

VASK Zürich 1986 – 2016
30 Jahre Angehörige für Angehörige

VASK

Nachrichten Nr. 17



VASK ■ Zürich
■

www.vaskzuerich.ch

VASK ■ Schweiz
■

Ausgabe Oktober 2016

Inhalt:

Editorial	1
30 Jahre VASK Zürich	3
Grussbotschaften zum Jubiläumsjahr	9
Helden des Alltags	11
Mit Mathematik gegen Depression	13
Werden wir ver(app)elt?	17
Suizidprävention und Kundeninfo	19
Newsletter abonnieren	21
Neues aus der Forschung:	22
– Smartphones – Fluch oder Segen?	
– Je älter desto besonnener	
Warum ich mich engagiere	28
Holz sammeln ... Winter ... Indianer	30

Impressum

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 17

Oktober 2016

Redaktion: VASK Zürich

Druck: Horizonte Druckzentrum, Thalwil / Auflage: 1'500

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser



Jubiläen sind historische Ereignisse, die sich ausgezeichnet für Untersuchungen zur Erinnerungskultur eignen. Jubiläen verbildlichen Regelmäßigkeit und Stabilität einer Gemeinschaft oder Organisation, indem sie deren zeitliche Fortdauer feiern. Sie bieten die Gelegenheit, zentrale Motive der gemeinsamen Geschichte hervorzuheben und wieder zu beleben. Die VASK Zürich darf dieses Jahr bereits ihr 30-jähriges Jubiläum feiern. Der Rückblick von Geni Gomringer zeigt eindrücklich auf, welche Errungenschaften der Verein dank dem Einsatz von unzähligen Freiwilligen in dieser Zeit erreichen konnte und welche Ziele in den nächsten Jahren verfolgt werden. An der Jubiläums GV diesen Frühling erreichten uns auch persönliche und schriftliche Grussworte der VASK Schweiz und der Integrierten Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland, welche wir gerne mit Ihnen teilen.

Eine besondere Ehre wurde Isabelle Bavaud zuteil, als sie zur Wahl der «Helden des Alltags 2015» vorgeschlagen wurde. Am Ende hat es leider knapp nicht für den Final gereicht, es ist jedoch schön zu sehen, dass die Freiwilligenarbeit durch diese jährliche Aktion gewürdigt wird. Im Alltag wird leider von der Gesellschaft noch viel zu oft gar nicht wahrgenommen, welchen enormen Beitrag die vielen Freiwilligen in der Schweiz in den verschiedensten Bereichen leisten.

Gleich zwei Artikel in dieser Ausgabe widmen sich dem Smartphone mit seinen Applikationen. Sind diese Segen

oder Fluch für die Nutzer? Dazu gibt es verschiedene Meinungen, welche sich natürlich auch durch den persönlichen Umgang mit der modernen Technologie unterscheiden. Erfahren Sie im Bericht über die Forschung zum Thema Neuro-modeling wie in Zukunft psychische Erkrankungen gezielter und effektiver therapiert werden könnten.

Das Thema Suizid im Bahnverkehr betrifft nicht nur Angehörige sondern ein solches Ereignis hat schon fast jeder Pendler selber erlebt. Der Artikel von Guido Cueni informiert über die Praxisänderung der SBB im Umgang damit. Das Informationsblatt dazu wurde uns freundlicherweise von der SBB zur Verfügung gestellt und kann auf unserer Website heruntergeladen werden.

Für die Redaktion
Sandra Cueni

Vereinigung ist das Mittel, alles zu können.

Hans A. Pestalozzi

30 Jahre VASK Zürich – 1986 bis 2016

Geni Gomringer

Die VASK Zürich feiert in diesem Jahr den dreissigsten Geburtstag. **Dreissig Jahre VASK**, wahrhaftig eine Erfolgsgeschichte! Und dies verdanken wir vielen Angehörigen, die sich mit Herzblut und riesigem Engagement für die VASK einsetzten.

In der Jubiläumsschrift 20 Jahre VASK schreibt Herr Waldemar Lippmann, erster Präsident der VASK, folgendes:

«Als unsere Tochter psychisch erkrankte, waren wir als Eltern wie gelähmt und standen vor einem für uns unerklärlichen Problem. Wir orakelten: Was haben wir falsch gemacht! Unterstützung fanden wir kaum. In dieser Zeit entstand meine Vision, die VASK: Ein Sprachorgan zu schaffen zur gegenseitigen Hilfe von Betroffenen.

Jetzt kann ich mit grosser Freude festhalten, dass es richtig war, das VASK-Bäumchen vor zwanzig Jahren zu setzen, welches nun starke Wurzeln hat, Früchte trägt und weiter gepflegt wird.»

Und genau so, wie Herr Lippmann vor 30 Jahren verzweifelt war als seine Tochter erkrankte, so geht es auch heute noch den meisten Angehörigen, die mit diesem Schicksal konfrontiert sind.

Unser Maskottchen am 20-Jahre-Jubiläum war ein Baum. Die Äste stellten unsere Angebote dar. Es war ein wunderschöner, festlicher Anlass mit Referaten von Prof. Dr. med. Daniel Hell, Stadtrat Robert Neukomm und weiteren Persönlichkeiten.

Sehr enttäuscht waren wir über die Medien! Mit viel Aufwand wurde eine Pressemappe erstellt. Gleichzeitig haben wir alle Medien, Radio und Fernsehen zu unserem Jubiläum eingeladen. Leider ist niemand gekommen und auch in der Presse ist kein einziger Beitrag erschienen.

An der GV 2006 hat Vreni Diserens nach 20 Jahren unermüdlichem Einsatz für die VASK die Leitung unserer Vereinigung an Ruth Dual übergeben.

Lassen wir doch die vergangenen 10 Jahre nochmals kurz an uns vorbeiziehen.

Ein Zitat aus dem Referat von Ruth Dual über die Zukunft der VASK, an unserem 20-Jahre-Jubiläum:

«Was wollen wir erreichen, nachdem so viel Pionierarbeit geleistet worden ist? Unser vordringlichster Wunsch wäre, unseren Bekanntheitsgrad zu erhöhen. Zudem möchten wir mit den anderen Regionen und dem Dachverband stärker zusammenarbeiten. Ein einheitliches Logo und gesamtschweizerische Veranstaltungen wären anzustreben. Dann möchten wir unsere Mitglieder regelmässig mit Informationen bedienen. Ein Merkblatt, welches auf viele Fragen von Angehörigen Antworten gibt, können wir ihnen heute abgeben.»

Ja und was ist von diesen Visionen während den 10 letzten Jahren in Erfüllung gegangen und auf welche besonderen Aktivitäten können wir zurückschauen?

- Seit 2008 orientieren wir unsere Mitglieder regelmässig mit unseren «VASK Nachrichten».
- Gleichzeitig ist unsere Broschüre «WIR ANGEHÖRIGE» geboren worden.
- Am 11. Oktober 2008 zelebrierten wir den «Tag der Angehörigen» am Paradeplatz in Zürich mit einer

Plakatausstellung. Diesen Anlass haben wir noch drei weitere Jahre durchgeführt.

- Seit 2009 haben wir in der VASK ein Angebot für Kinder von psychisch erkrankten Eltern.
- Seit 2012 haben alle VASKEN der Schweiz ein einheitliches Logo. Gleichzeitig haben wir unsere Website neu gestaltet.
- Auf unsere Initiative hin wurde 2013 eine unabhängige Beschwerde- und Vermittlungsstelle für psychisch Kranke geschaffen.
- Im Jahr 2014 starteten wir mit einem Newsletter, welcher bei unseren Mitgliedern auf grosses Interesse stösst.
- In den Jahren 2011 und 2014 waren wir zu Gast im «Club» im Schweizer Fernsehen.
- Bei den beiden Filmen «Hoffen und Bangen» (mit Beteiligung von Constantine Bobst) und «Geprüfte Liebe» haben wir mitgeholfen.
- In den Jahren 2014 und 2015 haben wir mit grossem Engagement unserer Präsidentin Constantine Bobst den Kontakt mit den Kliniken wieder herstellen können. Auch die Weiterbildungen unserer Beraterinnen in Zusammenarbeit mit Pro Mente Sana war ein grosser Erfolg. Zudem haben wir mit den Workshops bei Fachveranstaltungen und durch die Teilnahme an Podiumsdiskussionen den Bekanntheitsgrad der VASK gestärkt.
- Das Merkblatt «Klinikeinweisung» wurde an das neue Erwachsenenschutzgesetz angepasst

Neben diesen speziellen Aktionen haben wir unsere Grundangebote während den vergangenen 10 Jahren mit Erfolg weiter geführt.

Zu erwähnen ist auch die persönliche Beratung, welche schon seit 11 Jahren beansprucht werden kann.

Ausblick

Nach wie vor haben wir dieselben Ziele, die wir in unserer Broschüre vorgegeben haben. Wir möchten Angehörigen helfen, dass sie besser mit ihrem Schicksal und den Kranken umgehen können, sie stützen und ihnen auch Mut machen.

Es darf festgestellt werden, dass sich auch in der Psychiatrie in den vergangenen 10 Jahren einiges zu Gunsten der Angehörigen getan hat. Im Jahr 2011 wurde der «Verein Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie» gegründet.

Er bezweckt die Vernetzung von Fachleuten, die in psychiatrischen Kliniken in der Angehörigenarbeit tätig sind. Bei der Erarbeitung der Qualitätsstandards für die Angehörigenarbeit in den Kliniken konnte die VASK mitwirken. Ein Ziel der NAP ist es, in den Kliniken Stellen zu schaffen, welche speziell für Angehörige da sind. Im Kanton Zürich ist neu die Klinik Schlössli Verbundmitglied der NAP. Zwei Fachleute sind namentlich erwähnt, welche kontaktiert werden können.

Auch die VASK Schweiz ist nach einigen Turbulenzen wieder fest auf Kurs. Die Zusammenarbeit mit den regionalen VASKEN funktioniert bestens. Neben der Unterstützung der regionalen VASKEN vertritt die VASK Schweiz die Interessen von uns Angehörigen auf nationaler Ebene.

Und nun zurück zur VASK Zürich. Wir können mit Überzeugung sagen, wir sind personell sehr gut aufgestellt. Wir haben ca. 40 freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, welche sich in den verschiedensten Funktionen für die VASK einsetzen.

An der Retraite im November 2015 hat sich der Vorstand mit den Zielen für die nächsten 2 Jahre befasst. Die folgenden Schwerpunkte haben wir erarbeitet:

- Vorrangig ist, dass wir unseren Bekanntheitsgrad erhöhen und damit auch wieder mehr Mitglieder aufnehmen

können. Viele Angehörige wissen von unserer Existenz noch nichts. Wir müssen sie ganz am Anfang, wenn die Krankheit in der Familie ausbricht, erreichen können. Zudem ist der wieder neu erarbeitete Kontakt mit den Kliniken weiter zu pflegen.

- Die Qualität aller unserer Angebote ist zu halten und wenn möglich sogar noch zu steigern, das heisst, der Weiterbildung unserer freiwillig Mitarbeitenden ist grösste Aufmerksamkeit zu schenken. Wir sind zurzeit in der glücklichen Lage, dass wir für Schulungen bei der Polizei und den Pflegefachschulen nicht mehr betteln müssen, sondern regelmässig angefragt werden.
- Ganz wichtig ist, dass wir die Personalplanung des Vorstandes an die Hand nehmen, damit die Zukunft der VASK gesichert ist.
- Weiter müssen wir zusammen mit der VASK Schweiz unsere Stimme erheben, wenn die Gesundheitspolitik in die falsche Richtung läuft.

Es ist ja noch einfach Ziele zu setzen, aber es wird dann schwieriger diese umzusetzen. Der Vorstand hat die Ziele auf die Ressorts herunter gebrochen, um damit die Aufgaben der VASK besser zu verteilen. Wir werden auch versuchen, das grosse Potential unserer 40 Freiwilligen noch besser zu integrieren.

Grössere Projekte nehmen wir nur in Angriff, wenn wir vorgängig abgeklärt haben, ob wir tatsächlich über die notwendigen personellen Ressourcen verfügen. Wenn wir etwas an die Hand nehmen, wollen wir es auch richtig machen. Wichtig ist auch, dass wir unsere Angebote regelmässig überprüfen und wenn notwendig neuen Bedürfnissen anpassen.

Liebe Angehörigen, gestatten Sie mir noch einem persönlichen Gedanken nachzugehen. Als vor 25 Jahren unser Sohn erkrankte, hat uns die Sozialarbeiterin der Klinik Hard

die VASK empfohlen. Meine Frau hat dann das Kontakttelefon angerufen, was übrigens zu 90% die Mütter und nur zu 10% die Väter tun. Zusammen haben wir anschliessend das VASK-Seminar besucht, welches uns in der grossen Not sehr geholfen hat. Diese Kurse sind auch heute noch immer sehr gut besucht und wir erhalten regelmässig gute Rückmeldungen. Nach der erfolgreichen Leitung durch Maja Hauser ist es uns gelungen eine Nachfolgerin zu finden. Sie heisst Maria Bollhalder und ist vielen von uns bekannt von Schulungen in den ehemaligen Pflegefachschulen. Wir freuen uns sehr auf die kommende Zusammenarbeit mit ihr.

Ich freue mich mit Guido Cueni, mit dem Vorstand und allen Freiwilligen das Schiff VASK auch weiterhin auf gutem Kurs zu halten. Zusammen schaffen wir das!

***30 Jahre sind eine lange Zeit,
der Weg dahin war nicht wirklich leicht.
Darum können wir heute stolz darauf sein,
fingen wir doch an sehr klein.
Die VASK wuchs sehr schnell,
mit Erfolg sensationell!***

Grussworte der VASK Schweiz

Überbracht von Bruno Facci

Vielen Dank für die freundliche Einladung an den Dachverband von VASK Schweiz. Sie erging an unseren Präsidenten, Urs Würsch. Leider war es ihm wegen ausserordentlichen geschäftlichen und privaten Beanspruchungen nicht möglich, die Einladung anzunehmen.

So darf ich als sein Stellvertreter heute bei Ihnen an der Mitgliederversammlung sein und das 30-Jahre-Jubiläum mitfeiern. Ich freue mich darüber sehr und überbringe Ihnen die besten Grüsse und Wünsche der VASK Schweiz.

In Ihrer 16. Ausgabe der VASK Nachrichten und dem darin integrierten Jahresbericht beschreiben Sie ausführlich die Aufgaben und Errungenschaften der VASK Zürich des vergangenen Jahres. In diesem Rechenschaftsbericht und im Jahresprogramm 2016 spiegeln sich aber auch die 30 Jahre erfolgreicher Tätigkeit Ihrer VASK. Sie ist beeindruckend und zeigt, dass wenn es keine VASK Zürich gäbe, müsste sie erfunden werden.

Nun, ich brauche Ihnen auch nicht aufzuzählen, was Sie und Ihre VASK geleistet haben. Darüber sind Sie viel besser informiert. Was ich Ihnen aber sagen möchte ist, dass ich beeindruckt bin von der Vielfalt der Aufgaben die Sie bewältigen und von dem damit verbundenen grossen persönlichen Engagement so vieler Menschen. Ich habe ein paar Aufgaben aus Ihrem Rechenschaftsbericht markiert, um mich darüber bei Ihrem Vorstand einmal kundig zu machen und von Ihren Erfahrungen profitieren zu können.

So wünsche ich Ihnen denn eine gute Mitgliederversammlung, eine gediegene Jubiläumsfeier und für die nächsten Jahre viel Ausdauer, Freude und Erfolg bei der Erfüllung Ihrer Aufgaben, die auch in Zukunft noch sehr gefragt sein werden.

Grussworte der Integrierten Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland

Von Magdalena Briant (sie konnte leider an der Generalversammlung nicht teilnehmen):

Ich gratuliere der VASK zum 30ig-jährigen Bestehen, bedanke mich für das Engagement und den Einsatz so vieler Menschen und wünsche Euch allen eine wunderbare Feier, viel Kraft, Erfolg und Freude für die kommenden 30 Jahre.

*Seit 1986 besteht dieser Laden,
für unseren Weg der rote Faden.
Mit vielen guten Wegbegleitern,
als Gipfelstürmer ohne Leitern,
übersprangen wir viele Hürden,
erlebten Glück und manche Bürden.
Veränderungen waren nicht leicht,
genervt sagten wir oft «es reicht».
Doch allen ist es sonnenklar,
es bleibt nichts wie es einmal war!
Die VASK gab uns Hilfe und Halt
und schenkte guten Zusammenhalt.*

Helden des Alltags

Isabelle Bavaud



Rund 2,5 Millionen Menschen leisten in der Schweiz etwa 665 Millionen Stunden Freiwilligenarbeit. Mit der Aktion «Helden des Alltags» rücken Radio SRF 1 und «Schweiz aktuell» die meist stillen Schafferinnen und

Schaffer in den Vordergrund. SRF vergab diesen Ehrenpreis bereits zum fünften Mal. Erstmals wurde ein Mann Titelträger. Das Publikum hat Kevin Hirt aus Oftringen (AG) zum «Helden des Alltags 2015» gewählt. 43 Prozent der Stimmen gingen im Online-Voting an den gelernten Koch, der sich in seiner Freizeit bei der Cevi Staufen in der Jugendarbeit engagiert.

Aus über 300 Vorschlägen wurden von der Redaktion 20 Kandidaten ausgewählt. Von diesen 20 Kandidaten wurden von der Jury 3 Finalisten ausgewählt. Die Jurymitglieder waren Therese Arnet-Vanoni, Präsidentin Benevol Schweiz, Nina Mavis Brunner, Moderatorin SRF Kulturplatz, Peter Röthlisberger, Chefredaktor Blick-Gruppe und Esther Schönmann & Tanja Reusser, «Heldinnen des Alltags 2014».

Ganz überraschend bekam ich Ende Februar einen Anruf vom Radio SRF. Ich erfuhr, dass ich für Helden des Alltags 2015 zur Wahl vorgeschlagen worden sei, und wurde gefragt, ob ich die Wahl annehmen würde. Ich habe zugesagt, weil

es für die VASK sicher sehr nützlich wäre. Nachdem die Jury getagt hatte, wurde ich erneut angerufen. Leider hatte es die VASK knapp nicht unter die Finalisten geschafft. Jedoch wurde ich für ein Interview angefragt und gab gerne Auskunft zu meiner Freiwilligenarbeit in der VASK. Das vollständige Interview können Sie auf unserer Website (unter Podcast) anhören.

Unsere damalige Präsidentin Constantine Bobst erhielt eine Einladung zur Preisverleihung. Wir folgten dieser gerne und waren sehr gespannt, wer schlussendlich gewinnen würde. Für uns war es auch sehr interessant, einmal hinter die Kulissen einer Radiosendung schauen zu können. Nach der Preisverleihung wurde die Sendung «Persönlich» mit Kurt Aeschbacher und dem Gewinner live ausgestrahlt. Beim anschliessenden Apéro hatten wir die Gelegenheit, die Moderatoren Adrian Küpfer und Sabine Dahinden zu treffen. Wir kamen auch mit der Programmleiterin Cathy Flaviano und dem SRF Direktor Ruedi Matter ins Gespräch. Da erfuhren wir auch, wie knapp die Vorausscheidung ausgegangen war. Zuerst als Top Favorit im Rennen sind wir dann am Schluss auf dem 4. Platz gelandet.

***Alles Große in unserer Welt geschieht nur,
weil jemand mehr tut, als er muss.***

Hermann Gmeiner

Mit Mathematik gegen Depression

Mirjam Fuchs

Forscher der Universität und der ETH Zürich versuchen, psychische Krankheiten wie Depression mit Datenanalyse besser zu verstehen. Neuromodeling heisst der neue Ansatz, der Medizin mit Mathematik kombiniert.

Gründe, um Antidepressiva abzusetzen, gibt es viele. «Ich will nicht ständig mit diesen Medikamenten leben», sagt der 44-jährige Blerton*, der bereits zweimal in seinem Leben von einer Depression erfasst wurde. Der zweite Schub liegt über ein Jahr zurück, den Familienvater plagten schlaflose Nächte und Panikattacken. «Es war der Horror», sagt er. Mit einer Therapie und Medikamenten bekam Blerton seine Depression in den Griff. Er spricht offen über seine Situation, auch über die Nebenwirkungen der Antidepressiva. Neben Übelkeit, Müdigkeit und Schlaflosigkeit litt er unter Erektionsstörungen.

Schrittweise reduziert Blerton derzeit die Menge der Antidepressiva-Tropfen, die er seit einem Jahr einnimmt. Obwohl sein Zustand stabil ist, hat er Bedenken. Denn das Rückfallrisiko bei Depressionskranken ist hoch und erhöht sich mit jeder weiteren Episode: Patienten wie Blerton, die bereits zweimal von einem Schub erfasst wurden, haben eine Rückfallquote von 70 Prozent. Deshalb werden Antidepressiva oft sehr lange verschrieben. Da keine Tests oder Messungen existieren, die zuverlässig voraussagen können, wer einen Rückfall erleiden wird, werden Antidepressiva auch denjenigen Patienten lange empfohlen, die eigentlich nicht mehr davon profitieren – oder die Medikamente werden trotz hohem Risiko abgesetzt.

* Name geändert

Blerton möchte die Antidepressiva innerhalb der nächsten sechs Monate absetzen. Dabei wird er enger begleitet als andere Patienten in derselben Situation. Er spricht regelmäßig mit Psychiatern, füllt Fragebögen aus, gibt Blutproben ab und legt sich in die Röhre eines Kernspintomografen (MRT), um seine Hirnaktivität messen zu lassen. Der Grund für diese umfassenden Untersuchungen: Blerton nimmt an einer Studie teil, die den richtigen Zeitpunkt zum Absetzen von Antidepressiva herausfinden will.

Gezielte Therapien

Die Absetzstudie, die von der Translational Neuromodeling Unit (TNU), der Universität Zürich und der ETH Zürich in Kooperation mit der Psychiatrischen Universitätsklinik durchgeführt wird, kombiniert Verhaltensuntersuchungen, Hirnaktivitätsmessungen und das sogenannte Neuromodeling. Letzteres ist ein neuer Ansatz, der versucht, mit mathematischen Modellen die Mechanismen zu erklären, mit denen das Gehirn Informationen verarbeitet.

Das mathematische Verfahren ist für Laien nicht ganz einfach nachzuvollziehen. Vereinfacht gesagt, nutzen die Neuromodeling-Forscher mathematische Modelle, um die neuronalen Schaltkreise zu verstehen, sie beobachteten Verhalten und Daten, welche mittels MRT und anderen bildgegebenen Verfahren den gemessenen Hirnaktivitäten zugrunde liegen.

Noch steckt die Neuromodeling-Forschung ganz am Anfang. Doch sie hat ambitionierte Ziele: Ihre Resultate sollen Psychiatern zukünftig helfen, präzisere Diagnosen zu stellen und gezieltere Therapieempfehlungen zu geben. Bisher werden psychische Krankheiten wie Schizophrenie, Sucht oder Depression anhand von Symptomen und nicht Ursachen diagnostiziert und behandelt. Wer auf welches Medikament anspricht, lässt sich anhand der Symptome allein aber heute noch kaum voraussagen. Daher kann es Monate

dauern, bis das passende Medikament für einen Patienten gefunden ist.

Dass Vertreter der noch jungen Disziplin in Zürich forschen hat mit der Translational Neuromodeling Unit (TNU) zu tun, einer gemeinsamen Einheit der Universität Zürich und der ETH Zürich. Bei ihrer Gründung 2012 war die TNU die weltweit erste klinisch orientierte Einheit für Neuromodeling. Solche Fachbereiche entstehen derzeit an vielen grösseren Zentren, wie zum Beispiel in London und Stanford. Die TNU ist in einem ehemaligen Wohnhaus am Zürichberg untergebracht. In den hellen Räumen arbeitet eine interdisziplinäre Forschungsgruppe aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Mathematik, Physik, Informatik und Biologie. Die Hälfte der 37 Mitarbeitenden sind Frauen.

Geleitet wird die TNU von Klaas Enno Stephan. Über seine Forschungsrichtung sagt der Deutsche: «Für viele Mediziner sieht unsere Arbeit aus wie Science-Fiction.» Der Neuroinformatiker ist sehr erfolgreich, er gilt als einer der Wegbereiter des Neuromodeling. Sein Lebenslauf ist so beeindruckend wie sein britisches Englisch, das er sich bei Studienaufenthalten angeeignet hat. So hat der 42-Jährige über 150 Artikel in Journalen mit Gutachtersystem veröffentlicht und über sieben Millionen Franken Drittmittel für Forschungsprojekte und Laborinfrastruktur zusammen getrommelt.

Stephan hätte Angebote von bedeutenden internationalen Forschungsinstituten gehabt, doch er entschied sich, in Zürich zu forschen. «Die Kooperation zwischen UZH und ETHZ ist sagenhaft, darauf kann Zürich nicht stolz genug sein», sagt Stephan.

Chance für die Psychiatrie

Die Antidepressiva-Absetzstudie nutzt einen institutseigenen Scanner im Unispital. Während der mehrmonatigen

Studie untersuchen Forschungsleiter Quentin Huys und sein Team die Studienteilnehmer aber mehrheitlich in den Räumen des TNU. In seiner Forschung hat sich der 35-jährige Liechtensteiner Huys auf das Modellieren von Depressions- und Suchterkrankungen spezialisiert. «Die mathematische Erfassung von Emotionen machte grundlegende Fortschritte», sagt Huys. Dies erlaube zum Beispiel, den Einfluss von Emotionen auf Gedanken im Gehirn zu messen. Er hofft, mit seiner Studie Zeichen zu finden, die voraussagen, wer nach dem Absetzen von Antidepressiva einen Rückfall erleben wird. Dieses Wissen könnte für die Behandlung von Depressionen hilfreich sein, sagt Huys.

Die Neuromodeling-Forscher der TNU möchten die traditionelle Psychiatrie nicht konkurrenzieren, sondern diese mit präziseren Diagnosewerkzeugen ergänzen. Michael Rufer, stellvertretender Klinikdirektor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsspital Zürich, verfolgt die Forschung mit Interesse. «Wenn wir besser voraussagen könnten, wer von welchem Medikament profitiert und bei wem es wieder abgesetzt werden kann, wäre das ein grosser Gewinn.» Ihn überzeugt die breite Ausrichtung des Neuromodeling, das nicht nur Hirnaktivitätsmessungen, sondern auch Verhaltensuntersuchungen einschliesst.

Die Erwartungen an die Neuromodeling-Forschung sind hoch, doch Klaas Enno Stephan bleibt zurückhaltend. «Wir müssen erst etwas zum Vorzeigen haben, bevor wir konkrete Einsatzmöglichkeiten versprechen können.» Studienteilnehmer Blerton ist jedenfalls begeistert von der Arbeit der TNU. «Ich wurde bisher von den Verantwortlichen gut begleitet und bei Krisen sehr gut aufgefangen», sagt er.

Werden wir ver(app)elt?

Guido Cueni

Im Mai dieses Jahres stiess ich zufällig auf einen Artikel in der Winterthurer Tageszeitung «Der Landbote» mit dem Titel: «Eine App gegen Angst und Depressionen».

Im einleitenden Text heisst es: «Wer an Depressionen oder Angststörungen leidet muss nicht unbedingt zu einem Psychologen gehen. Probleme therapieren auch Computerprogramme, die Betroffene bequem zu Hause oder unterwegs nutzen. Aber kann eine Software wirklich Ängste heilen? Sie kann. Sehr gut sogar.»

Im Artikel wird beschrieben wie sogenannte Apps mit Namen wie Velibra, Deprexis oder Sophie als digitale Psychotherapeuten ganz einfach auf das Handy oder den Computer heruntergeladen werden können. Wie diese Programme in einem Dialog die Situation erörtern und dem Nutzer helfen Angstzustände und Depressionen zu therapieren. Im Artikel wird auch eine 37-jährige Marketingexpertin zitiert, die innerhalb von acht Wochen ihre «soziale Ängstlichkeit» überwinden konnte.

Da sitze ich nun und frage mich was ich von diesen Apps halten soll. Ja, es ist mir bewusst, dass wir in einer Welt leben, in der wir eher «geliked» als angelächelt werden, in der wir in Tram und Zug mehr mit unseren Handys als mit unseren Sitznachbarn kommunizieren. In einer solchen Welt ist es deshalb auch nachvollziehbar, dass wir uns bei entsprechenden Programmen Hilfe suchen. Im Artikel wird auch beschrieben, wie schnell die Anwender eine Beziehung zum Programm entwickeln können und er oder sie sich kaum mehr bewusst sind, dass sie mit einer Software kommunizieren. Aber wo sind die Grenzen?

In dem Artikel kommt auch ein Psychologieprofessor der Uni Bern zu Wort, der mit seinem Team eines dieser Programme entwickelt hat. Er sagt: «Bei Menschen die sich vorstellen können, online und relativ selbstständig an sich zu arbeiten, haben sich entsprechende Programme wiederholt als wirksam erwiesen – ähnlich wirksam wie persönliche Gespräche mit einem Psychotherapeuten.» Einige Absätze später schränkt er ein: «In akuten Krisensituationen oder bei Erkrankungen wie schweren Depressionen sind sie (die Apps) nicht zu empfehlen.» Und auf die provokative Frage der Reporterin hin bestreitet er, dass Computerprogramme die klassische Psychotherapie je ersetzen werden.

Nach der Lektüre des Artikels gehen mir viele Fragen durch den Kopf:

- Besteht dadurch nicht die Gefahr einer weiteren Verein-samung von Menschen, die ohnehin dazu neigen sich zu isolieren?
- Wie erkennen die Nutzer Krisen und Krankheitssituationen in denen die Programme keine ausreichende Hilfe bieten?
- Wie geht man mit einer allfälligen Medikation um?
- Was passiert mit den Daten die man einer virtuellen Welt anvertraut hat?

Ich stelle fest, dass mich dieser Artikel mit mehr Fragen als Antworten zurücklässt. Das mag zum Teil am Artikel liegen der einige Aspekte nicht aufgreift. Es hat aber ganz sicher mit meinem latenten Unbehagen gegenüber einer zunehmend digitalisierten Welt zu tun. Eine Welt in der die einfache Frage «Wie geht es Dir?» viel zu selten gestellt wird.

*(Quelle: Der Landbote vom 28. Mai 2016,
«Eine App gegen Angst und Depressionen» von Lucie Machac)*

Suizidprävention und Kundeninformation bei den SBB

Guido Cueni

Auf dem rund 3000 km langen Schienennetz der SBB sterben jährlich etwa 120 Menschen durch einen Suizid. Tendenz steigend. Dazu kommen noch zahlreiche Suizidversuche. In etwa zehn Prozent der Fälle überleben die Personen schwer verletzt und oft mit lebenslangen Folgen. Schienensuizide machen die Mitarbeitenden der SBB sehr betroffen und sind für die direkt involvierten Berufsgruppen auch sehr belastend. Neben den SBB-Mitarbeitenden leiden unter diesen Fällen auch die Angehörigen der Suizidenten, Rettungskräfte, Polizei, Reisende und allfällige Zeugen. Das hat die SBB dazu bewogen 2012 ihre Praxis im Umgang mit Suiziden zu überdenken. Bis zu diesem Zeitpunkt stand eine optimale Ereignisbewältigung im Vordergrund. Die SBB äusserte sich zudem in den Medien sehr zurückhaltend über Schienensuizide um Nachahmungstaten zu vermeiden. Da trotz dieser Praxis eine Zunahme der Schienensuizide feststellbar war, hat sich die Konzernleitung zu einem Philosophiewechsel und einer aktiven Prävention entschieden. In einem ersten Schritt wurde eine Analyse mit wissenschaftlicher Unterstützung durchgeführt. Dabei wurden Erkenntnisse aus der Wissenschaft, Erfahrungen internationaler Bahngesellschaften und europäischer Projektteams, Daten des Bundesamtes für Statistik sowie Suizidhotspots analysiert. Daraus entstand nun ein Massnahmenpaket zur Suizidprävention.

Wichtigste Massnahmen sind:

- Schulung der Mitarbeitenden. Zentral ist dabei der bestmögliche Schutz der Mitarbeitenden in diesen belastenden Situationen.

- Die Kommunikation in den Medien erfolgt weiterhin zurückhaltend um Nachahmungen zu vermeiden. Die SBB äussert sich weiterhin nicht zu konkreten einzelnen Ereignissen. Internationale Studien bestätigen die Wirkung dieser Massnahme.
- Die Kundeninformation wurde mit dem Fahrplanwechsel 2015/16 angepasst. Der Grund «Personenunfall» wird nur noch in direkt betroffenen Zügen, in direkt betroffenen Bahnhöfen und im direkten Kundenkontakt kommuniziert. Die SBB nimmt dabei bewusst einen möglichen Imageschaden bei den anderen Kunden in Kauf.
- Ab Herbst 2016 bis Ende 2018 beteiligt sich die SBB zusammen mit dem Kanton Zürich an einer Informationskampagne «Reden kann retten». Inhalt sind prägnante Botschaften an potentielle Suizidenten und ihre Umwelt.
- An bekannten neuralgischen Stellen werden Informations tafeln der «Dargebotenen Hand» (Telefon 143) angebracht.
- Die SBB arbeitet mit Hochschulen und Anbietern zusammen, um mit neuen Technologien, wie intelligente Videokameras und Glasfasertechnik, Personen in Gleisnähe mit suizidalen Absichten frühzeitig zu erkennen.
- Eine Koordinationsstelle Suizidprävention SBB wird die verschiedenen Massnahmen koordinieren und den Austausch mit internen und externen Partnern pflegen. Mit einem entsprechenden Monitoring sollen neue Hotspots frühzeitig erkannt und die Wirksamkeit der Massnahmen gemessen werden können.

Quelle dieser Informationen ist ein Factsheet (Informationsblatt), das uns freundlicherweise von der Koordinationsstelle Suizidprävention SBB zur Verfügung gestellt wurde und auf unserer Website unter «News» aufrufbar ist und weitere, detailliertere Informationen enthält.

Newsletter abonnieren

Die Redaktion

Sind Sie am Newsletter der VASK Zürich interessiert?

Seit ca. zwei Jahren informieren wir Interessierte regelmässig via Newsletter über aktuelle Themen der VASK Zürich sowie spannende Ausschreibungen von weiteren Organisationen mit denen die VASK einen Austausch pflegt. Der Newsletter wird von den Abonnenten sehr geschätzt um zeitnah zu den Angeboten benachrichtigt zu werden. Bislang haben sich 128 Personen dafür eingetragen und deabonniert wurde er bis heute kein einziges Mal. Dies bestärkt uns darin, dass die Informationen und die Regelmässigkeit des Versandes den Wünschen der Zielgruppe entsprechen und wir werden diesen deshalb in Zukunft gerne weiter versenden.

Melden Sie sich via Webseite «Newsletter abonnieren» an. Sie können uns auch ein Mail an info@vaskzuerich.ch schreiben und wir nehmen Sie als Newsletter Abonnent in unsere Kartei auf. Das Abonnieren des Newsletters ist kostenlos.

***Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt.
Der andere packt sie kräftig an und handelt.***

Dante Alighieri

Neues aus der Forschung: Smartphones – Fluch oder Segen?

Josua Schmeitzky

«Die Smartphone-Revolution wird unterschätzt.»

Marc Andreessen (Gründer von Netscape)

«Technologie verändert unsere Welt mehr als je zuvor. Der Katalysator dafür ist nun das Smartphone.»

Larry Rosen (Psychologe)

Diese Aussagen führender Technologieexperten sind keine Übertreibungen. Neueste Untersuchungen gehen von einer durchschnittlichen Smartphone-Gebrauchsrate von 44.6% in 47 Ländern aus (Stand 2013). Smartphones sind kein Nischenprodukt mehr sondern gelten für viele als alltägliche und unverzichtbare Gebrauchsgegenstände. Aufgrund der schrittweisen Einführung dieser neuen Technologie ist uns gar nicht bewusst geworden, wie stark unser Alltag durch Smartphones in den letzten 10 Jahren verändert wurde. Wie komme ich am schnellsten von A nach B? Regnet es heute Abend noch? Was machen meine Freunde? Wie hat Roger Federer gespielt? All diese Fragen können wir bequem und spontan unserem Smartphone stellen. Ach ja, fotografieren, Musik hören und fernsehen kann man auch damit. Für viele ist daher der Griff nach dem Smartphone die erste und letzte Handlung ihrer täglichen Routine. So sind sogenannte «Smartphone Zombies» Personen, die auch im öffentlichen Bereich ihren Blick kaum von ihrem Smartphone abwenden, keine Seltenheit mehr. Eine Studie zu diesem Thema kam zum Schluss, dass Smartphone-Nutzer im Durchschnitt 34 mal pro Tag auf ihr Smartphone schauen. Der Grund dieser intensiven Nutzung des Smartphones ist nicht alleine auf Benachrichtigungen zurückzuführen, viel eher handelt es sich hierbei um Gewohnheit.

Der Gebrauch von Smartphones scheint also ein zweischneidiges Schwert zu sein. Die Möglichkeit, jederzeit online zu gehen führt dazu, dass wir einerseits besser informiert sind und uns in Wartesituationen ablenken können. Andererseits kann dies auch zu zwanghaftem Verhalten führen, welches wiederum zu Schlafstörungen, Depression und Stress führen kann. Dieser Sachverhalt, Stress basierend auf der Unfähigkeit, neue Technologie in einem gesunden Masse zu nutzen, wird auch mit dem Begriff «Technostress» beschrieben. Im Fall des Smartphone entsteht Stress aufgrund einer durch zwanghafte Nutzung hervorgerufene Informations- und Kommunikationsüberlastung.

Wir laufen jedoch nicht alle im gleichen Ausmass Gefahr, eine zwanghafte Smartphone-Nutzung zu entwickeln und somit an Technostress zu leiden. So tendieren beispielsweise Personen mit einer hohen Selbstwirksamkeitsüberzeugung in einem geringeren Ausmass zu zwanghafter Smartphone-Nutzung. Der Grad der Selbstwirksamkeitsüberzeugung beschreibt inwiefern man daran glaubt, durch sein eigenes Handeln sein eigenes Schicksal zu beeinflussen. Personen mit einer geringen Selbstwirksamkeitsüberzeugung glauben, dass ihr Leben vor allem von äusseren Faktoren bestimmt wird und ihr eigenes Handeln kaum Auswirkungen auf ihre Zukunft hat. Erfolg und Misserfolg haben aus dieser Perspektive mehr mit Glück oder Pech zu tun als mit der eigenen Person. Diese Personen haben daher auch eine geringe Motivation ihr Leben in die eigene Hand zu nehmen. In Bezug auf die Smartphone-Nutzung fehlt diesen Personen daher der Wille auf Kommunikation und Informationszugang zu verzichten.

Neben der Selbstwirksamkeitsüberzeugung gibt es aber auch noch andere Persönlichkeitsmerkmale, die einen Einfluss auf die Smartphone-Nutzung haben. Für Personen

mit sozialen Ängsten ist das Smartphone ein idealer Weg direkte soziale Interaktionen zu umgehen. Das Ersetzen von sozialen Interaktionen durch den Gebrauch des Smartphones wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit zwanghafter Smartphone-Nutzung. Dieser Zusammenhang von sozialen Ängsten und zwanghafter Smartphone-Nutzung scheint jedoch nur bei Frauen zu bestehen. Die Ursache dieses Geschlechterunterschiedes liegt in der unterschiedlichen Nutzung von Smartphones. Im Gegensatz zu Frauen nutzen Männer ihre Smartphones eher für soziale Vernetzung in Bezug auf die Arbeit. Frauen hingegen nutzen Smartphones für soziale Vernetzung im Allgemeinen.

Materialismus ist ein weiteres Persönlichkeitsmerkmal, das zu zwanghafter Smartphone-Nutzung führen kann. Da materialistische Personen ihren materiellen Besitz als ausgesprochen wichtig für ihr Leben und ihre Identität erachten, ist es nicht verwunderlich, dass diese Personen die neuesten Smartphone-Modelle als Meilensteine ihrer Selbstverwirklichung ansehen. Hoch materialistische Personen entwickeln daher auch eine emotionale Beziehung zu ihrem Smartphone, was dann schnell zu zwanghaftem Verhalten führen kann.

Das Risiko eine zwanghafte Smartphone-Nutzung zu entwickeln wird also unter anderem von Persönlichkeitsfaktoren wie einer geringen Selbstwirksamkeitsüberzeugung, starken sozialen Ängsten und einem ausgeprägten Materialismus erhöht. Dies ist nicht überraschend, da diese drei Persönlichkeitsfaktoren auch mit anderen problematischen Verhaltensweisen (z. B. Drogen- und Alkoholkonsum) in Verbindung gebracht werden können. Es scheint also, dass das Smartphone nur für einen gewissen Teil der Bevölkerung als Gefahrenquelle einzustufen ist. Unklar ist jedoch, ob die Auswirkungen von zwanghafter Smartphone-Nutzung schlimmer sind als andere Problemverhalten im Zusammenhang mit

moderner Technologie (z. B. Internetsucht). Da die Forschung zum Smartphone-Gebrauch erst in den Kinderschuhen steckt, ist es also schwierig, praktisch relevante Schlussfolgerungen zu ziehen. So oder so, es kann auf jeden Fall nicht schaden, das Smartphone öfters in Ruhe zu lassen.

Literaturangaben:

Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng Z.H. (2014).

The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. Computers in Human Behavior, 31, 373-383.

***Wenn Du einmal Erfolg hast,
kann es Zufall sein.
Wenn Du zweimal Erfolg hast,
kann es Glück sein.
Wenn Du dreimal Erfolg hast,
so ist es Fleiß und Tüchtigkeit.***

Spruchwort aus Frankreich (Normandie)

Je älter desto besonnener?

Dr. Miriam Depping

Sind Sie ein Morgenmuffel oder kommen Sie gerade am Vormittag auf Hochtouren? Ärgern Sie sich sehr, wenn Sie einen Bus verpassen? Macht es Ihnen etwas aus, wenn ein Freund spontan eine Verabredung absagt? Wie wir uns fühlen, verändert sich immer wieder und wird beeinflusst von einer Vielzahl von Einflüssen. So scheint unser emotionales Befinden beispielsweise verschiedenen Rhythmen zu folgen – wie etwa dem Tagesrhythmus. Gleichzeitig wird unser Wohlbefinden auch von bestimmten Ereignissen beeinflusst – wie etwa durch ein unangenehmes Gespräch bei der Arbeit.

Wie stark unser emotionales Befinden schwankt, scheint sich im Laufe des Lebens zu verändern. Insgesamt konnte gezeigt werden, dass das emotionale Befinden älterer Erwachsener stabiler ist als das von jüngeren Erwachsenen. Was ist jedoch die Ursache dieses Befundes? Liegt es womöglich daran, dass sich die Lebensumstände im Laufe des Lebens verändern?

Die Forscher Annette Brose, Susanne Scheibe und Florian Schmiedek nahmen sich dieser Frage an. In einer aufwändigen Studie haben 101 junge Erwachsene und 103 ältere Erwachsene an 100 Tagen berichtet, welche täglichen Ereignisse ihnen begegnet sind. Zusätzlich gaben sie an, wie sie sich nach diesen Ereignissen gefühlt haben. Die Forscher interessierten sich dabei insbesondere für negative Ereignisse und negative Gefühle.

Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass sich die Lebensumstände tatsächlich stark zwischen den Altersgruppen unterscheiden. Ältere Erwachsene erlebten insgesamt

weniger negative Ereignisse. Im Vergleich zu jüngeren Erwachsenen haben ältere Erwachsene ausserdem berichtet, dass die Ärgernisse ihre täglichen Routinen weniger beeinträchtigten. Das bedeutet, dass die Häufigkeit und Art der negativen Ereignisse, die ältere Erwachsene erleben, sich von denen jüngerer Erwachsener unterscheidet. Die Forscher konnten darüber hinaus zeigen, dass diese Lebensumstände älterer Erwachsener mit weniger emotionalen Schwankungen zusammenhängen. Ein Unterschied in der emotionalen Stabilität von jungen und älteren Erwachsenen scheint also mindestens teilweise durch das Lebensumfeld der beiden Altersgruppen beeinflusst zu werden.

Quelle: Brose, A., Scheibe, S., & Schmiedek, F. (2013). Life contexts make a difference: Emotional stability in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 28, 148-159. doi: 10.1037/a0030047

***Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.***

Seneca

Warum ich mich bei der der VASK engagiere

Adriana Aleffi



Mein Engagement für die VASK findet seine Motivation in dem Wunsch Angehörigen, die in direktem Kontakt zu Menschen mit psychischen Beschwerden stehen, nützlich zu sein.

Wir leben in einer Welt, die für uns Menschen prekär geworden ist weil sie unberechenbar ist. Diese Unsicherheit kann grosse Schwierigkeiten bei Menschen mit psychischen Problemen verursachen. Es ist deshalb wichtig, dass diese Menschen nicht nur eine angemessene psychiatrische Behandlung erhalten, sondern auch eine angemessene Unterstützung von ihren Angehörigen. Angehörige die Empathie zeigen, das heißt, die lernen ihre Denkweise zu verstehen.

Aber damit Angehörige ihre Rolle erfüllen können, dürfen sie nicht allein gelassen werden. Es ist notwendig, dass vor allem öffentliche Institutionen ihnen zuhören, weil die erste Warnung einer psychischen Erkrankung meistens von den Angehörigen wahrgenommen wird. Aber es ist ebenso notwendig, dass die Angehörigen angemessen unterstützt werden, moralisch und falls erforderlich auch materiell.

Meine Rolle bei der VASK ist es, statistische Daten über die Tätigkeiten der VASK-Freiwilligen zugunsten der Angehörigen von Menschen mit psychischen Problemen zu verarbeiten. Diese Arbeit, die auf den ersten Blick nur aus Zahlen besteht, hilft der VASK die Stimme der Angehörigen den öffentlichen Institutionen, die dazu neigen das private Um-

feld der Menschen mit psychischen Problemen nicht ausreichend zu berücksichtigen, näher zu bringen.

Wir alle können jederzeit in unserem Leben in Kontakt mit psychisch Kranken kommen. Deshalb sollten alle, und nicht nur Angehörige von psychisch Kranken, motiviert sein sich zu engagieren.

***Ein Jubiläum feiert man,
wenn man mit Freude feststellen kann,
in all den nun vergangnen Jahren,
hat meistens Gutes man erfahren.***

Horst Winkler

Holz sammeln ... Winter ... Indianer

Zwei Indianer gehen zu ihrem Mediziner und fragen ihn, wie der Winter wird. Der hat selber keinen Schimmer, wirft aber ein paar Steine in die Luft und sagt: «Es wird ein kalter Winter».

Die Indianer gehen also Holz sammeln um sich auf den Winter vorzubereiten.

Am nächsten Tag kommen wieder einige Indianer und fragen ihn erneut, wie der Winter wird. Er wirft wieder die Steine in die Luft und sagt: «Es wird ein kalter Winter».

Die Indianer gehen auch in den Wald und sammeln noch mehr Holz.

Die nächsten Tage kommen weitere Indianer von anderen Stämmen, und fragen ihn wie der Winter wird. Jedes Mal wirft er die Steine und sagt: «Es wird ein kalter Winter».

Nach einer Woche überlegt er sich, ob das auch stimmt, was er da erzählt. Deshalb ruft er beim Wetteramt an und fragt wie der Winter wird. Dort bekommt er zur Antwort: «Es wird ein kalter Winter!» Der Mediziner fragt «Sicher?» Das Wetteramt antwortet: «Ja klar, wir haben untrügliche Zeichen.» «Und welche?», fragt der Mediziner.

Das Wetteramt antwortet: «*Die Indianer sammeln Holz wie die Verrückten.*»

VASK Schweiz Suisse Svizzera Svizra

Schweizerischer Dachverband der kantonalen und regionalen VASK Vereinigungen der Angehörigen von psychisch Kranken



VASK Schweiz
Dachverband
Langstrasse 149, 8004 Zürich
044 240 12 00
info@vask.ch
www.vask.ch



VASK Schaffhausen
Webergasse 48,
8200 Schaffhausen
052 625 55 80
werktags, ohne Gewähr



VASK Aargau
Zürcherstrasse 241
Postfach 432/P1, 5201 Brugg
056 222 50 15
Mo 9.30–11.30
Do 9.30–11.30
info@vaskaargau.ch
www.vaskaargau.ch



VASK Ticino
C.P. 130, 6934 Bioggio
076 453 75 70
vaskticino@gmail.com
www.vaskticino.ch



VASK Bern
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