und Söhne aus. An zweiter Stelle standen Partnerinnen und Schwestern, gefolgt von Partnern, Patienten selber sowie Freunden/Bekannten. Es haben lediglich wenige Väter, Söhne und Brüder telefonisch bei der VASK Hilfe gesucht.

Das wichtigste Anliegen bei telefonischen Anfragen war es, reden und das «Herz ausschütten zu können». Ebenfalls bestand grosser Bedarf nach Adressen von Institutionen und Personen, die weitergehende Hilfe anbieten, sowie nach der Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe. Weiterbildungsangebote, Unterlagen und Informationen waren weiter gefragt.

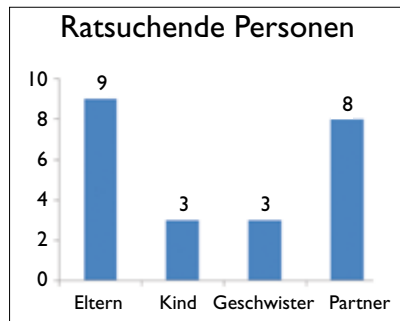
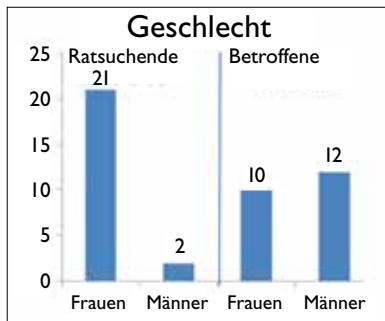
Die rechte Hälfte der Grafik zur Art der Anfrage zeigt auf, dass am meisten Hilfestellung gesucht wurde zu Problemen betreffend Psychiater/Therapie und FFE/Rechtsfragen.

# VASK Statistik 2009

## Persönliche Beratungen

Martina Uttinger

Die VASK hat im Jahr 2009 an 23 Terminen 33 Angehörige beraten. Davon waren 14 Einzel-, 6 Paar- und 2 Familienberatungen. Die folgenden beiden Grafiken zeigen das Geschlecht der beratenen Personen und ihrer Angehörigen sowie die Art der Angehörigkeit.



Auffällig ist, dass von den ratsuchenden Personen zwei Drittel Frauen sind, während das Geschlechterverhältnis bei den Betroffenen ungefähr ausgeglichen ist. Weiter wird sichtbar, dass vor allem Eltern und Partner psychisch kranker Menschen das VASK-Beratungsangebot in Anspruch genommen haben.

Die Personen, welche für eine Beratung in die VASK gekommen waren, befanden sich in den meisten Fällen in einer schwierigen und extrem belastenden Familiensituation. Hilfreich für die Angehörigen war in der Beratung an erster Stelle, offen über ihre Situation und ihre Probleme reden zu können. Dabei schätzten sie es sehr, dass ihnen jemand zuhörte, der ihre Situation kennt und versteht. Dies gab ihnen das Gefühl, damit nicht alleine zu sein.

## **Geldmittelbeschaffung**

Hansruedi Winter

2009 war ein weiteres schwieriges Spendenjahr. Die Gesundheitsdirektion halbierte ihre Spende und viele unserer Anfragen blieben ohne Antwort oder wurden abgelehnt. Das «Spenderklima» bleibt weiterhin kühl. Trotzdem fanden wir einige neue Sponsoren und auch einige Spender aus früheren Jahren wurden wieder aktiv. So war das Ergebnis der Spenden «nur» ca 12% tiefer. Allerdings sind auch einige Kosten gestiegen. Wiederum gelang es uns Einsparungen auf der Ausgabenseite zu realisieren. Dies, zusammen mit den erfreulich gestiegenen Mitgliederbeiträgen, erlaubte es uns erneut, das Jahr positiv abzuschliessen.

Fürs 2010 sehe ich keine grosse Verbesserung auf der Einnahmenseite. Daher appelliere ich gerne wieder an alle VASK Mitglieder mich bei der Geldsuche zu unterstützen: Bitte überlegt, ob Ihr eine Privatperson, einen Verein, eine Firma oder eine Stiftung kennt, welche bereit wäre die VASK finanziell zu unterstützen. Bitte meldet mir Eure Ideen per Post oder e-mail.

Besten Dank.

Hansruedi Winter, Erlenstrasse 25, 8810 Horgen  
hwinter@bacada.com

## **Bericht der Revisoren**

Ueli Bader

Verena Schenker

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2009 abgeschlossene Jahresrechnung kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 9'740.75 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.

Zürich, 9. Februar 2010

# Ganz herzlichen Dank

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

Dies sind **Mitglieder, Gönner, Freunde und Bekannte** mit einem Betrag von **21'750.00**

## **Kirchgemeinden**

Evang.-reformierte Kirchgemeinde Wallisellen	137.20
Röm. Kath. Kirchgem. Bruder Klaus, Zürich	200.00
Ref. Kirchgem. Albisrieden, ZH	300.70
Evangelische Kirchgemeinde Arbon	500.00
Evang.-ref. Kirchgemeinde Bülach	500.00
Evang.-Ref. Kirchengutsverwaltung Oberrieden	500.00
Ref. Kirchgemeinde Küsnacht	1'000.00

## **Stiftungen, Institutionen und Firmen**

Bezirksspital Affoltern	200.00
Jugendanwaltschaft Zürich	200.00
Potesta AG, Wallisellen	200.00
Witta AG, Zürich	300.00
Anna Maria und Karl Kramer Stiftung	500.00
Zucchin, Zürich	500.00
Bayside Services SA, Nyon	1'000.00
MIGROS-KULTURPROZENT, Zürich	1'000.00
ZKB, Zürich	1'000.00
EKZ, Zürich	2'000.00
Interpharma Basel	2'000.00
ASTRA Zeneca AG	3'000.00
Eli Lilly (Suisse) SA, Vernier	3'000.00
Familien Von-Tobel-Stiftung,	3'000.00
Stiftung Kastanienhof, Zürich	5'000.00
Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich	10'000.00

**57'787.90**

# Jahresrechnung 2009

<b>Einnahmen</b>	<b>2009</b>	<b>2008</b>
Mitgliederbeiträge	28'450.00	23'830.50
Spenden und Gedenkbeiträge	47'787.90	56'445.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	10'000.00	20'000.00
Seminar-Kurse	9'090.00	4'800.00
Kontakttelefon, Unterlagen, Treffpunkte	778.78	730.30
Honorare für Beratungsstelle	1'630.00	2'770.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen	3'550.00	5'970.20
Anlässe	2'161.50	2'387.65
Kinderangebot Einnahmen	6'200.00	0.00
Zinsertrag	1'951.05	1'729.90
<b>Total Einnahmen</b>	<b>111'599.20</b>	<b>118'763.55</b>
<b>Ausgaben</b>		
Löhne Sekretariat	29'172.00	28'600.00
Sozialleistungen Sekretariat	5'181.90	5'408.25
Entschädigung MitarbeiterInnen	13'150.00	15'140.00
Supervision/Weiterbildung	50.00	0.00
Sonstiger Personalaufwand	2'903.05	5'886.25
Miete, inkl. Unkosten	17'244.25	16'891.25
Bank- und Postspesen	385.60	343.05
Unterhalt, Reparaturen EDV	2'503.70	2'450.20
Abschreibungen	0.00	3'217.00
Büromaterial	1'703.10	3'954.00
Porto, Telefon, Website, Versand	4'615.55	4'853.45
Fachliteratur, Zeitschriften	341.00	161.50
Institutionsbeiträge	640.00	840.00
Werbung, Inserate	8'234.65	2'210.85
Auflösung Rückstellung Werbung	-4'000.00	0.00
Treffpunkte, Seminare	8'932.70	4'374.60
Anlässe	4'017.35	5'398.10
Beratungsstelle, Auslagen	583.60	615.80
Kinderangebot Auslagen	2'500.00	0.00
Rückstellung Kinderangebot	3'700.00	0.00
<b>Total Ausgaben</b>	<b>101'858.45</b>	<b>100'344.30</b>
<b>Jahresgewinn</b>	<b>9'740.75</b>	<b>18'419.25</b>



# Bilanz

<b>Aktiven</b>	<b>31.12.2009</b>	<b>31.12.2008</b>
Kasse	209.40	470.30
PC 80-35634-I, Versand	3631.16	629.75
PC 87-436709-I, Beratungsstelle	0.00	13'005.91
Kontokorrent ZKB 6668.013	38'541.17	86'008.45
Sparkonto ZKB 372416.5	42'190.45	22'127.80
Sparkonto ZKB 3.068681.0	23'071.40	27'997.10
Depositenkonto ABZ D513267	55'406.65	
Mietzinskaution UBS 811440	4278.20	4'256.90
WS-Konto ZKB 141070	41'532.00	41'535.00
Debitoren	0.00	1'175.70
Verrechnungssteuer-Guthaben	676.53	579.65
Transitorische Aktiven	1'188.10	741.40
Büroeinrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
<b>Jahresverlust</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Total Aktiven</b>	<b>210'727.06</b>	<b>198'529.96</b>
<b>Passiven</b>		
Kreditoren	8'205.40	5'119.05
Transitorische Passiven	0.00	330.00
Rückstellung für Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	10'000.00	10'000.00
Rückstellung Werbung	0.00	4'000.00
Fonds Kinderangebot	3'700.00	
Eigenkapital	163'657.56	145'238.31
Fonds Supervision/Weiterbildung	15'423.35	15'423.35
<b>Jahresgewinn</b>	<b>9'740.75</b>	<b>18'419.25</b>
<b>Total Passiven</b>	<b>210'727.06</b>	<b>198'529.96</b>

# Der Rede wert ...

## Über Angehörige in der Psychiatrie

Ausschnitte aus einer Rede von Klaus Dörner

*Der Psychiater Prof. Dr. Dr. Klaus Dörner hielt diese Rede in der Universitätsklinik Tübingen. Sie wurde vom Südwestdeutschen Rundfunk in der Sendereihe «Der Rede wert» übertragen. Darin vertritt er die Auffassung, dass primär das soziale Umfeld und nicht der psychisch Kranke verändert werden müsse. Um dies zu erreichen und darüber hinaus auch die Angehörigen nicht mit ihrer Belastung alleine zu lassen, forderte er alle Profis in psychosozialen Arbeitsfeldern auf, verstärkt mit Angehörigen zusammenzuarbeiten. Es komme für den Patienten entscheidend auf das Netz der Familie an, die selbst erst lernen müsse, die Belastungen zu bewältigen.*

## Festgefahrenes verändern

Gerade die Arbeit mit Angehörigen ist ein ganz hervorragendes Mittel, festgefahrene Beziehungen zwischen Menschen zu verändern. Wenn man in einer psychiatrischen Institution arbeitet, sei es die Station einer Klinik, ein Heim, eine Tagesstätte oder die Institutsambulanz, wäre es ein Kunstfehler, nicht mit einer Angehörigengruppe zu arbeiten. So gut man ansonsten sein mag, man würde von einem Fehler in den anderen taumeln. Wenn Familien zum ersten Mal eine Einladung erhalten, seien das Ehepartner, Geschwister oder Eltern eines psychiatrischen Patienten, man möge Mittwoch um 18.00 Uhr in den und den Raum kommen, dort würde man mit anderen Leidensgenossen zusammentreffen, löst das natürlich bei Menschen, die das noch nie erfahren haben, zunächst Befremden und Verwirrung aus. Es ist auch durchaus nicht so, dass alle auf den ersten Impuls hin kommen. Ich sage immer: Wer Erfahrungen mit Gruppenarbeit sammeln möchte, sollte am besten eine Angehörigengruppe machen, weil es die einfachste Form des Lernens ist. Irgendeiner beginnt von sich zu erzählen, von Sohn, Tochter, Ehepartner und von seinem Leidensweg. Dann ist der Damm gebrochen. Es bricht in der Tat aus fast allen das hervor, was sich über kürzere oder längere

Zeit, Jahre, Jahrzehnte angestaut hat – mit der Chance, auch geglaubt zu werden.

Unser aller Kausalitätsbedürfnis, gepaart mit dem geringen Wissen über psychische Störungen, möchte gerne irgendwo Ursache oder Schuld festmachen.

Patient, Profi oder Angehöriger – Vom Grundsatz her: es gibt keine psychiatrische Situation mehr mit nur zwei Menschen. Es sind immer mindestens drei.

Das ist etwas ganz Entscheidendes! Wir müssen es uns immer wieder vorbeten, damit wir es auch selber glauben, weil man immer wieder dazu neigt, davon Abstand zu nehmen. Noch einmal: Man ist von vornherein zuständig für ein Feld von mindestens drei Menschen, wenn es nicht noch mehr sind.

### **«Oft leiden die Angehörigen mehr als der Patient»**

Es ist davon auszugehen, dass in dem erwähnten Feld alle Beteiligten gleich viel leiden. Vielleicht spüren Sie einen Widerstand gegen diese Aussage. Sie denken: «Da ist der leidende Patient. Es geht ihm schlecht und vielleicht bringt er sich sogar um! – Die Aussage ist doch irgendwie falsch!» Es ist aber dennoch so! Ich setze noch eins drauf und sage: Oft leiden die Angehörigen mehr als der Patient. Das lässt sich auch begründen.

### **Patient schützt sich mit psychischen Symptomen**

Was immer für Probleme in den zwischenmenschlichen Beziehungen oder den materiellen Verhältnissen in der Familie herrschen, der Patient ist derjenige, der sich aufgrund seiner besonderen Verletzbarkeit mit psychischen Symptomen schützt, ja, der überhaupt Schutzmechanismen zur Verfügung hat, die der Familie fehlen. Diese ist dem permanenten Chaos und der manchmal lebensbedrohlichen Gefährdung hilflos ausgeliefert und steht unter dem Druck ihres eigenen Gewissens und der lieben Umwelt.

## **Ich ändere mich so, dass du dich ändern kannst**

Das Arbeiten mit Angehörigen hat uns gezeigt, dass auch hier Umdenken erfolgen kann: Ich ändere mich so, dass du dich ändern kannst.

Der Patient hat in seiner Festgefahrenheit die geringsten Möglichkeiten, eine Veränderung mit sich vorzunehmen. Wenn sich aber in einem System irgendein Element verändert, dann ändert sich auf wundersame Weise das ganze System.

So dass wir eigentlich nicht so sehr Menschen zu ändern sondern passende Kontexte für sie zu finden haben. Ich verwende hier gerne den Begriff der Landschaft. Wie sieht die Landschaft dieser Menschen aus?

«Was braucht der Mensch im Wohnbereich, im Arbeits- und Freizeitbereich?»

Es gab mal den Begriff des Raumpfleger, der aussagt, dass wir psychiatrisch Tätigen Räume so zu bearbeiten haben, dass sie für Menschen, so wie sie sind, passend werden. Alle diese Überlegungen wurden entscheidend durch die Arbeit mit Angehörigen angeregt.

## **Die schwierigste Aufgabe war, ihm zu helfen, seine Bedürfnisse wieder zu entdecken.**

Wir haben versucht, mit jedem so umzugehen, dass er sich seine eigene Geschichte wieder aneignen konnte. Dabei spielte die Wiederentdeckung, die «kriminalistischen Ausgrabungen» von Angehörigen, die teilweise Jahrzehnte keinen Kontakt mehr gehabt hatten, eine grosse Rolle. Wir hatten natürlich nicht die Absicht, diesen Angehörigen irgendwelche neuen Aufgaben zuzuspielen. Wir wollten einfach ins Gespräch kommen und dem Langzeitpatienten helfen, wieder Bestandteil eines familiären Netzwerkes zu werden. Ein Gefühl, das offensichtlich entscheidend ist, wenn es darum geht, eine eigene Person zu sein.

Auch dies halte ich für überlegenswert: ich habe es nicht mit einem Individuum zu tun, sondern mit einem Feld von Gegebenheiten, in denen Menschen und sachliche Dinge vorkommen. Das habe ich so zu verändern, dass zum Schluss etwas herauskommt, in dem Menschen leben können.

Ab 30, mit einem depressiven, manischen oder suchtkranken Partner geschlagen, ist es die Reifeprüfung, mit einem Menschen zu leben, der stark gestört ist. Ab 40 macht man die Reifeprüfung, wenn ein Sohn oder eine Tochter schizophoren wird und muss lernen, von der Elternrolle zur Partnerrolle mit seinen Kindern überzuwechseln, eine der schwierigsten Reifeprüfungen überhaupt. Mit 45 im Umgang mit gerontopsychiatrischen Angehörigen wäre das dann die finale Reifeprüfung. In allen Fällen gilt es, Antwort auf die Frage zu finden: Wie kann ich als Angehöriger überleben in meiner Selbstständigkeit, in meiner Subjektivität? Ich muss einsehen, dass ich nicht der Kapitän meiner Seele bin. Das macht mich frei, mein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Der vollständige Abdruck der Rede, ist auf unserer Homepage [www.vaskzuerich.ch](http://www.vaskzuerich.ch) nachzulesen.

*Vielleicht heisst «leiden» nichts anderes  
als ein tieferes Leben führen.*

*Alexander Vinet*

# Warum ich mich bei der VASK engagiere



**Eugen Gomringer**  
Vorstandsmitglied, Polizeischulungen

Vor fast zwanzig Jahren erhielten wir von unserem Hausarzt den Bescheid, dass unser Sohn nicht körperlich sondern psychisch krank sei. Ratlosigkeit, Trauer, Schuldgefühle und Unwissenheit über psychische Krankheiten vermischten sich zu einem Gefühlschaos. Meine Frau reagierte zuerst und fand in der Bibliothek Literatur über psychische Krankheiten.

Bei der ersten Klinikeinweisung unseres Sohnes wurden uns beim Eintrittsgespräch Unterlagen der VASK abgegeben. Meine Frau kontaktierte umgehend das Beratungstelefon der VASK und fand offene Ohren bei einer Angehörigen, die vor einigen Jahren das gleiche Schicksal getroffen hatte. Zu dieser Zeit war ich noch nicht bereit Hilfe anzunehmen. Ich reagierte offenbar wie die Mehrheit der Väter, denn von den Anrufen von Eltern auf unser Beratungstelefon sind 90 Prozent Mütter und nur 10 Prozent Väter. Später liess ich mich dann überzeugen ein Angehörigen-Seminar zu besuchen. Dieses war für mich sehr hilfreich, denn neben der Vermittlung von Fachinformationen bot sich die Möglichkeit, mit anderen Angehörigen einen Austausch zu pflegen.

Wir engagieren uns bei der VASK aus Dankbarkeit gegenüber all den Menschen, die uns in der grossen Not geholfen haben und möchten deshalb neu betroffene Angehörige unterstützen. Meine Frau war Vorstandsmitglied der VASK und während vierzehn Jahren Ansprechperson bei unserem Beratungstelefon.

Seit acht Jahren bin ich im Ressort Schulungen tätig. Ich darf in Polizeischulen Workshops moderieren und so die Anliegen von uns Angehörigen einbringen. Jeder FFE (Fürsorgerische Freiheitsentzug), der gewaltfrei durchgeführt werden kann, wird von uns Angehörigen, aber auch von den verantwortlichen Polizisten mit grosser Erleichterung wahrgenommen. Bei diesen Schulungen können wir unsere Erfahrungen im Umgang mit psychisch Kranken einbringen, aber auch die angehenden Polizisten für die Not der Angehörigen sensibilisieren. Wir sind immer wieder sehr erfreut, wie interessiert und positiv die Polizisten unsere Anliegen entgegennehmen.

Meine Frau und ich sind seit achtzehn Jahren Mitglieder der VASK. Während dieser langen Zeit haben wir einerseits viel Hilfe erfahren, andererseits haben wir auch viele neue und liebe Freunde gewonnen.

Eugen Gomringer

*Jeder der die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen,  
wird nie alt werden.*

*Franz Kafka*

*Wie fruchtbar ist der kleinste Kreis,  
wenn man ihn zu pflegen weiss.*

*Goethe*

## Schweizerischer Dachverband der kantonalen und regionalen VASK Vereinigungen der Angehörigen von Schizophrenie-/Psychisch-Kranken



Schweizerischer Dachverband  
**VASK Schweiz**  
Engelgasse 84, 4052 Basel  
061 271 16 40  
info@vask.ch  
www.vask.ch



VASK Aargau, Personalhaus, Büro 614  
Zürcherstrasse 1202, 5210 Windisch  
056 222 50 15  
Mo 9.30–11.30  
Do 9.30–11.30  
info@vaskaargau.ch  
www.vaskaargau.ch



Stiftung Melchior, Angehörigen Selbsthilfe  
Thiersteinallee 51, Postfach, 4018 Basel  
061 206 97 60  
zu Bürozeiten  
info@stiftungmelchior.ch  
www.stiftungmelchior.ch



VASK Bern  
Postfach 8704, 3001 Bern  
031 311 64 08  
Mi 9.00–11.00  
Fr 13.00–15.00  
sekretariat@vaskbern.ch  
www.vaskbern.ch



Assoc. Le Relais Genève  
Rue des Savoises 15, 1205 Genève  
Permanence téléphonique  
022 781 65 20  
Mo 13.30–16.00  
Fr 13.30–16.00  
info@lerelais.ch  
www.lerelais.ch



VASK Graubünden  
Postfach, 7208 Malans  
081 353 71 01  
Mo 8.30–11.30  
Do 14.00–17.45  
vask.graubuenden@bluemail.ch  
www.vaskgr.ch



VASK Zentralschweiz  
Postfach 534, 6210 Sursee  
041 921 60 48  
Mo 14.00–16.00  
Fr 14.00–16.00  
vaskluzern@bluewin.ch



VASK Ostschweiz  
Alte Landstrasse 21, 9038 Rehetobel  
071 866 12 12  
werktags, ohne Gewähr  
vaskostschweiz.pr@freesurf.ch  
www.vaskostschweiz.ch



VASK Schaffhausen  
Neustadt 77, 8200 Schaffhausen  
052 625 55 80  
werktags, ohne Gewähr



VASK Ticino  
Trevano 7A, 6900 Lugano  
076 453 75 70  
werktags 9.30–11.30  
14.30–16.30  
info@vaskticino.ch  
www.vaskticino.ch



L'ilot, Association vaudoise  
Avenue d'Echallens 131, 1004 Lausanne  
021 626 57 74  
info@lilot.org  
www.lilot.org



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