

VASK Zürich
Langstrasse 149, 8004 Zürich

Telefon 044 240 38 76
Fax 044 240 38 77
E-Mail info@vaskzuerich.ch

Internet www.vaskzuerich.ch

Bankverbindung
Zürcher Kantonalbank, 8010 Zürich
Konto 80-151-1 – VASK 1100-668.013

Beratungs- und Kontakttelefon
für Angehörige
Dienstag und Donnerstag
14 bis 18 Uhr
Tel. 044 240 48 68



Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch-Kranken

Jahresbericht 2004

Über die VASK Zürich

Vor 18 Jahren schlossen sich einige initiative Angehörige von Schizophrenie- und Psychisch-Kranken zusammen und gründeten – am 1. Oktober 1986 – die VASK Zürich (Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch-Kranken). Hauptanliegen des Vereines sind die Unterstützung der Angehörigen, die Aufklärung der Öffentlichkeit sowie ein verstärkter Dialog mit den Professionellen. Mittlerweile zählt die Vereinigung über 531 Mitglieder (Stand 31. Dezember 2004) und ist der VASK Schweiz angeschlossen. Sehr bewährt hat sich das Beratungs- und Kontakttelefon für Angehörige (Tel. 044 240 48 68). Erfahrene Angehörige stehen jeweils dienstags und donnerstags

von 14 bis 18 Uhr für Auskünfte und Beratungen zur Verfügung. Regelmässig werden Vorträge mit renommierten Experten sowie Seminare für Angehörige organisiert, die dem Informations- und Erfahrungsaustausch dienen. Auf grosses Interesse stösst auch die Aufklärungsarbeit, beispielsweise an Gesundheitsschulen sowie bei der Polizei. Im Weiteren werden verschiedene Selbsthilfe-Treffpunkte für den Austausch unter Angehörigen organisiert. Über 30 freiwillige Helfer und Helferinnen setzen sich für die VASK Zürich ein und machen die wertvolle Aufgabe der Institution erst möglich. Finanziert wird die Vereinigung durch Mitglieder-, Unterstützungs- und Sponsoringbeiträge.

Ganz herzlichen Dank

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

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

CHF
25'219.–

Kirchgemeinden

Röm. kath. Kirchgemeinde Bruder Klaus, Zürich	200.–
Ev.-ref. Kirchgemeinde, Winterthur	255.–
Ev. ref. Kirchgemeinde, Oberrieden	500.–
Ref. Kirchgemeinde, Bülach	500.–
Röm. kath. Kirchgemeinde Zürich-Heilig Geist, Zürich	500.–
Ref. Kirchgemeinde, Zürich-Affoltern	1'000.–
Ev. ref. Kirchgemeinde, Adliswil	1'500.–

Stiftungen, Institutionen und Firmen

Stiftung der Gottfried-Keller-Loge, Zürich	500.–
Tibau AG, Zürich	500.–
BMS GmbH, Baar	1'000.–
Hedwig Kunz Erben, Zürich	1'000.–
Eli Lilly SA, Vernier	1'200.–
Elektrizitätswerke Kanton Zürich	2'000.–
Stiftung Hans und Lilly Knecht-Wethli, Rüti	2'000.–
Zürcher Stiftung für Psychisch Kranke, Zürich	2'000.–
Janssen-Cilag AG, Baar	3'200.–
Dr. Stephan a Porta-Stiftung, Zürich	5'000.–
Familien-Vontobel-Stiftung, Zürich	5'000.–
Moritz + Elsa von Kuffner-Stiftung, Zürich	5'000.–
Gesundheitsdirektion Kanton Zürich	20'000.–

52'855.–

Karl Steiner AG, Zürich, für die Übernahme von Druck- und Kopierkosten des Jahresberichtes, Plakate, Flyers usw.

Bericht der Revisoren

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2004 abgeschlossene Jahresrechnung kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von 24'325.05 Franken ab. Gemäss unserer Beurteilung entsprechen die Buchführung und die Jahresrechnung Gesetz und Statuten. Wir empfehlen deshalb, die vorliegende Jahresrechnung zu genehmigen.

Zürich, 8. Februar 2005

Unterschrift

Ueli Bader

Unterschrift

und Eugen Gomringer



Jahresbericht 2004

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Mitwirkende der Vereinigung	4
Jahresbericht der Präsidentin	5
Kontakt- und Beratungstelefon	8
Seminare	11
Selbsthilfe-Treffpunkte	13
Weiterbildung Schulen, Polizei	14
Verschiedene Aktivitäten	16
Kommunikation	18
Sekretariat	19
Personelles	19
Jahresrechnung	20
Bericht Revisoren	22
Herzlichen Dank	23

Folgende Personen arbeiten aktiv in der Vereinigung mit:

Vorstandsmitglieder	<i>Kontakt- und Beratungstelefon</i>
<i>Präsidentin</i>	Sonja Ambühler, Elsie Bräker,
Vreni Diserens	Esther Emmel, Trudy Gomringer, Regula Seidel
<i>Medien- und Öffentlichkeitsarbeit</i>	<i>Seminare</i>
Sandra D'Arienzo	Monika Staub
<i>Kontakt- und Beratungstelefon</i>	<i>Homepage / Webmaster</i>
Alice Egloff	Martin Feller
<i>Protokoll</i>	<i>Revisoren</i>
Annelies Falcato	Ueli Bader, Eugen Gomringer, Walter Fehr
Edith Feller	
<i>Kasse und Buchhaltung</i>	<i>Delegierte VASK Schweiz</i>
Ursula Jagodic	Ueli Bader, Edith Feller, Eugen Gomringer, Josy Stadelmann
<i>Weiterbildung Schulen, Polizei</i>	Sekretariat
Karl Rüegg	Christa Schenkel (30%-Anstellung)
Freiwillige MitarbeiterInnen	Vertretung in den Regionalen
<i>Sekretariat</i>	Psychiatriekommissionen (RPK)
Yvonne Aebli, Suzanne Hämmerle	<i>RPK Zürich, Winterthur</i>
<i>Versand</i>	<i>und Horgen</i>
Jürg Fridrich, Suzanne Hämmerle, Hedwig und Maurice Matalon, Claire Zraggen,	Vreni Diserens
<i>Selbsthilfe-Treffpunkt Zürich</i>	<i>RPK Zürcher Oberland</i>
Sonja Ambühler, Verena Kündig, Regula Seidel, Josy Stadelmann	Karl Rüegg
<i>Selbsthilfe-Treffpunkt Winterthur</i>	<i>RPK Zürich-Unterland</i>
Silvia Häni	Inge und Thomas Juen
<i>Weiterbildung Schulen, Polizei</i>	<i>PAK Affoltern a. A.</i>
Eugen Gomringer, Karl Rüegg, Josy Stadelmann	Eugen Gomringer

Bilanz

	31.12.2004	31.12.2003
Aktiven		
Kasse	563.35	
PC 80-35634-1	586.50	1'455.30
PC 87-436709-1, besonderes Konto	602.80	665.30
KK ZKB 6668.013	44'779.75	43'219.05
Sparkonto ZKB 372416.5	41'677.15	26'970.20
Sparkonto ZKB 3.068681.0, Fonds	16'971.70	21'107.35
MZ-Kautions UBS 811440	4'160.30	4'139.60
WS-Konto ZKB 141070	40'467.00	40'691.00
Debitoren		1'183.60
VRST-Guthaben	370.75	1'333.20
Trans. Aktiven	3'739.65	5'558.60
Büroeinrichtungen	4'200.00	300.00
EDV	1'500.00	1'400.00
Total Aktiven	159'618.95	148'023.20
Passiven		
Kreditoren	550.00	10'580.00
Trans. Passiven	4'721.80	3'237.10
Eigenkapital	113'098.75	110'744.35
Fonds Supervision / Weiterbildung	16'923.35	21'107.35
Abz. Kapitaleinlage in Fonds		- 5'000.00
Reingewinn	24'325.05	7'354.40
Total Passiven	159'618.95	148'023.20
Kapital am 31.12.2004	137'423.80	113'098.75

Jahresrechnung 2004

	2004	2003
Einnahmen		
Mitgliederbeiträge total	21'290.00	17'940.00
Spenden, Gönnerbeiträge	79'523.50	50'555.00
Seminar- und Bücherverkauf / Eigenverkauf	5'361.30	5'745.00
Beratungen, Vorträge und Instruktionen	11'106.70	7'818.90
Wertschriften- und Zinsertrag	862.45	2'046.60
Total Einnahmen	118'143.95	84'105.50
Ausgaben		
Löhne / Sozialkosten	26'418.55	17'880.30
Entschädigungen für Vorstand usw.	15'570.00	14'000.00
Supervision / Weiterbildung MitarbeiterInnen	2386.90	5'288.00
Raumkosten	15'360.75	8'541.15
Büromaterial / Verwaltungskosten	4'604.45	3'426.85
Bank- / Postspesen	704.20	640.50
Sachversicherungen	266.30	266.30
Abschreibungen	2'418.00	1'060.30
Telefon, Fax, Internet, Porti	4'947.90	5'647.35
Fachliteratur, Zeitschriften	1'078.25	714.95
Ausbildung- und Institutionsbeiträge	2'241.60	875.50
Tagungen, Vorträge, MV, Versand	11'193.90	11'763.25
EDV-Unterhalt, Reparaturen und Ersatz	1'296.60	913.60
Prospekte, Broschüren, Fundraising	1'666.65	1'543.60
Allgemeine Unkosten, Werbung, Inserate	880.00	1'344.50
Reisespesen, Gaben		2'844.95
Eigenverkauf	2'784.85	
Total Ausgaben	93'818.90	76'751.10
Jahresgewinn	24'325.05	7'354.40

Jahresbericht der Präsidentin

Das Vereinsjahr 2004 klang aus mit einem musikalischen Adventsgottesdienst und dem Thema «Engel». Ich bin davon überzeugt, dass mich diese Engel durch das sehr arbeitsintensive Vereinsjahr begleitet und beschützt haben. Immer wieder konnte ich Kräfte mobilisieren, um Neues in Angriff zu nehmen, Strukturen zu optimieren und noch besser auf die Probleme der Angehörigen einzugehen. Trotz der zeitintensiven und vielfältigen Arbeit fühlte ich mich immer wieder getragen.

Das Jahr 2004 war ein Besonderes, denn wir konnten das 15-Jahre-Jubiläum des Beratungs- und Kontakttelefons feiern. Als wir 1989 das Angebot des Kontakttelefons für Angehörige ins Leben riefen, war es für uns ein grosses Bedürfnis, dass sich betroffene Angehörige aussprechen und unsere Hilfe und Erfahrung in Anspruch nehmen können. Dass nach 15 Jahren dieses Angebot immer noch besteht, zeigt, wie wichtig dieses auch heute ist. Das Jubiläum feierten wir am 9. Oktober mit einem Tag der offenen Tür. Es war eine eindrucksvolle Feier, bei der die Begegnung zwischen den Angehörigen im Vordergrund stand.

Auch sonst blieb das VASK Zürich-Team nicht untätig. Die Höhe der freiwillig und unentgeltlich geleisteten Arbeitsstunden sprechen für

sich: 4247 Stunden. Berechnet man die Stunden mit einem minimalen Stundenansatz von 20 Franken, ergibt das einen Gesamtbeitrag von 84'940 Franken. Investitionen, die dem Sozialstaat erspart bleiben. Wäre dieses Geld reales Einkommen, könnte die VASK Zürich zudem ihr Angebot in der Angehörigenarbeit vertiefen.

Im Jubiläumsjahr legten wir ein spezielles Augenmerk auf folgende drei Bereiche: Angehörige benötigen, insbesondere in akuten Situationen, Unterstützung. Meistens ist das dann, wenn sie zum ersten Mal mit der Krankheit und deren Umständen konfrontiert werden oder wenn der Betroffene einen Rückfall erleidet. In diesem Bewusstsein wurde das Jahresprogramm (v.a. Vorträge, Seminare) gestaltet. Darüber hinaus verbesserten wir die interne Kommunikation mit der Lancierung eines sechs Mal jährlich erscheinenden Nachrichtenblattes. Immer wieder aufs ‚Tapet‘ kam meine Nachfolgefrage und die Frage, wohin der Weg der VASK Zürich geht. Dieses Thema wird uns sicherlich auch im Jahr 2005 begleiten.

Die erfahrenen Angehörigen, beispielsweise diejenigen, die sich als Beraterinnen bei dem Beratungs- und Kontakttelefon und den Selbsthilfetreffpunkten engagieren, begleiten die Mitglieder der Vereinigung in schwierigen Momenten.

Um die ‚Freiwilligen‘ in ihrer Arbeit zu unterstützen, wurden insgesamt 11 Supervisionen mit der Fachfrau Marianne Geering angeboten. Neben der Supervision konnten die Telefonberaterinnen eine Weiterbildung bei der Dargebotenen Hand in Anspruch nehmen. Mit dabei waren auch VASK-Mitarbeiterinnen aus Graubünden und der Ostschweiz.

Mittlerweile zählt die VASK Zürich 531 Mitglieder (273 Einzel, 129 Paare). Neben den Seminaren, dem Kontakt- und Beratungstelefon und den Selbsthilfe-Treffpunkten konnten diese von verschiedenen Vereinsaktivitäten profitieren. Einige davon möchte ich ‚herauspicken‘:

Der jährlich zu einem anderen Thema stattfindende Tag der Kranken (7. März) war diesmal den Angehörigen gewidmet. Hierzu organisierten wir einen musikalischen Gottesdienst für Angehörige in der Fraumünsterkirche in Zürich. Mit der Pfarrerin Käthi Brem und dem Chor ‚Spirit of Gospel‘ wurde dieser Gottesdienst ein wunderbares und besinnliches Zusammenkommen.

Die öffentlichen Vorträge im Januar mit Professor Paul Hoff, stv. Direktor der Psych. Universitätsklinik (PUK) zum Thema «Was ist eine Psychische Krankheit? – eine kontroverse Debatte von 1800 bis heute» und im Juni mit Hanne Hummel zum Thema «Psychische Störungen auf Grund von Psycho-traumata» waren gut besucht.

Die im August von Klara Obermüller moderierte Podiumsdiskussion war aufgrund der vorherrschenden Sparmassnahmen dem Psychiatriekonzept gewidmet. Es diskutierten Markus Brandenberger, Kantonsrat und Geschäftsführer Verein Sozialpsychiatrie Zürcher Oberland VSPZO, Daniel Hell, klinischer Direktor PUK Zürich, Gerhard Ebner, Präsident der Schweizerischen Vereinigung Psychiatrischer Chefärzte, Jürg Gassmann, Zentralsekretär Pro Mente Sana, Oskar Denzler, Kantonsrat FDP, Françoise de Vries, Vertreterin der Gesundheitsdirektion und ich. Thema war «Was wurde verwirklicht und umgesetzt und was wird gepflegt?»

In diesem Jahr erweiterten wir das Angebot der beliebten Angehörigen-Seminare. Das dreiteilige Seminar zum Thema «Suizid – warum hast du mir das angetan» fand unter der Leitung von Jörg Weisshaupt, Leiter von Kirche und Jugend der Arbeitsstelle der evangelisch-reformierten Kirchgemeinden der Stadt Zürich statt. Zum ersten Mal führten wir zudem ein Geschwister-Seminar durch. Unter der Leitung von Dr. med. Katharina Ries tauschten sich Geschwister zum Thema «Auch wir sind Angehörige» aus. Das Seminar war gut besucht und wird auch im 2005 angeboten.

Es war uns zu Beginn des Jahres 2004 bewusst, dass dieses sehr arbeitsreich wird. So gingen wir

Sekretariat

Christa Schenkel, Sekretärin

Seit gut einem Jahr arbeite ich im VASK Zürich-Sekretariat. Ich betrachte mich als Drehscheibe zwischen dem Vorstand und den freiwilligen Mitarbeitenden. Um die Koordination externer Anfragen wie auch den reibungslosen Ablauf von Vorträgen, Podiumsdiskussionen und sonstigen Veranstaltungen zu gewährleisten ist eine enge Zusammenarbeit mit dem Vorstand wichtig. Eine straffe Jahresplanung ist mein wichtigstes Arbeitsinstrument. Sie gibt mir die Sicherheit, dass nichts aus dem Ruder läuft, hilft mir, die Übersicht zu behalten. Das Arbeitspensum innerhalb meiner 30 Stellenprozente im Sekretariat ist jedoch nur mit Mithilfe von zwei freiwilligen Mitarbeiterinnen zu bewältigen, danke vielmal diesen beiden Frauen.

Letztendlich war ich dieses Jahr auch für das Fundraising mitverantwortlich. Ohne die grosszügigen Spenden und Sponsoringbeiträge hätte die VASK Zürich nicht so viele Ideen verwirklichen können.

In enger Zusammenarbeit mit der Präsidentin Vreni Diserens gelingt es immer wieder, spannende Projekte zu realisieren. Oft ist unser Programm ein wenig zu gedrängt und wir versinken in der Arbeit. Diese Intensität macht die Arbeit spannend.

Die Highlights im Jahr 2004 waren für mich der Jahresausflug, an

dem ich die freiwillig Mitarbeitenden bei Gesprächen näher kennen lernen durfte, und der Adventsgottesdienst, dessen Besinnlichkeit und Feierlichkeit mir gut taten und der für mich ein wunderbarer Jahresabschluss bildete.

Personelles

Obwohl die VASK Zürich von vielen initiativen Helfern und Helferinnen unterstützt wird, geht die Suche nach freiwilligen Mitarbeiterinnen Mitarbeitern weiter. Das Schulungsteam sucht beispielsweise zwei bis drei Frauen und/oder Männer, die Lernende über die Anliegen von Angehörigen aufklären. Auch in den anderen Ressorts ist Hilfe von Nöten. Nach wie vor ist die Nachfolgeregelung der Präsidentin nicht klar. Vreni Diserens wird das Amt Ende 2005 niederlegen. Es hat sich herausgestellt, dass die Mund-zu-Mund-Propaganda bloss ein Mosaikstein in der Suche nach freiwilligen Helfern und Helferinnen sein kann. Um die Zukunft der VASK Zürich und deren Anliegen zu gewährleisten, muss demnach intensiver nach engagierten Angehörigen gesucht werden, die bereit sind, sich auf freiwilliger Basis für die Non-Profit-Organisation einzusetzen.

Kommunikation

*Sandra D'Arienzo, Vorstandsmitglied,
Medien- und Öffentlichkeitsarbeit*

Im Jahr 2004 intensivierten wir nicht nur die Medienarbeit, sondern optimierten auch die interne Kommunikation. Die Arbeiten der freiwilligen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind ‚abteilungsähnlich‘ organisiert, sodass ein Informationsfluss nicht automatisch entsteht. Mit der Lancierung eines sechs Mal jährlich erscheinenden Nachrichtenblattes konnte der Informationsaustausch verbessert werden. Laufend werden zudem Veranstaltungshinweise und andere Vermerke auf der Homepage www.vaskzuerich.ch aufgeschaltet. Diesem Bereich werden wir im 2005 eine besondere Beachtung schenken.

Mit dem Ziel, Menschen, die neu mit der Krankheit Schizophrenie konfrontiert sind, eine Hilfe zu bieten, wurde im Verlauf des Jahres 2004 eine Broschüre für Betroffene und Angehörige erarbeitet. Federführend war GAMIAN-Europe (The Global Alliance of Mental Illness Advocacy Networks). Die VASK Zürich war im Editor Panel vertreten. Ende September wurde die Broschüre in Stockholm vorgestellt. Vorerst ist der Ratgeber in Englisch erhältlich, im 2005 wird jedoch eine Schweizerversion veröffentlicht. Es finden weiterhin Treffen mit den involvierten Organisationen statt, um weitere Wege zu finden Informationen auszutauschen und weiter zu vermitteln.

*Martin Feller, Verantwortlicher
Homepage (Technik)*

Über ein Jahr ist sie nun aufgeschaltet und erfreut sich seitdem an steigenden Besucherzahlen. Die Rede ist von der neu konzipierten und neu gestalteten Homepage der VASK Zürich.

Ist damit meine Arbeit als Betreuer abgeschlossen? Nein, ganz im Gegenteil.

Sie beginnt erst richtig. Nun ist der Webauftritt alltagstauglich, dennoch gibt es aber immer wieder Verbesserungen und Erweiterungen vorzunehmen. So steht in diesem Jahr vor allem die Rubrik «Unter uns» im Vordergrund. Jener Bereich, der es dem Vorstand ermöglicht Anpassungen verschiedener Rubriken selbst zu tätigen. Dank PHP (Internetprogrammiersprache) geschieht dies benutzerfreundlich (ohne Kenntnisse von Webprogrammierung) und direkt über die passwortgeschützte Rubrik «Unter uns».

In der Prozessphase bin ich vor allem auch auf Verbesserungsvorschläge, Fehlermeldungen und Kritik angewiesen. Ist Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, etwas aufgefallen oder haben Sie Ideen, dann schreiben Sie eine E-Mail an webmaster@vaskzuerich.ch.

bereits bei der Jahresplanung behutsam vor. Dank dem grossen Einsatz des Vorstandes, den freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wie auch unserer engagierten Sekretärin, Christa Schenkel, konnten wir all unsere Aufgaben gut bewältigen. Mein herzlicher Dank an dieser Stelle an alle. Auch an die vielen Mitglieder und Freunde der Vereinigung, die uns regelmässig – auch in Form von Spenden – unterstützen.

Es zeichnet sich ab, dass es uns im 2005 ebenfalls nicht langweilig wird. So werden wir beispielsweise die Idee einer persönlichen Beratungsstelle weiter verfolgen, die Zusammenarbeit mit den Mitgliedern, verschiedenen Institutionen und den Mitarbeitern intensivieren, dabei unermüdlich den Dialog und den Trialog suchen und uns intensiv mit der Zukunft der Vereinigung auseinandersetzen.

Vreni Diserens, Präsidentin



Kontakt- und Beratungstelefon

15-Jahre Jubiläum

Guckt man in alten Jahresberichten der VASK Zürich nach, taucht die Idee zu einem Not-Telefon erstmals im Jahr 1988 auf. Im Frühling 1987 wurde in einem Artikel im Tagesanzeiger die damals 'zwei Jahre alte' VASK Zürich vorgestellt. Was danach passierte, hatte definitiv niemand erwartet. Vreni Diserens erinnert sich: «Über tausend Anfragen aus der Schweiz, aber auch Deutschland, Italien, Holland und Schweden wurden uns zugesandt. Das Echo war überwältigend.» 1988 publizierte der «Tagi» wieder einen Bericht. In diesem wurde versehentlich die Telefonnummer einer Mitarbeiterin erwähnt. Mit der Konsequenz, dass die heute über 80-jährige Frau Tag und Nacht Anrufe bekam. Der Anstoss für ein organisiertes Angehörigen-Beratungstelefon war

damit definitiv gegeben. 1989 war es dann soweit:

Die Leitungen für das schweizweit erste Beratungs- und Kontakttelefon für Angehörige mit der Nummer 01 240 48 68 wurden geöffnet.

Das 15-Jahre Jubiläum wurde am Samstag, 9. Oktober in den Räumlichkeiten der VASK Zürich gefeiert. Kreative Angehörige zeigten während einem Tag der offenen Tür ihre Werke. So waren etwa die Bilder von Brita Kunz zu bewundern oder die seidengewobenen Halstücher von Sonja Ambühler. Die Telefonberaterinnen erzählten von ihrer Arbeit, ihren Beweggründen und standen den rund 100 Besuchern und Besucherinnen für einen Austausch zur Verfügung.



«Die erste Schulreise»

Edith Feller, Co-Leiterin Selbsthilfe-Treffpunkt Partner und Partnerinnen,

Mögen Sie sich noch an Ihre erste Schulreise erinnern? Vermutlich konnten Sie den Tag kaum erwarten und haben mit Ihrer Mutter ein feines Picknick in den Rucksack gepackt. So ist es auch uns ergangen. Am 7. Juli 2004 fand die erste Reise aller freiwilligen VASK-Helferinnen und -Helfer statt.

Bei durchgezogenem Wetter besammelten sich 23 gut gelaunte VASK-Mitarbeitende im Zürcher Hauptbahnhof. Im Zug Richtung Luzern durfte gerätselt werden, Wohin die Reise wohl ginge. Rigi, Pilatus, Verkehrshaus oder Bürgenstock? In Luzern angekommen, wurden wir mit Kaffee und Gipfeli verwöhnt. Gestärkt ging die Fahrt mit dem

war das Ziel.

Im Restaurant Taverne genossen wir ein schmackhaftes Essen. Es wurde geplaudert, gelacht und Erlebtes ausgetauscht. Wer nach dem feinen Mahl Lust auf Bewegung verspürte, ging mit auf einen kleinen Spaziergang. (Leider wollten die Wolken die grandiose Sicht nicht freigeben.) Danach fuhren wir mit der Standseilbahn von 874 m hinunter auf 447 m nach Kehrsiten am Vierwaldstättersee. Was fehlte uns noch? Natürlich eine Schifffahrt. Und schon nahte der Dampfer. Einsteigen und dann ging es los. Wir liessen den Wind durch die Haare streifen und genossen die geruhige Fahrt nach Luzern.



In Luzern empfing uns dann noch die Sonne, aber leider zu spät. Ade Bürgenstock, ade Luzern. grüss dich, Zug nach Zürich. Zufrieden, teilweise ein wenig müde, fuhr die ganze Gruppe zurück nach Zürich.

Wer weiss, vielleicht gehören

Zug weiter nach Stansstad. Dort ging's per Postauto und mit tü-ta-tü, durch eine liebevolle Landschaft, kurvenreich den Berg hinauf. Wohin wohl? Erraten, Bürgenstock

«VASK-Schulreisen» nun zum Jahresprogramm.

Es war ein gelungener Tag und tat der Seele gut..

Verschiedene Aktivitäten

Adventszeit – Engel – Flügel ...

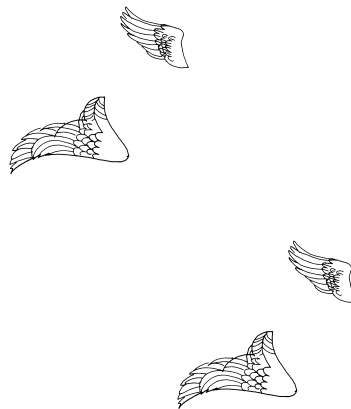
Esther Emmel, Künstlerin, Psychoseseminar-Leiterin und Gründungsmitglied

Im vergangenen Herbst plante man in der VASK Zürich die Adventsfeier im Fraumünster zum Thema Engel. Da geschah Merkwürdiges. Wer gut aufpasste, hörte erst ein leises, dann immer stärker werdendes «Rauschen», vergleichbar mit „Flügelrauschen“. Und dies in den Räumen der VASK Zürich, Im Freien und auch bei mir zu Hause. Das ganz ungewohnte «Rauschen» beflügelte mich derart, dass ich zusagte, Engel und Flügel zu Engelssprüchen zu zeichnen.

Engel als Begleiter?...

Den Engel des Vertrauens, sowie den Engel der Zuversicht, wünsche ich den Angehörigen, ihren betroffenen Kindern, Partnern, Eltern und Geschwistern. Dasselbe auch für die ganze VASK Zürich und allen darin Tätigen, die dazu beitragen, dass die „Idee VASK“ weiterhin besteht. Zuversicht und Vertrauen in die VASK, in unser Ziel, in unserer Arbeit, hat uns all die Jahre begleitet und gestärkt. Wir haben nicht umsonst oft vom „VASK-Wunder“ gesprochen.

Die wunderbare Engelzeichnungen von Esther Emmel, mit nachdenklichen, lustigen und tiefgründigen Sprüchen aus aller Welt sind in einem ‚zeitlosen‘ Engelkalender eingebunden. Nach wie vor ist der Kalender bei der VASK Zürich erhältlich. Der Erlös (15 Franken) kommt der Vereinigung zu.



«Mein erster Tag als Telefonfrau»

Alice Egloff, Vorstandsmitglied, Beraterin am Beratungs- und Kontakttelefon

Seit 1½ Jahren führe ich mit meinen Kolleginnen die anspruchsvolle Tätigkeit am Beratungstelefon VASK Zürich aus. Nach ausführlicher und guter Einarbeitung, wo mir erklärt wurde, was es für ein gutes Gespräch braucht und wo Unterlagen, Broschüren usw.. zu finden sind, wagte ich den ersten Schritt, allein im Telefonbüro. In meinem Innersten zitterte ich. Wer wird anrufen? Welche Fragen werden mir gestellt? Bin ich überhaupt geeignet, für diese schwierige Arbeit? Kann ich gut zuhören, ohne das Gegenüber zu „überfahren“? Zitternd nehme ich den ersten Anruf entgegen. Schnell werde ich „warm“. Zuzuhören, zu spüren,

wann mein Telefonpartner mir „Anfängerin“ das Vertrauen ausspricht, indem er mir seine Leidensgeschichte offenbart, tut gut. Die anfängliche Angst weicht. Ich werde selbstbewusster, stelle auch Fragen, versuche mich in seine Situation hineinzufühlen. Ein Dialog entsteht, wie wunderbar. Die Chemie stimmt. Mein Telefonpartner ist hörbar erleichtert, einfach, weil ich zugehört habe. Seither weiss ich, warum die Menschen zwei Ohren haben.

Dank Weiterbildung und Supervisionen ist es mir möglich, meine Arbeit mit hohem Qualitätsanspruch zu verrichten, ohne dass für mich ein Defizit entsteht.



Telefonstatistik 2004

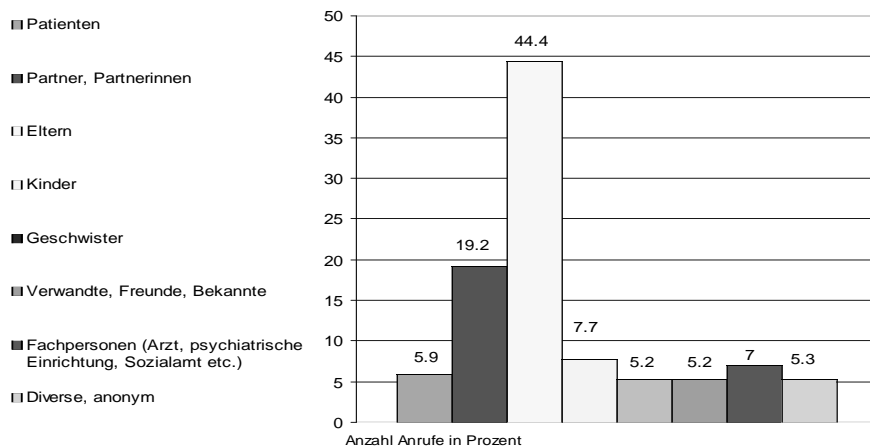
Ratsuchende konnten sich im 2004 an insgesamt 97 Tagen während jeweils vier Stunden telefonisch an erfahrene Angehörige wenden. Das sechsköpfige Team, das hinter dem Beratungs- und Kontakttelefon der VASK Zürich steht, nahm 260 Anrufe entgegen, also rund 5 Prozent mehr als im Vorjahr.

Der grösste Teil der Anrufenden suchte Informationen allgemeiner Natur, wie weiterführende Adressen und Institutionen sowie Informationsmaterial. Fast ebenso viele Anrufer und Anruferinnen suchten einen verständnisvollen und erfahrenen Gesprächspartner, um das ‚Herz mal zünftig ausschütten‘ zu können. Mit Abstand am meisten in Anspruch nahmen Mütter von

Schizophrenie- und Psychisch-Kranken das Angebot der VASK Zürich. Auch Partnerinnen von Betroffenen griffen besonders häufig zum Hörer, um sich auszusprechen und nützliche Informationen zu erhalten.

Die meisten der Anrufenden kannten das Beratungs- und Kontakttelefon bereits, da sie diese Möglichkeit schon in der Vergangenheit genutzt hatten. Viele wurden jedoch über das Internet und die Printmedien auf unser Angebot aufmerksam. Darüber hinaus empfahlen auffallend viele Fachpersonen und Institutionen das Beratungs- und Kontakttelefon der VASK Zürich weiter. Die durchschnittliche Gesprächszeit betrug 21 Minuten.

Konstellation der Anrufenden zur erkrankten Person



«Das Erleben eines Perspektivenwechsels ist sehr wichtig»

Interview mit Jasmin Ackermann, Psychologischer Dienst, Stadtpolizei Zürich

VASK Zürich: Regelmässig laden Sie Mitglieder der VASK Zürich ein, um angehende Polizisten und Polizistinnen Hintergründe zur Krankheit und deren Konsequenzen aufzuzeigen. Wie kommt es zu dieser ‚Treue‘?

Jasmin Ackermann: Im Rahmen der Grundausbildung von Polizisten und Polizistinnen bereiten wir diese in zwei zukünftig dreitägigen Modulen auf Einsätze mit Menschen in psychischen Krisensituationen vor. Wir streben dabei einen gedanklichen Seitenwechsel an und möchten deshalb den Lernenden die Sicht der Angehörigen näher bringen. Im Rahmen des Moduls laden wir – neben Angehörigen – auch Betroffene und Fachpersonen aus der Psychiatrie ein.

Wie kommt diese Weiterbildung bei den Lernenden an?

Von Anfang an sehr gut. Mir fällt die Betroffenheit der Schüler auf, dadurch ist der Lerneffekt sehr gross. Das Erleben ist anders als beim Schauen eines Filmes, die Schüler begreifen: ah, das ist jetzt eine Mutter oder ein Vater eines Betroffenen. Meistens sind die Schüler gegenüber diesem Thema sehr offen. Dies auch, weil sie vor dem Modul ein zweimonatiges Praktikum bei der Uniformpolizei absolvieren und deshalb Beispiele im Kopf und viele konkrete Fragen ‚auf Lager‘ haben. So entstehen oft rege Diskussionen.

Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?

Die Schüler und Schülerinnen erfahren – während einem direkten Austausch und über das Erleben eines Perspektivenwechsels – was die Wünsche der Angehörigen sind und wie eine gute Zusammenarbeit gestaltet werden kann. Viele der Polizisten und Polizistinnen müssen in den jeweiligen Krisensituationen die Angehörigen alleine zurücklassen. Das sind emotional belastende Umstände. Es ist deshalb sehr hilfreich, wenn sie um das Angebot der VASK Zürich wissen und den betroffenen Angehörigen die entsprechenden Koordinaten angeben können.

Wohin führt die Zukunft?

Sowohl der FFE als auch Belastungssituationen kommen immer häufiger vor. Die Stadt Zürich ist dafür fast etwas prädestiniert. Diese Schulungen sind deshalb sehr wichtig. Ich möchte auch in Zukunft unter anderem mit dieser Arbeit Tabus brechen und das Bewusstsein stärken, dass eine psychische Notsituation und die Polizei auch Hand in Hand gehen können.

Weiterbildung Schulen und Polizei

«Mittels Schulungen bei Pflege, Polizei und Behörden wecken wir Verständnis für die Anliegen der Angehörigen»

Karl Rüegg, Vorstandsmitglied, Ressortleiter Weiterbildung Schulen, Polizei

Psychische Krankheit ist für alle damit in Kontakt kommenden Menschen etwas sehr Fremdes. Nicht nur Patienten und Angehörige haben Mühe mit diesem Seltsamen, Aussergewöhnlichen, kaum Nachvollziehbaren. Auch wer sonst damit unmittelbar in Kontakt kommt, muss den Umgang mit psychischer Krankheit erst erlernen. Zu diesem innersten Kreis der Lernenden gehören Pflegefachleute, Angestellte der Sozialfürsorge- und Justiz-Behörden und Polizeibeamte.

Im Zentrum des Interesses dieser Menschen stehen naturgemäss die Patienten selbst. Ihre Bezugspersonen – Eltern, Partner und Partnerinnen, Geschwister, Kinder – werden oft zu wenig wahrgenommen. Seit 1992 bemüht sich die VASK Zürich durch regelmässige Aufklärungsarbeit in Pflegefachschulen und Polizei-Rekrutenschulen, um mehr Verständnis für die Bedürfnisse der Angehörigen.

Die Schulungsgruppe besteht gegenwärtig aus fünf Frauen und zwei Männern. Im Berichtsjahr 2004 wurden neun Klassen von Pflegefachschulen im Kanton Zürich (Lengghalde, Südhalde, Rheinau, Triemli, WE'G - Weiterbildungszentrum für Gesundheits-

berufe in Zürich - besucht, sowie vier Klassen bei der Stadtpolizei Zürich und der Kantonspolizei Thurgau.

Wie laufen diese Schulungen ab? In einem ersten Schritt sensibilisieren wir die Lernenden dafür, dass psychische Krankheit das familiäre Umfeld stark in Mitleidenschaft zieht. Wir tun dies, indem wir unsere eigenen Geschichten erzählen. Am Beispiel dieser Berichte regen wir an, was von der Pflege her oder bei Polizeieinsätzen gegenüber Patienten und Bezugspersonen anders gemacht werden könnte. Wir orientieren ausserdem über VASK-Angebote (Kontakttelefon, Treffpunkte, Seminare, Vorträge, usw.). Unsere Informationen sollen von den Lernenden an neu betroffene Bezugspersonen weitergegeben werden. Gerne würden wir die Schulungen auch bei anderen Stellen anbieten wie beispielsweise bei IV, Fürsorge, Justiz und sozialpädagogischen Schulen. Hierfür müsste jedoch der Bestand der ‚Schulungs-Crew‘ erhöht werden.

Seminare

Angehörigen-Seminare 2004 im Rückblick

Monika Staub, Seminarleitung und Vreni Diserens, Präsidentin

Im Mai und im November führte die VASK Zürich wieder Angehörigen-Seminare durch. An den je fünf Abenden nahmen etwa 18 motivierte Personen teil, die alle Angehörige eines schwer psychisch erkrankten Familienmitglieds sind. Die Teilnehmenden wissen oft trotz moderner und intensiver Behandlungsmöglichkeiten nicht mehr, wie es mit den Betroffenen weiter gehen soll. Ein Grossteil der Teilnehmenden waren Eltern meist junger, von Psychosen oder Persönlichkeitsstörungen betroffener Menschen. Auch Geschwister nahmen aktiv an den Seminaren teil. Die Problematiken sind unterschiedlich und doch wiederholt sich vieles: was tun, wenn die Betroffenen sich aller Behandlung entziehen und der Verelendung entgegensteuern? Wie umgehen mit unbezahlten Rechnungen? Wie kann man nach längeren Klinikaufenthalten wieder in einen normalen Alltag zurückfinden? - Oft stellen sich die gleichen Fragen, aber jede individuelle Situation ist doch wieder einzigartig und verlangt nach einer eigenen Lösung, die für alle Beteiligten stimmen muss.

An drei der fünf Abende informierten Fachleute aus verschiedenen psychiatrischen Institutionen der

Regionen Horgen und Zürich über zentrale Themen psychischer Krankheit. Sie alle brachten ihre Beiträge mit grossem Engagement ein und beantworteten sorgfältig und genau die vielen Fragen der Seminarteilnehmenden.

Den ersten und fünften Abend der Seminare gestalteten wir selbst. Diese Abende dienten ganz dem Mitteilen des Erlebten und dem Erfahrungsaustausch unter den beteiligten Angehörigen.

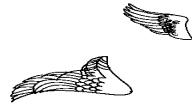
Einmal mehr zeigten sich unterschiedliche Problematiken und die verschiedenen Arten des Umgangs mit schwierigen Situationen. Über das ganze Jahr hinweg trafen sich zwei Gruppen periodisch unter unserer Leitung im Info-Cafe der PUK zum weiteren Erfahrungsaustausch. Rund die Hälfte der Seminarteilnehmenden hatte so die Gelegenheit, die Entwicklung im eigenen Fall mit anderen bereits vertrauten Personen zu reflektieren und andererseits die Geschichten der anderen mitzuverfolgen. Es ist eine Art kleiner Schicksalsgemeinschaften auf Zeit, die besonders am Anfang helfen, mit Problemen wie Isolation und Stigma besser fertig zu werden. Es ist nicht immer einfach, bei diesen Treffs, das Gleichgewicht zwischen drängenden Fragen Einzel-

ner und dem Interesse der ganzen Gruppe zu finden.

In diesem Jahr konnte die VASK Zürich im September auch ein gut besuchtes Geschwister-Seminar unter der Leitung von Dr. Katharina Ries durchführen, das den besonderen Bedürfnissen dieser Ange-



hörigen-Gruppe Rechnung trug. Wir danken den Seminarteilnehmenden ebenso wie den Fachleuten für ihre Offenheit und ihr Mitwirken. Sie leisten dadurch einen wichtigen Beitrag zum Vertrauensgewinn und zu besserer Zusammenarbeit zwischen Angehörigen und Fachwelt.



«Der Inhalt des VASK Zürich-Seminars vom Herbst 2003, die entsprechenden Referenten, aber auch die Leitung haben mir in einer schwierigen Situation sehr viel geholfen, die Krankheit unseres Sohns besser zu verstehen und mit derselben verständnisvoller umzugehen.

Aus diesem Seminar gründeten einige Teilnehmer eine Selbsthilfegruppe, die sich etwa alle sechs Wochen zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch trifft. Das Kennen- und Schätzenlernen dieser Angehörigen hat mir sehr viel gebracht, vor allem fühle ich mich nicht mehr so alleine mit ‚meinen Problemen!‘ »

Rosmarie Riederer, Seminarteilnehmerin

«Am 29. November 2004 nahm ich zusammen mit Christian Kistler, dem Betriebsleiter des Kriseninterventionszentrums als Referent eines VASK-Seminars teil. Der von Monika Staub moderierte Abend hat uns Sozialpsychiatrie-Profis auf positive Art und Weise sehr gefordert. Die teilnehmenden Angehörigen zeigten sich, wie immer an den VASK-Seminaren, sehr interessiert und engagiert. Das Zusammentreffen von persönlich betroffenen Familienangehörigen mit professionellen Helfern ist für beide Seiten wertvoll, lehrreich und anregend. Ich bin froh, dass die VASK Zürich die Plattform für diesen Austausch bietet und nehme immer gern daran teil.»

Hanspeter Lüthy, Sozialarbeiter Zentrum für Psychiatrische Rehabilitation, Kriseninterventionszentrum Zürich

Selbsthilfe-Treffpunkte

Eindrücke zu den Selbsthilfe-Treffpunkten

Josy Stadelmann, Leiterin Selbsthilfe-Treffpunkt, Zürich

Der Treffpunkt in der Helferei ist seit Jahren eine wichtige Anlauf- und Kontaktstelle. Seit 1988 treffen sich jeden letzten Dienstag im Monat durchschnittlich 13 Angehörige. Das sind etwa 2'400 Hilfesuchende Angehörige seit Bestehen dieses Angebotes. Vor drei Jahren wurde eine separate Gruppe für Partner und Partnerinnen gegründet. Die Probleme dieser Angehörigen sind anders wie jene der übrigen Familienmitglieder und Freunde. In beiden Gruppen können alle einfach hineinsitzen, zuhören, um Rat fragen, aber auch die oft unlösbar erscheinenden Probleme untereinander diskutieren. Die Teilnehmenden sind betroffene Angehörige, also Laien und keine Fachpersonen. Wir sprechen einander Mut zu und unterstützen uns jeweils in verschiedenen Belangen.

Verena Kündig, Leiterin Selbsthilfe-Treffpunkt für Partner und Partnerinnen, Zürich

In den Selbsthilfe-Treffpunktstunden der Partner und Partnerinnen kristallisieren sich einige Probleme besonders heraus. Einerseits ist der Umgang mit Schuldgefühlen ein wichtiges Thema. Auch die emotional sehr belastende Situation, wenn der Partner oder die Partnerin in eine Klinik eingewie-

sen werden muss. Oft geht es auch darum, einen Weg wie auch eine gewisse Distanz zu finden. Immer wieder tauchen Fragen zu finanziellen Angelegenheiten auf, denn viele Partner und Partnerinnen von Betroffenen sehen sich mit einer Geldnot konfrontiert. Der Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden und auch wertvolle Erfahrungen weitergeben können, wird sehr geschätzt.

Silvia Häni, Leiterin Selbsthilfe-Treffpunkt, Winterthur

Nur den August haben wir ausgelassen. Sonst, war unser Treffpunkt über das ganze Jahr meist sehr gut besucht. Zuhören, Mitfühlen und Informationen weitergeben sind sicher die Schwerpunkte der Treffen, doch auch die Herzlichkeit in einer oft hoffnungslosen Zeit scheint mir sehr wichtig zu sein. So sind wir eine Gruppe, die sich über bekannte Gesichter freut, aber auch die Neuen finden offene Ohren.

Seit 2005 ist die Klinik Schlosstal eröffnet. Die ‚IPW-Truppe‘ bemüht sich mit Elan um unsere Angehörigen, nur eben die müssen auch wollen und können. Heiri Habicht danke ich für die Betreuung des Abends, wenn ich einmal abwesend bin.