VASK Zürich

NACHRICHTEN NR. 29

MIT JAHRESBERICHT

VASK ZÜRICH SEIT 1986 | ANGEHÖRIGE FÜR ANGEHÖRIGE
VEREINIGUNG DER ANGEHÖRIGEN VON PSYCHISCH KRANKEN

INHALT

Editorial	4
Jahresbericht	6
Öffentlichkeitsarbeit	12
Administration und IT	16
Treffpunkte	17
Beratungen	19
Kinderprojekt Barca	21
Ressort Schulungen	25
Fundraising	28
Statistiken	29
Bericht der Revisoren	36
Jahresrechnung 2022	37
Bilanz 2022	39
Ganz herzlichen Dank	40
Mad Pride	42
Ausflug der freiwilligen Helfer*Innen	46
Wie wird man glücklich?	48
Eine kleine Geschichte: Das Geheimnis des Glücks	60

EDITORIAL

Liebe Leser*in

Wie immer in der Frühjahrsausgabe geben Ihnen unsere Ressortleiter*innen Einblick in die Aktivitäten der VASK Zürich im vergangenen Jahr. Einmal mehr wird mit den Jahresberichten eindrücklich aufgezeigt welche wichtige Lücke wir mit unseren Angeboten abdecken.

In vergangenen Ausgaben haben wir uns für den Wechsel vom Delegations- zum Anordnungsmodell in der psychologischen Psychotherapie eingesetzt. Seit dem 1. Juli 2022 wird die psychologische Psychotherapie von der Grundversicherung bezahlt, sofern sie auf Anordnung eines Arztes erfolgt. Das Delegationsmodell durfte nur mit einer Übergangsfrist von 6 Monaten bis am 31. Dezember 2022 angewendet werden. Das neue Modell soll den Zugang der Bevölkerung zur psychischen Versorgung niederschwelliger gestalten. Laut FSP (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen) erhielten im letzten Jahr in der Schweiz zehntausende Menschen keine psychotherapeutische Behandlung, weil es an – über die Grundversicherung finanzierten – Therapieplätzen massiv mangelt. Diese Einschätzung deckt sich auch mit unseren Erfahrungen, können sich doch viele eine regelmässige Therapiesitzung auf eigene Kosten langfristig nicht leisten.

Mit dem neuen Modell sollte der Mangel an Therapieplätzen entschärft werden, leider ist dadurch ein neues Problem entstanden. Denn ein Teil der Grundversicherer verweigert die Bezahlung der Leistungen von Therapeuten und Therapeutinnen in Ausbildung. Zusätzlich sieht das Anordnungsmodell neu vor, dass Therapeutinnen und Therapeuten in Weiterbildung ein zusätzliches Jahr in einem, vom Schweizerischen

Auch Umwege erweitern unseren Horizont.

Ernst Ferstl

Institut für ärztliche Weiter- und Fortbildung (SIWF) anerkannten, Ambulatorium oder Spital absolvieren. Solche Stellen sind schweizweit aber nur sehr spärlich vorhanden. Gemäss FSP sind seit Januar rund 1500 Psycholog*innen arbeitslos und mit ihnen ca. 10’000 Patient*innen ohne Therapieplatz.

Es sind die Kassen des Verbandes Santésuisse, bei denen rund die Hälfte der Schweizer Bevölkerung versichert ist, welche die Therapien ab 2023 nicht mehr zahlen. Die Begründung: Die gesetzliche Grundlage fehle, um die Therapieleistungen von Personen in Weiterbildung zu vergüten. Santésuisse schlug deshalb vor, das alte Delegationsmodell um ein Jahr zu verlängern, doch dies ist unter anderem am Widerstand der FSP gescheitert. Gemäss FSP sei die gesetzliche Regelung ausreichend.

Mit der ohnehin schon angespannten Versorgungslage ist es unmöglich, für tausende Personen in angemessener Frist einen neuen Therapieplatz zu finden. Aus unserer Erfahrung wissen wir, welche schwerwiegenden Folgen ein Therapieabbruch nach sich ziehen kann. Wir appellieren deshalb an Santésuisse, FSP und BAG schnellstmöglich eine Lösung zu finden um den betroffenen Therapeut*innen einen Abschluss ihrer Ausbildung zu ermöglichen und die Therapieplätze zu erhalten.

Für die Redaktion

Sandra Cueni

JAHRESBERICHT

Guido Cueni, Präsident

Liebe VASK-Familie, liebe interessierte Leser*innen

In den letzten beiden Jahren galten meine ersten Worte der COVID-Pandemie und deren Auswirkungen auf unser Vereinsleben. Glücklicherweise scheint nun die akute Phase dieser Pandemie überstanden zu sein und wir haben gelernt mit den Infektionsrisiken besser umzugehen. Auch bei unseren Vereinsaktivitäten können wir deshalb auf ein Jahr der Entspannung zurückblicken. Unsere Mitgliederversammlung und der Adventsapéro, die Treffpunkte und unsere Besuche bei der Ausbildung von Polizist*innen und Pflegefachpersonen konnten ohne Einschränkungen durchgeführt werden. Wir erhielten auch wieder Einladungen von verschiedenen Organisationen, um die VASK vorzustellen. Es gab sogar Platz für neue Ideen. Auf Initiative von Hansruedi Winter wurde im November ein Werbespot für die VASK Zürich bei Radio-SRF ausgestrahlt. Näheres dazu erfahrt Ihr im Jahresbericht aus dem Ressort «Öffentlichkeitsarbeit».

Alle diese positiven Meldungen können aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass diese Pandemie in unserer Gesellschaft tiefe Spuren hinterlassen hat. Viele Menschen kämpfen mit den Auswirkungen von Long-COVID und der veränderten wirtschaftlichen Situation. Zudem erhöht ein unsäglicher Krieg in der Ukraine und düstere Prognosen (Klima, Inflation etc.) auch den Druck auf unsere psychische Gesundheit. So ist es nicht erstaunlich, dass aus dem Gesundheitswesen beinahe täglich Rückmeldungen über die Überlastung der Systeme eintreffen. Besonders stark scheint die psychotherapeutische Versorgung im Kanton Zürich betroffen zu sein. Lange Wartezeiten für Therapieplätze, im speziellen für Jugendliche, sind zur Regel geworden. Besorgniserregend ist, dass diese subjektive Wahrnehmung durch Untersuchungen bestätigen wird. In einer spannenden Studie der SWICA-Krankentaggeldversicherung[1] wird deutlich darauf hingewiesen, dass die Kurve der Ausfalltage am Arbeitsplatz auf Grund einer psychischen Erkrankung steil nach

oben zeigt. Aufgezeigt wird auch wie sehr wir auf allen Ebenen gefordert sind die psychische Resilienz in unserer Arbeitswelt zu stärken.

Ein Thema, auf das wir in nächster Zukunft unsere Aufmerksamkeit richten werden, ist das neue Anordnungsmodel für die psychologische Psychotherapie. Der Bundesrat hat im Jahr 2021 beschlossen dieses Model per 1. Juli 2022 einzuführen. Dadurch ist es nun möglich, dass beispielsweise Hausärzt*innen eine Psychotherapie anordnen können und die Psychotherapeut*innen diese Therapie über die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) abrechnen können. Das alte Delegationsmodel ist per Ende 2022 ausgelaufen. Durch diesen Paradigmenwechsel erhofft man sich einen einfacheren Zugang zu einer Psychotherapie und dadurch eine Entspannung in der psychiatrischen Versorgung. In der Einführung zeigen sich nun, wenig erstaunlich, diverse Probleme in der Umsetzung. Deshalb werden wir die Entwicklung weiterhin kritisch beobachten.

Ein weiteres sehr aktuelles Thema ist das neue Gesetz über den selbstbestimmten Leistungsbezug durch Menschen mit Behinderung (SLBG). Es wird im allgemeinen sprachlichen Umgang kurz als Selbstbestimmungsgesetz bezeichnet und wird am 1. Januar 2024 in Kraft treten. Dieses neue Gesetz wird die Versorgungslandschaft für Menschen mit einer Behinderung (dazu zählen auch psychisch Kranke) nachhaltig verändern. Neu wird für jede behinderte Person eine Bedürfnisabklärung erfolgen. Aus dieser Abklärung wird der behinderten Person ein Leistungspaket zugewiesen. Aus diesem Paket kann sie künftig die erforderlichen Leistungen (Wohnen, Betreuung, Therapie etc.) frei auf dem «Markt» einkaufen. Das ist ein fundamentaler Unterschied zu der bisherigen Praxis und bringt die Anbieter in eine neue (Konkurrenz-)Situation. Für die Einführung im Kanton Zürich werden im Auftrag des Sozialamtes mehrere Arbeitsgruppen (Fokusgruppen) gebildet, die in verschiedenen Themenblöcken Vorschläge für die Umsetzung erarbeiten. Da diese neue Praxis auch auf uns Angehörige einen direkten Einfluss haben wird, versuchen wir uns in diesen Fokusgruppen einzubringen, um unseren Aspekten und Interessen Gehör zu verschaffen.

Aus diesem Grund hat sich der Vorstand für eine Mitgliedschaft bei p-art entschieden. p-art (gesprochen: part) ist der Branchenverband für Dienstleister für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung. In diesen Branchenverband ist das zentrale Thema die Umsetzung des neuen Selbstbestimmungsgesetzes und sie haben Vertretungen in mehreren der oben genannten Fokusgruppen. Durch diese Mitgliedschaft erhalten wir die Möglichkeit unsere Bedürfnisse als Angehörige in die Diskussion einzubringen. Auch diese Entwicklung werden wir kritisch beobachten und zu gegebener Zeit wieder darüber berichten.

Im September 2021 haben wir zu einem kleinen Sommertreffen in das Restaurant Muggenbühl in Zürich Wollishofen eingeladen. Der Grund dafür war das Bedürfnis für einen persönlichen Austausch, der durch die COVID-Massnahmen lange Zeit nicht möglich war. Das Restaurant mit dem schönen Garten fand bei den Teilnehmenden eine grosse Zustimmung. Deshalb hat sich der Vorstand entschieden unsere Mitgliederversammlung vom 19. Mai 2022 ebenfalls im Muggenbühl durchzuführen. Es war ein sehr schönes Gefühl an einem frühsommerlichen, warmen Abend über 40 Teilnehmende an unserer Mitgliederversammlung zu begrüssen. Die Freude über das gegenseitige Wiedersehen nach zwei Jahren Unterbruch war in allen Gesichtern zu sehen. Und genau diese Freude war während der ganzen Versammlung aus jeder Ecke zu spüren. Alle anstehenden Geschäfte wurden ohne grosse

Das grösste Kompliment, das man einem Menschen machen kann, ist ihn zu akzeptieren wie er ist.

Unbekannt

Diskussionen genehmigt. Die Revisor*innen, der gesamte Vorstand und der Präsident wurden einstimmig und mit Applaus wiedergewählt. Geni Gomringer hat sich als Ersatzrevisor angeboten und wurde ebenfalls einstimmig gewählt. So viel Vertrauen aus den Reihen der Mitglieder zu erfahren, tut gut! Nach zwei Jahren der schriftlichen und digitalen Kommunikation waren auch die Gespräche beim abschliessenden Imbiss eine Wohltat.

Auch zu unserem Advents-Apéro am 19. November durften wir erfreulich viele Gäste willkommen heissen. Auch hier war die Erleichterung über die Entspannung bei den COVID-Schutzmassnahmen zu spüren. Kurzzeitig wurde es sogar etwas eng in unserer Geschäftsstelle. Die angeregten Gespräche, auch mit Gästen die wir das erste Mal begrüssen konnten, haben gezeigt wie gross der Bedarf am persönlichen Austausch ist. Aber bei vielen Gesprächen waren auch die sorgenvollen Gedanken zu verspüren die sich viele machen. Die kriegerischen Ereignisse in der Ukraine, die kritische Situation in der psychiatrischen Versorgung, die generell düsteren Zukunftsprognosen belasten die Menschen sehr.

Zu der finanziellen Situation der VASK Zürich müssen wir uns glücklicherweise wenig Sorgen machen. Auch in diesem Jahr schliessen wir unsere Rechnung mit einem kleinen Gewinn ab. Es ist schon erstaunlich, wie es unserem Fundraising unter Hansruedi Winter immer wieder gelingt Geldmittel zu beschaffen. Zusammen mit einem zurückhaltenden Budget und einer guten Disziplin bei den Ausgaben erreichen wir nun zum wiederholten Mal einen ausgeglichenen Abschluss. Hier ist allen Beteiligten ein grosses Dankeschön geschuldet.

Per Ende Dezember 2022 hat die VASK Zürich 474 Mitglieder. Das ist zum Vorjahr ein geringer Rückgang von 5 Mitgliedschaften. Offensichtlich ist es uns gelungen eine kleine Stabilisierung herbeizuführen. Nachdem wir bis zum Jahr 2019 einen stetigen Rückgang hinnehmen mussten, freuten wir uns dass wir vom 2019 bis 2020 die Mitgliedschaften halten konnten. Die Ernüchterung folgte Ende 2021 als wir wieder einen

Rückgang von 21 Mitgliedschaften verzeichnen mussten. Nun scheint dieser Abwärtstrend wieder etwas gebrochen zu sein. Hoffen wir, dass unsere Anstrengungen neue Mitglieder zu werben diesen Trend bestätigen wird.

An der Delegiertenversammlung der VASK Schweiz im Mai wurde der gesamte Vorstand bestätigt. Damit bleibt aber die personelle Situation der VASK Schweiz unverändert angespannt. Es fehlen vor allem die Ressourcen, um auf dem nationalen Parkett schlagkräftig aufzutreten. Deshalb hat Christian Pfister von der VASK Zürich bei der Präsidentinnen-Konferenz im November mit einem Arbeitspapier Wege und Möglichkeiten aufgezeigt wie die VASK durch eine veränderte Kommunikation und die aktive Besetzung von Schlüsselthemen die Wahrnehmung der VASK in der Öffentlichkeit verbessern kann. Anlässlich einer ausserordentlichen Delegiertenversammlung im Januar 2023 können die Regionen sich zu dieser neuen Ausrichtung der VASK Schweiz äussern und abstimmen. Wir von der VASK Zürich haben uns angeboten die Präsidentinnen-Konferenz im Herbst 2023 zu organisieren.

Ein Highlight des Jahres war sicher unsere Teilnahme an der Mad Pride am 18. Juni in Bern. Bei brütender Hitze fanden rund 4000 Personen den Weg nach Bern, um in einem bunten und lauten Umzug für die Themen um die psychische Gesundheit einzustehen. Lest dazu auch meinen ausführlichen Bericht in dieser Zeitung.

Abschliessend noch eine kleine interne Geschichte, die wunderschön zeigt wie unsere VASK funktioniert. Die Räume unserer Geschäftsstelle wurden vor einigen Jahren durch die Eigentümerin renoviert. Im krassen Gegensatz zu der neuen Kücheneinrichtung standen da die alten Stühle aus Kunststoff und der alte, rissige Küchentisch. Das Ganze machte einen «schmuddeligen» und abgewirtschafteten Eindruck. Deshalb hat der Vorstand entschieden einen neuen Tisch und neue Sitzmöbel zu beschaffen. Aber der Teufel steckt ja bekanntlich im Detail und leider liessen die Platzverhältnisse einen Tisch mit Standardmassen nicht zu.

Kurzentschlossen hat deshalb Felix Uttinger seine handwerklichen Fähigkeiten ins Spiel gebracht und einen massgefertigten Küchentisch gezimmert. So zieren nun seit Mitte Dezember ein schöner Buchentisch und Bänke die Küche. Selbstverständlich sind der VASK dafür nur die Materialkosten entstanden. Für diesen zusätzlichen Effort bedanken wir uns bei Dir Felix herzlich.

Schlussendlich möchte ich all jenen danken, die unsere VASK Zürich unverändert und wohlwollend unterstützen, unabhängig davon in welcher Form das geschieht. Ich danke auch für das ungebrochene Vertrauen, das der Vorstand erfahren durfte.

Hoffen wir, dass unser Vereinsleben künftig von Einschränkungen, wie wir sie in den letzten Jahren erlebt haben, verschont bleibt. Es wäre schön, wenn ich im nächsten Jahr über ein lebendiges und prosperierendes Vereinsleben berichten dürfte, in dem auch neue Ideen ihren Platz gefunden haben.

In diesem Sinne bleibt uns treu und gesund!

[1] SWICA: «Krankschreibungen aus psychischen Gründen in der Schweiz: Hintergründe, Verläufe und Verfahren», 2303.2022.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Marlis Cueni

Es freut mich sehr, dass ich im Jahresbericht 2022 wieder vermehrt über Aktivitäten in der Öffentlichkeitsarbeit berichten kann. Es ist schön mitzuerleben wie Veranstaltungen wieder vor Ort durchgeführt werden. Guido Cueni, Präsident der VASK, und ich nutzen zusammen die Möglichkeit die VASK an verschiedenen Gelegenheiten zu repräsentieren.

Am 24. März 2022 durften wir die VASK bei der IPW in Embrach vorstellen. Herr Simon Mettler, Leitender Psychologe der Akutstation Erwachsene, hat uns eingeladen, anlässlich der wöchentlichen Sitzung mit seinen auszubildenden Psycholog*innen die VASK vorzustellen. Guido hat mittels unserer Präsentation einen Einblick in die Arbeit der VASK gegeben. Im anschliessenden Fragenblock entstand eine spannende Diskussion. Die Sicht der angehenden Psycholog*innen und auch ihre Fragestellungen waren interessant. Herr Mettler ist daran interessiert, diese Vorstellung jedes Jahr zu wiederholen, da die Lernenden ja immer wieder wechseln. Wir haben bereits dementsprechend eine Anfrage fürs 2023 erhalten und Guido und ich werden wieder vor Ort sein. Das tolle Feedback und nachhaltige Interesse an der VASK freut uns sehr.

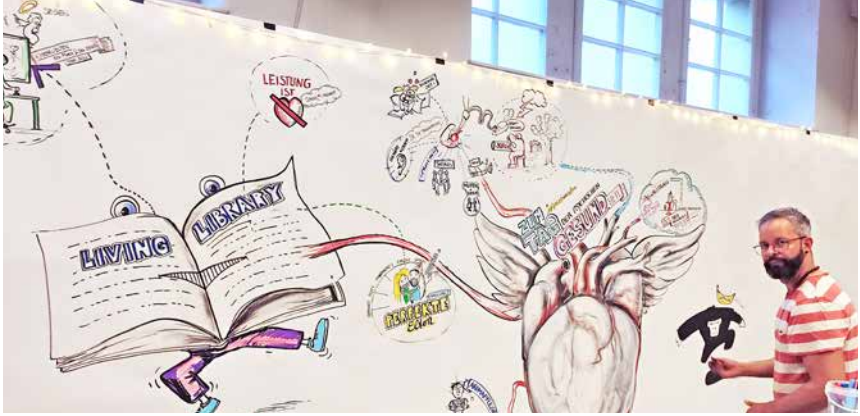
Beim Suizidrapport Winterthur am 10. Mai habe ich zum ersten Mal Guido begleitet. Die Zusammensetzung der Teilnehmenden ist sehr breit gefächert und alle bringen ihre eigenen Ansichten ein. Da dies der erste Suizidrapport nach der Pandemie war, wurde erörtert wie er in Zukunft gestaltet werden soll. Wir waren uns nach kurzer Diskussion einig, dass am Anfang jedes Rapportes eine kurze Vorstellungsrunde stattfinden soll. Anschliessend stellt dann immer ein Teilnehmender seine eigene Organisation genauer vor. Beim Suizidrapport vom 22. November erhielten wir die Möglichkeit unsere VASK vorzustellen. Es wurde danach noch rege diskutiert und wir konnten sehr interessante Fragen beantworten. Die Teilnehmenden haben unisono bestätigt, dass eine

Vorstellung der Organisationen für alle sehr hilfreich ist. Besonders auch die Hintergründe, weshalb eine Organisation gegründet wurde, welches ihre Kernthemen sind und welche Angebote im Detail bestehen, helfen um sie entsprechend weiterempfehlen zu können.

Der Angehörigenaustausch, ein Austausch zwischen Angehörigenorganisationen bei der Integrierten Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland war infolge Neubesetzungen bei der IPW und durch die Pandemie eingeschlafen. Er fand am 8. September erstmals wieder statt. Es wurde überlegt, wie weiter mit diesem Austausch? Wir kamen zum Schluss, dass jede Organisation in einer kurzen Vorstellungsrunde die Neuigkeiten seiner Organisation mitteilen soll, anschliessend wird sich eine Organisation präsentieren (ähnlich wie beim Suizidrapport) und es wird danach eine Frage- und Diskussionsrunde geben. Mit dabei waren dieses Mal IPW, IKS (Institut Kinderseele Schweiz), Patienten- und Angehörigenbetreuung IPW Winterthur, Traversa (Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung) und wir von der VASK. Pro Mente Sana war leider verhindert. Den Austausch untereinander finden alle sehr wichtig, auch wir von der VASK freuen uns bereits jetzt auf das nächste Treffen und wir hoffen, dass sich dann Pro Mente Sana vorstellt.

Die IPW selber lanciert neu ein Angebot für «Home Treatment». Dieses bietet erwachsenen Patienten*innen bis 64 Jahren ab 1. September eine befristete, stations-äquivalente Behandlung im persönlichen Umfeld zu Hause an. Neu gibt es eine Tagesklinik für zur Zeit zehn Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren.

Am 27. November 2022 organisierte die Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland zum internationalen Tag der Psychischen Gesundheit den Anlass «Hashtag: Gefühlschaos! Klarkommen?» Es war eine sehr gelungene Veranstaltung. Es gab eine Living Library, diverse Workshops und Stände an welchen sich Organisationen vorstellten. Die VASK war mit einem Stand vertreten.



Uns hat gefreut, dass Alexander Penssler, CEO der IPW sowie Benjamin Dubno, Ärztlicher Direktor am Anlass teilgenommen haben. Marcel Spiess, Sozialpädagoge und Mitglied der Geschäftsleitung der Quellenhofstiftung, hat während dem ganzen Anlass die Themen aufgenommen und eine ganze Papierwand mit Graffiti/Street Art versehen.

Als Schlusspunkt hat uns die Slam Poetin Antonia Eugster einige Texte vorgetragen, welche uns alle sehr berührt haben. Es ging in ihren Texten um Mobbing, welches öfters die betroffenen Personen in Depressionen und auch in Magersucht treiben. Ihr Auftritt war genial und hat uns sehr berührt.

Auf SRF1 und SRF Musikwelle haben Hansruedi Winter, Sandra Cueni und ich einen Spendenaufruf lanciert, gesendet wurde er in der 46. Kalenderwoche. Die Idee kam übrigens von Hansruedi Winter. Die Vorarbeiten waren sehr spannend aber auch herausfordernd. Wir hatten für unseren Text nur 40 Sekunden zur Verfügung – das ist wirklich nicht sehr lange. Wir haben hin und her überlegt, was muss erwähnt werden, wie soll der Ablauf aussehen. Unzählige Male haben wir zu Hause geübt bis wir einen für uns stimmigen Text erstellt hatten, welcher auch die 40 Sekundengrenze nicht überschritt. Dann erhielten wir den ersten Entwurf von SRF für den Spot schriftlich. Wir hatten bei unserem Text einen kleinen Dialog eingeplant. Die SRF Sprecher durften diesen leider nicht sprechen, da Dialoge identisch mit der Person sein müssen, konkret darf als Dialog nur selbst Erlebtes wiedergegeben werden. So haben Barbara und Hansruedi Winter spontan eine Reise ins Radiostudio unternommen. Dort wurde ihr Text dann in einem Gespräch auf-

genommen und anschliessend gekürzt und in den Spot eingebaut. Und ab sofort waren wir alle vom Spot begeistert. Vielleicht haben sie, liebe Leser*innen den Spot ja im Radio gehört.

Guido Cueni, unser Präsident, hat es in seinem Jahresbericht bereits erwähnt. Neu sind wir Mitglied von p-art. p-art ist der Branchenverband für Dienstleister für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung. Er vernetzt, schafft Synergien und gibt seinen Mitgliedern eine Stimme in der Öffentlichkeit, damit deren Klienten am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Guido und ich folgten der Einladung zum 2. Fachapéro von p-art am 8. Dezember. Das Thema war: Selbstbestimmung trotz psychischer Beeinträchtigung.

Angesagt waren Prof. Dr. Christian Liesen, Dozent ZHAW Soziale Arbeit sowie Gina Meyer, Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Leitung des Fokusteam Sozialpolitik und Management in sozialen Organisationen an der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Soziale Arbeit, Institut für Sozialmanagement. Die beiden hielten ein Referat zum Thema: Selbstbestimmung trotz psychischer Beeinträchtigung. Für uns von der VASK war es sehr spannend über die nächsten Schritte zur Einführung des Selbstbestimmungsgesetzes orientiert zu werden. Die beiden haben klar und deutlich die Probleme zur Umsetzung des Gesetzes erklärt, welches ja bereits am 1. Januar 2024 umgesetzt werden soll. Wir werden versuchen, unsere Aspekte zu diesem Thema in das Fokusteam von Gina Meyer einzubringen da es ja auch uns Angehörige betrifft.

Dann gibt es noch eine Neuigkeit, nach langer Wartezeit können wir endlich, endlich die vergriffene Broschüre für Kinder «FUFU und der grüne Mantel» neu auflegen. Lange waren die Rechte, wer diese drucken lassen darf, unklar. Drucken wollte die Broschüre aber sonst niemand. Jetzt haben wir endlich das o.k. für den Druck erhalten. Die VASK Zürich wird den FUFU also im neuen Jahr auf eigene Rechnung drucken lassen. Da in den letzten Jahren ein reges Interesse bestand freut es uns sehr, dass wir die Broschüre bald wieder anbieten können.

ADMINISTRATION UND IT

Felix Uttinger

Im vergangenen Jahr 2022 war nach langer Zeit erstmals wieder ein mehr oder weniger normaler Vereinsbetrieb möglich. Die wichtigen Veranstaltungen konnten wieder live durchgeführt werden. Das wurde auch von unseren Mitgliedern geschätzt, wie die rege Teilnahme an der Mitgliederversammlung und am Advents-Apéro zeigten. Der Vorstand hat sich, mit wenigen Ausnahmen, wieder physisch getroffen.

Die Infrastruktur unseres Sekretariats läuft stabil. Grössere Erneuerungen waren dieses Jahr keine nötig. Allerdings konnten wir eine alte Pendenz erledigen. Bei der Renovation der Sekretariats-Räume vor rund drei Jahren kam der Wunsch auf, die marode Möblierung der Küche zu ersetzen. Kurz vor Jahresende haben wir jetzt endlich den angeschlagenen Gartentisch und die wackligen Stühle durch zwei Bänke und einen stabilen Tisch ausgetauscht.

Die Erfahrungen aus der Pandemie-Zeit haben bleibende Spuren hinterlassen. Einige der Fertigkeiten und Abläufe, die wir aus der Not entwickelt haben, erweisen sich weiterhin als nützlich und werden darum beibehalten. Kurzfristig angesagte Besprechungen sind per Zoom schneller möglich. Arbeiten können problemlos im Home Office erledigt werden. Die Telefon-Beraterinnen und Berater können ihren Einsatz auch von zu Hause aus leisten.

Das Glück des Lebens besteht nicht darin, wenig oder keine Schwierigkeiten zu haben, sondern sie alle siegreich und glorreich zu überwinden.

Carl Hilty

TREFFPUNKTE

Barbara Winter

Anfang dieses Jahres mussten wir unsere Treffpunkte noch mit den Corona-Massnahmen durchführen. Wir waren sehr erleichtert, als der Bundesrat im Frühling die letzten Gesundheitsmassnahmen, die noch in Kraft waren, aufgehoben hat. Froh waren wir, dass wir keine Präsenzlisten mehr führen mussten, denn wir möchten unsere Treffpunkte besonders niederschwellig halten. Unsere Teilnehmenden können ohne Voranmeldung vorbeikommen und es braucht auch keine Mitgliedschaft bei der VASK Zürich.

Leider hatten wir in diesem Jahr weniger Besucher*innen. Weshalb das so war, wissen wir nicht. Vielleicht hat sich durch die Pandemie das Verhalten der Leute geändert und das Interesse an Treffpunkten teilzunehmen ist nicht mehr so gross wie früher. Diese Entwicklung zeigt sich bei der VASK schweizweit. Man kann sich heute sehr gut im Internet über psychische Erkrankungen informieren. Bei der Selbsthilfe Zürich und auch in Winterthur gibt es diagnosespezifische Selbsthilfegruppen für Angehörige, was vielen Teilnehmern wichtig zu sein scheint. Zudem kann es für Angehörige schwierig sein im Treffpunkt von anderen traurigen Schicksalen zu hören die Angst machen und zusätzlich belasten können. Wir haben uns Gedanken zu unserem Konzept gemacht und

haben entschieden, unseren Treffpunkt neu «offener Beratungstreffpunkt» zu nennen. Wir wollen hervorheben, dass wir uns von einer Selbsthilfegruppe unterscheiden. So sind wir eine Art Beratungstelefon vor Ort.

Die Besucher*innen unseres Treffpunktes kamen oft mit schwierigen Problemen. Wir hören immer wieder, dass es besonders jungen Leuten nicht gut geht. Viele Angehörige warten leider sehr lange, bis sie sich Hilfe holen.

Der Treffpunkt für erwachsene Kinder fand regelmässig jeden Monat statt. Die Gruppe hat einen guten Austausch untereinander. Die Leiterin dieses Treffpunktes, Nil Melcher, wird dieses Jahr pausieren, um sich mehr der Familie widmen zu können. Glücklicherweise haben wir mit Maria Senatore und Maria Bollhalder zwei kompetente Leiterinnen gefunden, welche diesen Treffpunkt alternierend leiten werden.

Im Weiteren führte Hans-Rudolf Binder drei Interviews mit Gymnasiasten, welche ihre Maturaarbeit schrieben und sehr interessiert an den Problemen der Angehörigen von psychisch Kranken waren.

Wir möchten weiterhin ein niederschwelliges Angebot für Angehörige aufrechterhalten und suchen aktiv nach Freiwilligen, die uns dabei unterstützen. Bitte meldet Euch bei Isabelle oder Barbara per Mail: info@vaskzuerich.ch, wir freuen uns auf Eure Hilfe.

BERATUNGEN

Yvonne Schwarzer

BEREICH TELEFONBERATUNG

In diesem Jahr fanden 139 telefonische Beratungen und 11 Beratungen per Mail statt. Unsere beiden Zeitfenster (Dienstag von 10–14 Uhr und Donnerstag von 15–18 Uhr) wurden beide annähernd gleich genutzt. Die häufigsten Anrufe erhielten wir zwischen 10–12 Uhr sowie 15–17 Uhr. Im Vergleich zum Vorjahr haben die Beratungen um 37% abgenommen. Aus diesem Grund werden wir in einer Pilotphase von Januar–März 2023 das Zeitfenster vom Donnerstag von 17–20 Uhr anbieten. Die Auswertung wird uns zeigen, ob eine Verschiebung in den Abend mehr genutzt wird.

Am 2. Dezember haben wir anlässlich unserer Supervision Rosmarie Hug verabschiedet, was uns nicht leicht gefallen ist. Wir verstehen ihren Schritt sehr gut nach 15-jährigem grossen Engagement und Einsatz für die VASK. Wir alle bedanken uns bei Rosmarie für ihre wertvolle langjährige Unterstützung… und dass sie solange geblieben ist, bis sich zwei neue Berater*innen auf unser Inserat gemeldet und zugesagt haben. Die beiden, Thu-Hong Pham und Ralph Szedalik, heissen wir herzlich willkommen und freuen uns alle auf die gemeinsame Zusammenarbeit.

ROSMARIE HUG GIBT UNS HIER EINBLICK ÜBER IHRE LANGJÄHRIGE TÄTIGKEIT IN DER VASK:

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge verabschiede ich mich von meiner Freiwilligenarbeit. Lachend, weil ich mich auf den neu gewonnenen Freiraum freue und jetzt die, durch meine Arbeit entstandenen, VASK-Freundschaften besser pflegen kann. Vermissen werde ich auch den Austausch und die Fallbesprechungen an den immer sehr interessanten Supervisionen. Weinend, weil ich vielleicht ab und zu die Beratungsgespräche, die meistens bereichernd waren, vermissen werde. Oft fühlte ich mich am Anfang eines Gesprächs etwas überfordert von den vielen traurigen Geschichten und Problemen und fragte

mich, wie kann ich die Klienten unterstützen und ihnen helfen, mit ihnen die vielen Knotenstränge zu entwirren.

Oft ergaben sich aber im Laufe des Gesprächs einfache, praktische Lösungen. Eine Mutter beklagte sich, ihr psychisch kranker Sohn sei jeweils gerne an den Kaffeekränzchen und Festen mit ihren Freundinnen dabei. Da sie sich aber für seine ungepflegten Haare schämte, kamen wir im Gespräch auf die Idee ihm vorzuschlagen, dass er an einem grossen Fest willkommen sei, wenn er vorher zu einem Coiffeur gehe. Die Mutter war sehr zufrieden.

Oft machte ich die Erfahrung, dass Angehörige froh sind, wenn man ihnen die Autorisation gibt, den Betroffenen auch Grenzen zu setzen oder Forderungen zu stellen.

BEREICH PERSÖNLICHE BERATUNG

In diesem Jahr fanden 19 persönliche Beratungen in den Räumlichkeiten der VASK statt, ähnlich wie die letzten 2 Jahre zuvor, d. h. 40 – 50% weniger seit 2019. Dies hat auch einen Zusammenhang mit den rückläufigen Zahlen der Telefonberatungen. Jedes einzelne Gespräch, das stattfinden konnte, war für die Angehörigen wertvoll und immer wieder hilfreich. Die meisten Gespräche fanden zu 74% mit einem Angehörigen und zu 16% mit mehr als einer Person statt. In diesem Jahr waren es zwei Angehörige, die nicht erschienen sind.

Ein wahrer Freund
trägt mehr zu unserem
Glück bei,
als tausend Feinde
zu unserem Unglück.

Marie von Ebner-Eschenbach

BEREICHE TELEFONBERATUNG UND PERSÖNLICHE BERATUNG

In diesem Jahr haben wir uns in den Räumlichkeiten der VASK sechs Mal anlässlich der Supervision getroffen, zusammen mit unserer Supervisorin Bettina Vilsmeier. Wir sind sehr dankbar für dieses äusserst wertvolle und unterstützende Angebot. Auch hilfreich und toll ist, dass wir alle offen zueinander sind und den gegenseitigen Austausch und die Inputs, was hätte den Angehörigen noch weiterhelfen oder für sie ein Anstoss sein können etc., als sehr bereichernd empfinden. Auch führt uns Bettina optimal durch die Supervision.

Beim ganzen Team bedanke ich mich für die in diesem Jahr wiederum geleistete Arbeit, die Flexibilität und all die Beratungen, die stattfinden konnten. Viele Angehörige sind dankbar für die Gespräche und unsere Unterstützung und formulieren dies auch oft am Ende des Gesprächs. Das zeigt uns, dass unsere Freiwilligenarbeit wichtig und auch hilfreich ist, was uns immer wieder freut.

KINDERPROJEKT BARCA

BEGLEITUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT EINEM PSYCHISCH ERKRANKTEN ELTERNTEIL

Magdalena Windler

REDIGIEREN UND DABEI REGENERIEREN

Wenn es einen Ort gibt, wo man einfach sein darf, wo man nicht aufpassen muss, wo es erlaubt ist, so zu sein, wie es einem zu Mute ist, traurig, fröhlich, wütend oder neugierig, wo man eigene Ideen haben darf und so sein, wie zu Hause – etwas, das viele Kinder sagen können, nicht jedoch alle Barca-Kinder – dann können die ureigenen Energien sprudeln und die unglaublichsten Geschichten entstehen.

Ein Knabe, der das erste Mal ins Atelier kam, sagte anschliessend der Mutter, hier gefällt es mir, da muss ich nicht aufpassen, dass etwas schmutzig wird, hier kann ich richtig «künstlern».

Viele Kinder passen ständig auf, ihre Antennen sind hoch entwickelt und unaufhörlich auf wachsam gestellt. Sie setzen alles daran, nichts falsch zu machen. Doch wir wissen alle, dass dies nicht förderlich ist und wir von Erfahrungen und so genannten Fehlern lernen. Die Angst, nichts falsch zu machen, alles richtig machen zu wollen, sitzt tief innen. Selbst wenn sie ins Gegenteil verkehrt wird und das Verhalten ein ganz anderes Muster zeigt. Bei Kindern, die viel Verantwortung übernehmen und doch so deutlich spüren, wie sie von den Eltern und Erwachsenen abhängig sind, ist es umso wichtiger, in der Barca-Zeit ganz Kind sein zu dürfen.

Wie die 9-jährige Samira, die glaubte, keine Ideen zu haben, jeweils schnell fertig und zufrieden war, bevor sie ihr eigenes Urteil hätte zulassen müssen. Freudlos pfuschen war ihre Tarnung vor dem ganz kleinen Selbstwert. Zu oft musste sie sich vom jähzornigen, erkrankten Vater in Acht nehmen und von der überarbeiteten Mutter, die keine zusätzlichen Kleckereien mehr ertrug, ihre kindlichen Bedürfnisse zurückstellen. So passiert es, ohne es zu wollen, dass die kindliche Entwicklung zu kurz kam, die wichtige Phase des Explorierens zu schnell übersprungen wurde und damit das ursprüngliche schöpferische Tun verborgen blieb.

So traute sich Samira zunächst nicht, ihre Vorstellung vom Gespenstli aufs Papier zu malen und nur mit der Intervention, mit Wasser auf den Boden zu malen, nahm sie den Pinsel halbwegs gerne in die Hand. Und ja, solche wassergemalten Gespenstli sind, gerade eben gemalt, schon wieder verschwunden, irgendwie magisch und eigentlich genau wie die richtigen Gespenster! Das Feuer war geweckt, das Spielerische nahm Einzug in das Tun und Schöpfen der gemeinsamen Barca-Stunde. «Darf ich wieder auf den Boden malen?» Immer und immer wieder entstanden ähnliche Bilder, Samira probierte grössere Pinsel aus, dann Roller und Schwämme. Was es da alles zu erkunden gab!

Spuren hinterlassen, tröpfeln, spritzen, grosse Flächen ausmalen und schneller sein, als es zu trocknen vermag, mutig Wasser aus dem Schwamm quetschen, Rinnsale fliessen und erste Seen entstehen lassen. Samira begann zu staunen und zu erzählen, unaufgefordert entstanden Geschichten. Aus der ideenlosen, angepassten Samira sprudelte es nur so heraus. Glücklicherweise verfüge ich über einen robusten Boden, der Bäche aus Wasser und Seen erträgt. Wir konnten die Dinge laufen lassen, wie sie sich ergaben, ein kurzer Blick genügte, ob es ok ist, das Wasser direkt aus dem Becher auf den Boden zu leeren und zu schauen, wie es sich einen Weg bahnte. Den Raum zu hüten und Bedingungen zu schaffen, die es ermöglichen, ganz im Element zu sein, ist meine Aufgabe. Wäre uns nicht der dankbare Boden «zu Füssen» gelegen, hätten wir sicher eine Wanne gefunden oder einen Wassertrog, um dem lustvollen Entdecken weiter nachzugehen. So jedenfalls vergingen die Stunden wie im Flug.

Barca, das Schiff, das Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil das Gefühl vom Aufgehoben sein vermitteln kann, zeigte sich in dieser Spielsequenz nicht bloss symbolisch, sondern in Form eines Beckens mit dem wohlig liegenden Äfflein darin, mit dem sich Samira zu identifizieren begann. Jetzt wurde das grosse Beckenschiff über den Wasserfilm am Boden geschleudert, welch ein Spass, es schlieferte vorzüglich, drehte sich und gab spiralförmige Muster am Boden. Ein solcher Einfallsreichtum käme auf dem trockenen Papier niemandem in den Sinn, ging es mir durch den Kopf… Und das Äfflein im Schiff war hier in dieser Seenlandschaft, wo es wild und frei umherschupsen und herumhüpfen konnte, ganz zu Hause. Doch jetzt wurde es müde, es war Zeit das Boot am Rande der Lache anzulegen. Und wir machten uns daran, das Wasser aufzusaugen, mit Schwämmen, genau wie die Sonne Pfützen trocknet. Schliesslich war auch Samira müde, sie die wie das Äffchen immer unruhig war, meinte einmal am Schluss der Stunde, jetzt sei alles blau und ruhig in ihr drinnen.

Ich erinnere mich, wie Samira nie etwas machen wollte, das ein sichtbares Produkt hätte geben können. «Das kann ich nicht» oder «ich habe keine Idee». Oder, sie hatte ganz schnell keine Lust mehr, keine Freude am Machen, Ausdauer war ebenfalls nichts für sie. Also verbrachten wir viele Stunden mit dem, was sie am liebsten machte: Ton raspeln und Pulver produzieren, Steine mörsern und das Steinmehl zu Erdfarben zusammenmischen. Diese sinnlichen Tätigkeiten weckten zwar ihr Interesse und gaben ihr Sicherheit, hier konnte sie schleifen und zuschauen, wie der Tonstaub den Becher füllte. «Das habe ich selber gemacht!». Nie jedoch entstanden Geschichten oder Bilder daraus. Beim Wasser-Malen-Spielen öffnete sich jedoch eine Quelle, die die ursprüngliche Kraft des Mädchens aufleben liess. Plötzlich kamen kleine Äffchen dazu, Rollenspiele wurden gespielt, wie nie zuvor. Damit eröffnete sich ein neuer Zugang zu ihrer Gefühlswelt.

Und so staune ich selber über die Kraft der Regeneration, die das «Zurückfallen» in das kindliche Spielen und Plantschen mit sich trägt. Das meist negativ konnotierte Wort des Regredierens, des Zurück-

gehens in alte Muster wird plötzlich ein Zurückgehen in etwas, das zu kurz kam und nun aufleben darf. Und es vermag die kindliche Neugierde wieder zu wecken.

In diesem Sinne danken wir, vom Barca-Team, allen Spender/innen und Mitwirkenden ganz herzlich für das Ermöglichen von vielen unbeschwerten Stunden für die Kinder. Im Jahr 2022 konnten wir fast 30 Kinder einzeln oder als Geschwisterpaar begleiten.

Ebenfalls danken wir den VASK-Vertreter/Innen für den grossen Einsatz rund um das Fundraising und den vielen Mitgliedern und Helfern im Hintergrund, die uns so tatkräftig unterstützt haben, danke!

RESSORT SCHULUNGEN

Guido Cueni

Durch die schrittweise Aufhebung der COVID-Schutzmassnahmen hat sich auch der Betrieb an den verschiedenen Ausbildungsstätten wieder normalisiert. Das hat für uns die Schulbesuche vereinfacht. Wir konnten wieder im direkten Unterricht den Auszubildenden unsere Anliegen vermitteln. Die Erleichterung über diese Entspannung war auch bei allen Verantwortlichen an den Lehrinstituten und auch bei den Lernenden zu verspüren. Die Diskussionen haben wir engagierter und lebhafter wahrgenommen als vor der Pandemie. Aber vielleicht ist das auch bei uns nach einer langen Abstinenz vom direkten Unterricht nur eine subjektive Wahrnehmung.

Sehr dankbar sind wir, dass uns alle Institute treu geblieben sind und so durften wir auch in diesem Jahr zwei Mal die Ausbildung bei der Stiftung Vivazzo besuchen.

POLIZEISCHULUNGEN

Guido Cueni

Die Schulungen bei der Polizei stellten uns gleich vor mehrere neue Herausforderungen. Einerseits wurde der neue Lehrplan mit den gekürzten Unterrichtszeiten erstmals so richtig wirksam. So mussten sich unsere angepassten Lehrmittel erstmals bewähren, was glückerweise auch weitgehend zutraf. Andererseits durften wir durch den umgestellten Lehrplan an einem Morgen gleich drei, anstatt wie bis anhin zwei Klassen besuchen. Da mussten wir uns bezüglich mentaler Frische ganz neuen Anforderungen stellen. Denn die Gleichung ist einfach: Junge (fitte!) Lernende und Referenten im Seniorenalter haben unterschiedliche konditionelle Voraussetzungen.

Aber als die grösste Herausforderung hat sich ein ganz anderer Umstand entpuppt. Durch den Umzug der Polizei in das neue Polizei- und Justizzentrum (PJZ) wurden auch die Schulungen an die Güterstrasse verlegt. In diesem topmodernen Gebäude gelten neueste Sicherheitsstandards was eine Eingangskontrolle mit Körperscanner etc. zur Folge hat. Da ist es peinlich, wenn ein Taschenmesser in der Hosentasche (weil es immer dort ist!) kritische Blicke und eine sehr höfliche und sehr bestimmte Aufforderung «die Taschen zu leeren» zur Folge haben. Blöd ist auch wenn wir als Referenten über eine Stunde zu spät beim Unterricht erscheinen, weil wir im Warteraum stranden, da sich die sehr ästhetische Sicherheitstüre zu den Schulungsräumen partout nicht öffnen lässt und wir durch eine der Lehrpersonen «gerettet» werden müssen.

Aber wir sind zuversichtlich, dass wir auch das noch hinbekommen werden.

KRANKENPFLEGESCHULEN

Isabelle Bavaud

Unsere Besuche in den Krankenpflegeschulen waren auch in diesem Jahr noch von den Corona-Massnahmen bestimmt. Unsere erste Vorlesung im ZAG mussten wir noch online machen. Die übrigen Schulungsveranstaltungen im CAREUM und im ZAG konnten wir wieder vor Ort durchführen. Darüber waren wir sehr froh, denn bei den Video-Schulungen ist das Gespräch mit den Studierenden weniger spontan und es dauert länger bis das Eis gebrochen ist. Auch der Austausch unter uns Kolleg*innen im Schulungsteam ist viel spontaner wenn wir zusammen vor Ort sind.

Die VASK ist in diesen Ausbildungsinstitutionen immer sehr willkommen und das angehende Pflegepersonal ist sehr an unseren Anliegen interessiert. Vor allem wird sehr geschätzt, wie wir als Betroffene auf die konkreten Fragen eingehen. Wir haben keine Tabuthemen und beantworten alle Fragen, die uns gestellt werden. Es ist immer wieder schön, dass wir den Studierenden unsere Erfahrungen als Angehörige und auch unsere Erwartungen an die Pflegenden weitergeben können.

Es gab viele interessante Gespräche mit den jungen Auszubildenden. Meistens sind wir an diesen Kursen zu dritt. Da wir es mit Klassengrössen von bis zu 50 Studierenden zu tun haben. So können wir uns in Gruppen aufteilen. Die Aufgabe macht Freude und es finden sich immer Kolleg*innen, die gerne mitmachen – sei es vor Ort oder per Video.

Ganz besonders hat uns gefreut, dass wir für unser Schulungsteam einen neuen Kollegen gefunden haben, der uns im neuen Jahr tatkräftig unterstützen wird. Wir freuen uns schon auf die Zusammenarbeit und die Schulungsveranstaltungen im nächsten Jahr.

Es gibt Dinge, die wir nicht ändern können und andere, die wir nicht vermeiden können. Aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen.

Bernardo Stamateas

FUNDRAISING

Hansruedi Winter

Wir konnten das Jahr 2022 mit einem Gewinn von Fr. 18'342.92 abschliessen. Am Anfang flossen die Spenden etwas harzig, gegen Jahresende nahmen sie erfreulich zu. Auch 2022 durften wir einige sehr grosszügige Spenden für uns wie auch für das Kinderprojekt Barca entgegennehmen. Herzlichen Dank! Barca hat in Winterthur mit Erfolg eine Fundraising Kampagne durchgeführt.

Für 2023 bin ich zuversichtlich, wir planen eine VASK Crowdfundingkampange und hoffen auf guten Erfolg. Meinen alljährlichen Appell an alle VASK-Mitglieder wiederhole ich gerne an dieser Stelle:
Bitte überlegt, ob Ihr eine Privatperson, einen Verein, eine Firma oder eine Stiftung kennt, welche bereit wäre uns finanziell zu unterstützen.

Und noch eine grosse Bitte an Euch alle:
Bitte bringt einige VASK-Broschüren bei Eurem Hausarzt und im Kirchgemeindehaus vorbei, damit sie dort aufgelegt werden können. Dies ist eine der einfachsten und wirksamsten Werbemöglichkeit um viele Personen zu erreichen.

Hansruedi Winter, Erlenstrasse 25, 8810 Horgen
E-Mail: hwinter@bacada.com und fundraising@vaskzuerich.ch

STATISTIKEN

VASK-TÄTIGKEITEN: ZAHLEN UND FAKTEN 2018 – 2022

Adriana Aleffi

Das Jahr 2022 war ein Jahr voller Widersprüche. Es war ein Jahr voller positiver Gefühle, da das Jahr mit der vollständigen Aufhebung der COVID-Einschränkungen begann, aber auch ein Jahr der Angst und Unsicherheit, das von der Skepsis vieler Menschen geprägt war, die sich nur schwer an die volle Freiheit gewöhnen konnten.

Im 2022 wurde uns bewusst, dass Ressourcen, von denen wir dachten, sie stünden uns unbegrenzt zur Verfügung (z. B. billige Energie), in kürzester Zeit zu einem kostbaren Gut geworden waren. Uns wurde auch bewusst, dass die Freiheit selbst, die vielleicht wichtigste Ressource, kein erworbenes Gut ist, sondern auch auf dem europäischen Kontinent jederzeit in Frage gestellt werden kann.

Der enorme psychische Stress, der sich in den Jahren 2020 und 2021 angesammelt hatte, manifestierte sich 2022 mit voller Wucht und erforderte ein massiveres Eingreifen öffentlicher und privater Einrichtungen. Es ging jetzt nicht mehr um die psychische Gesundheit einer kleinen Anzahl von Menschen mit psychischen Beschwerden, sondern potenziell um die gesamte betroffene Bevölkerung.

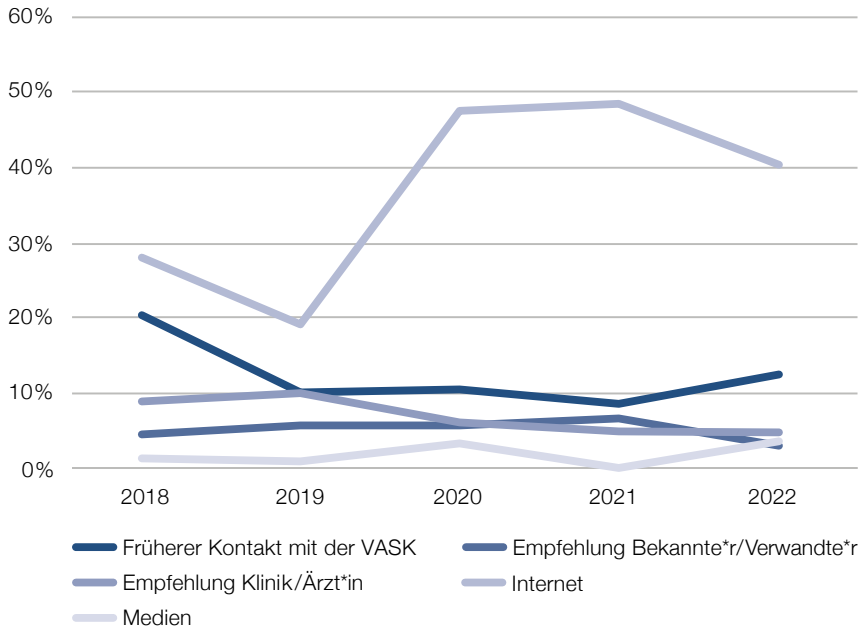
Der erste Schritt zur Bewältigung dieser Situation bestand darin, im Internet und in allen Medien, die einer breiten Öffentlichkeit direkt zugänglich sind, immer mehr darüber zu sprechen.

Auf prevention.ch findet man Artikel, die sich mit der psychischen Gesundheit befassen und das Bewusstsein für dieses Thema schärfen sollen. Sprechen über psychische Krankheiten sollte kein Tabu mehr sein. Je früher man diese Symptome mutig erkennt, desto grösser ist die Chance in ein normales Leben zurückzukehren.

Die statistische Analyse der Beratungstätigkeit der VASK für Privatpersonen zeigt Ergebnisse, die nicht immer mit den oben genannten übereinstimmen. Wie aus dem Diagramm in **Abb. 1** ersichtlich ist, nimmt der Prozentsatz der Kontakte mit der VASK über das Internet im Jahr 2022 ab. Dies, zugunsten einer Zunahme der Kontakte, die dank der Erwähnung in den Medien oder durch Empfehlung von Personen, die bereits einmal die Hilfe der VASK-Berater gesucht haben erneut Kontakt mit der VASK aufnehmen, zustande kommen. Die Kontaktaufnahme über das Internet ist jedoch auch im Jahr 2022 die am häufigsten verwendete Methode.

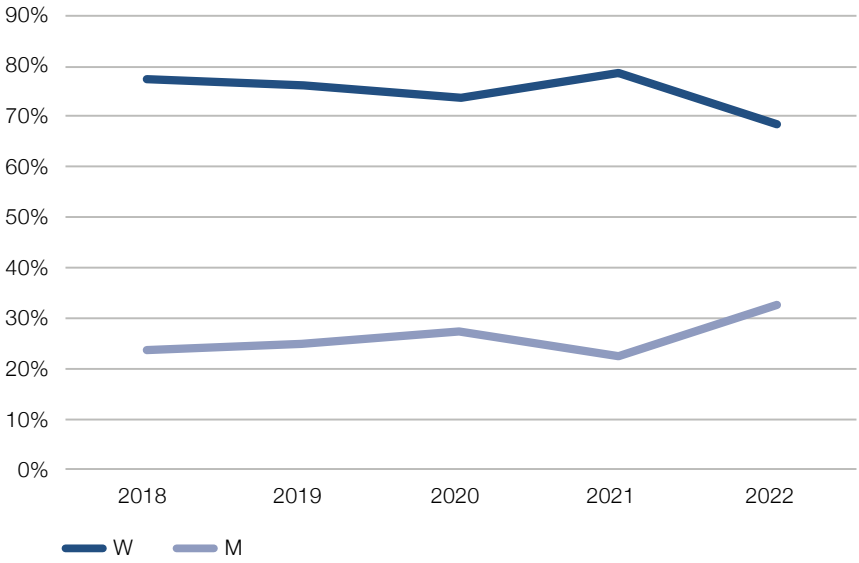
Bei den anderen Möglichkeiten wie Hilfesuchende auf die VASK stossen gibt es keine nennenswerten Unterschiede.

KONTAKT MIT DER VASK – Abbildung 1



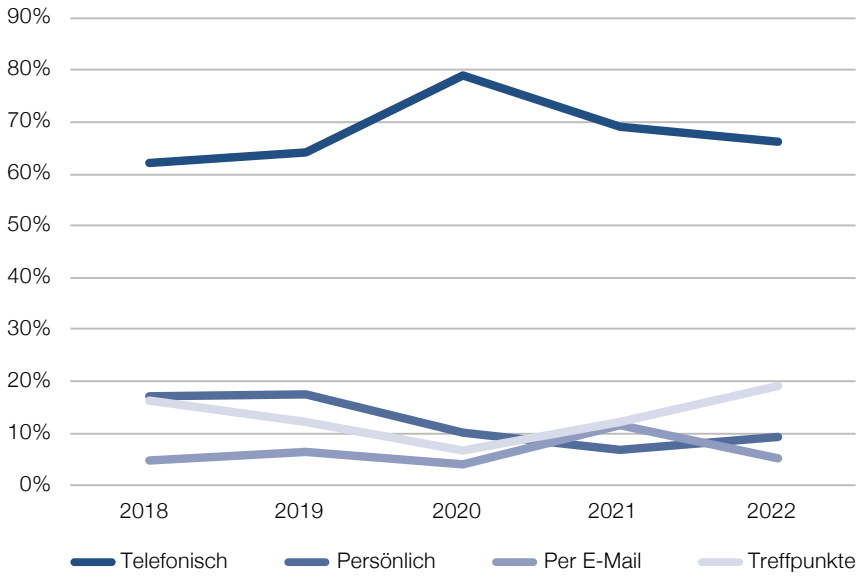
In **Abb. 2** wird in Prozent das Geschlecht der Klienten analysiert. Die Tatsache, dass vor allem Frauen den Kontakt zur VASK aufnehmen bleibt unverändert. Die Zahlen von 2022 zeigen aber auch eine Zunahme der Anzahl der männlichen Klienten. Die nächsten Jahre werden zeigen, ob es sich hier um eine Ausnahme handelt oder ob sich dieser Trend weiterhin entwickeln wird.

GESCHLECHT DER KLIENTEN – Abbildung 2



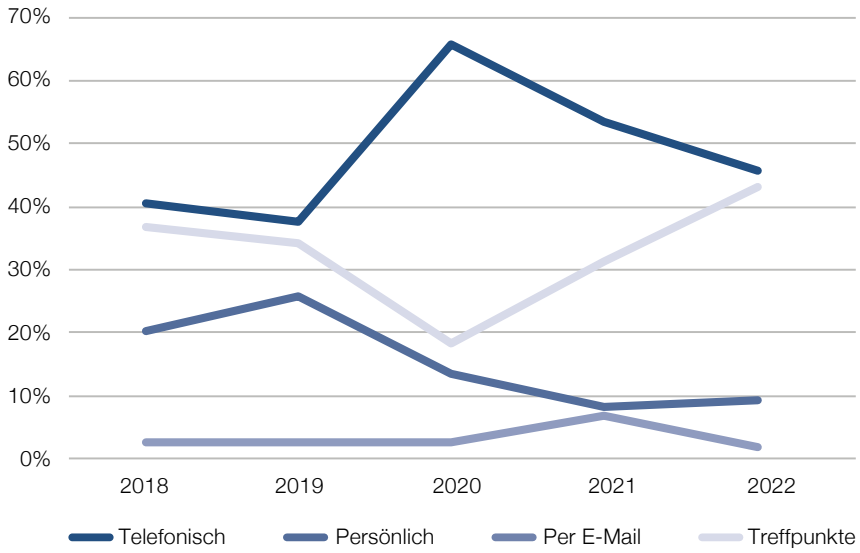
Das Diagramm über die Anzahl der verschiedenen Beratungsarten **(Abb. 3)** zeigt, dass die telefonische Beratung von den Hilfesuchenden am häufigsten in Anspruch genommen wird. Prozentual gibt es keine wesentliche Veränderung gegenüber dem Vorjahr (67% im Jahr 2022). Die restlichen 33% verteilen sich auf persönliche Beratungen, Treffpunkte und E-Mail-Beratungen. Aus dem Diagramm ist auch ersichtlich, dass die Anzahl der Treffpunkte im Vergleich zu den Vorjahren (insbesondere 2020 – 2021) deutlich gestiegen ist. Dies ist vor allem darauf zurückzuführen, dass dank des Wegfalls der COVID-Restriktionen wieder eine ähnlich häufige Anzahl Treffpunkte organisiert werden konnten wie in den Jahren vor der Epidemie.

ANZAHL BERATUNGEN PRO BERATUNGSART – Abbildung 3



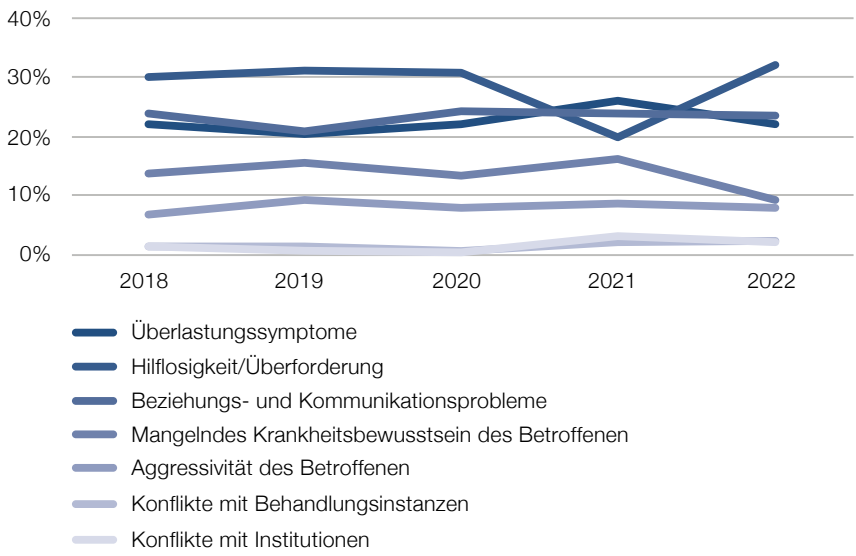
Betrachtet man den Zeitaufwand (Abb. 4), so stellt man fest, dass telefonische Beratungen am meisten Zeit in Anspruch nehmen. **Abb. 4** zeigt aber auch, dass der Zeitaufwand der telefonischen Beratungen im Jahr 2022 zurückgegangen ist und damit fast den gleichen Wert wie die Treffpunkte erreicht hat. Der Zeitaufwand für persönliche Beratungen und E-Mail-Beratungen blieb gegenüber den Vorjahren nahezu unverändert.

ZEITAUFWAND PRO BERATUNGSART – Abbildung 4



In **Abb. 5,** in der die Hauptprobleme von Angehörigen von Personen mit psychischen Beschwerden analysiert werden, sind keine signifikanten Veränderungen gegenüber den Vorjahren zu erkennen. Symptome der psychischen Überlastung, Hilflosigkeit und Beziehungs- und Kommunikationsprobleme sind in ca. 80% der Fälle vorhanden, während die restlichen Probleme (mangelndes Bewusstsein und Aggressivität des Betroffenen) in viel weniger Fällen ausdrücklich von den Hilfesuchenden erwähnt werden. Die Kommunikation mit den psychischen Kranken ist daher das Hauptproblem für die Angehörigen.

HAUPTPROBLEME DER ANGEHÖRIGEN – Abbildung 5



Wenn sich eine psychische Krankheit manifestiert, sind die Angehörigen völlig unvorbereitet auf den Umgang mit Menschen, die sich widersprüchlich und unverständlich verhalten. Die kein Vertrauen in die Angehörigen haben, welche ihnen helfen möchten. Die Kranken werden oft intoleranter gegenüber Kritik und immer weniger fähig zu einer konstruktiven Diskussion.

Das Jahr 2022 war ein Wendepunkt in der Anerkennung der Rolle der Angehörigen, im Genesungsprozess von Menschen mit psychischen Beschwerden, durch viele Institutionen. Immer mehr Institutionen gingen dazu über, sich direkt an die Angehörigen der psychisch Kranken zu wenden um ein Verhältnis der gegenseitigen Unterstützung aufzubauen.

Ein Beispiel dafür, wie sich Ärzte und Angehörige im Interesse der psychisch Kranken gegenseitig helfen können, findet man auf der Website PUK Zürich: www.pukzh.ch/patienten-angehoerige

Angehörige die täglich mit psychisch Kranken zu tun haben, sind besser als alle anderen in der Lage, die Vorzeichen einer psychischen Krankheit zu erkennen. Sie sind daher in der Lage den Ärzten, die Kranke untersuchen und behandeln, wichtige Informationen zu liefern. Darüber hinaus sind sie in der Lage anderen Angehörige zu helfen, weil sie direkt erfahren haben, wie psychisch Kranke ihren Alltag erleben.

Abschliessend sollte erwähnt werden, dass die VASK im Jahr 2022 total 209 Beratungen (196 Arbeitsstunden) für Privatpersonen mit einem durchschnittlichen Zeitaufwand von ca. 2 Arbeitstagen pro Monat durchgeführt hat.

BERICHT DER REVISOREN

Elisabeth Anderegg
Ueli Bader

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember abgeschlossene Jahresrechnung und Bilanz kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 18’342.90 ab.

Gemäss unserer Beurteilung entsprechen die Buchführung und die Jahresrechnung Gesetz und Statuten. Die Buchhaltung ist sauber und sorgfältig geführt. Die Belege sind vollständig vorhanden und ordentlich abgelegt.

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

Zürich, 20. Februar 2023

Wenn wir uns einreden,
etwas nicht zu können,
werden wir nie erfahren,
was in uns steckt.

Unbekannt

JAHRESRECHNUNG 2022

EINNAHMEN	2022	2021
Mitgliederbeiträge	20’630.50	21’230.00
Spenden	76’246.75	62’075.32
Spenden Kinderangebot Barca	62’344.25	93’780.23
Sekretariatsarbeiten für Drittparteien	1’000.00	1’200.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	20’000.00	20’000.00
Seminare/Kurse	1’500.00	0.00
Broschüre, Unterlagen	0.00	0.00
Honorare Beratungsstelle	990.00	1’235.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen	3’900.00	3’690.00
Sitzungsgeldeinnahmen und Referate	240.00	240.00
Kinderprojekt Barca	6’712.50	5’715.00
VASK Schweiz Leistungsvereinbarungen	12’406.10	12’950.00
VASK Schweiz Miet- und Nebenkosten-Einnahmen	6’000.00	6’000.00
Alwina Buchner Stiftung Nebenkosten-Einnahmen	420.00	420.00
Zinsertrag	0.00	51.85
TOTAL EINNAHMEN	**212’390.10**	**228’587.40**

JAHRESRECHNUNG 2022

AUSGABEN	2022	2021
Löhne Sekretariat	29’900.00	29’897.50
AHV/ALV Sekretariat	2’343.60	2’389.35
BVG Sekretariat	2’080.20	1’256.10
UVG/NBU/KTG Sekretariat	1’681.00	1’479.70
Aufw. Mitarbeiter*innen		
inkl. Weihnachtsessen	13’051.30	14’021.00
Supervision/Weiterbildung/Retraite	2’532.87	2’400.00
Sonstige Spesen	427.90	139.30
Miete, inkl. Nebenkosten	27’034.05	27’761.25
Bankspesen	227.94	309.35
TWINT Spesen	24.45	28.67
Unterhalt, Reparaturen EDV	5’569.40	5’465.30
Einrichtung/Mobiliar	681.77	0.00
Büromaterial	803.80	489.10
Telefon, Internet, Porti	4’802.36	4’182.85
Fachliteratur, Zeitschriften	17.40	0.00
Institutionsbeiträge	700.00	200.00
VASK Schweiz Mitgliederbeitrag	13’035.10	13’600.00
Werbung	14’135.26	9’295.10
Treffpunkte, Seminare	0.00	100.00
Anlässe	5’942.05	3’752.60
Aufwand Kinderprojekt Barca	46’627.00	53’468.00
Bildung Rückstellung Kinderprojekt Barca	22’429.75	46’047.23
TOTAL AUSGABEN	**194’047.20**	**216’282.40**
JAHRESGEWINN	**18’342.90**	**12’305.00**
	212’390.10	**228’587.40**

BILANZ 2022

AKTIVEN	2022	2021
Kasse	220.50	50.80
PC 80-35634-1, Versand	38’306.81	40’725.41
Kontokorrent ZKB 6668.013	254’178.66	136’649.71
Sparkonto ZKB 372416.5	105’742.19	105’731.64
Depositenkonto ABZ D513267	0.00	68’729.95
Mietzinskaution UBS 811440	4’329.35	4’329.35
Transitorische Aktiven	3’095.00	0.00
Mobiliar und Einrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
TOTAL AKTIVEN	**405’874.51**	**356’218.86**
JAHRESVERLUST	**0.00**	**0.00**
	405’874.51	**356’218.86**

PASSIVEN	2022	2021
Transitorische Passiven	9’900.00	1’017.00
Rückstellung Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	5’000.00	5’000.00
Rückstellung Werbung	5’000.00	5’000.00
Rückstellung Kinderprojekt Barca	113’245.34	90’815.59
Eigenkapital	238’962.92	226’657.92
Fonds Supervision/Weiterbildung	15’423.35	15’423.35
TOTAL PASSIVEN	**387’531.61**	**343’913.86**
JAHRESGEWINN	**18’342.90**	**12’305.00**
	405’874.51	**356’218.86**

GANZ HERZLICHEN DANK

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

Dies sind **Mitglieder, Gönner, Freunde** und **Bekannte** mit einem Betrag von	5’170.00
Chudacoff Michael, Zürich, in Memoriam Helga Lönne und Alexander Chudacoff	1’000.00
Wöber Ingrid, Zürich, Legat	5’000.00
Lämmle Tim, Volketswil	10’000.00
Schenker Verena, Legat	10’000.00
KIRCHGEMEINDEN	
Evang.-ref. Kirchgemeinde Mattenbach, Winterthur	500.00
Pfarramt St. Maria zu Franziskanern, Luzern	1’092.65
Röm.-kath. Kirchgemeinde, Horgen	2’000.00
Verband Röm.-kath. Kirchgemeinden Zürich	2’000.00
Verband Röm.-kath. Kirchgemeinden Zürich	2’484.10
STIFTUNGEN, INSTITUTIONEN UND FIRMEN	
Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung	1’000.00
Carl und Mathilde Thiel-Stiftung, Küsnacht	1’000.00
Gemeinnütziger Frauenverein Bülach	1’000.00
Carl Hüni Stiftung, Winterthur	2’000.00
EKZ, Zürich	3’000.00
Stiftung Binelli & Ehrsam, Zürich	3’000.00
Margaretha und Werner Ehrat Stiftung, Winterthur	5’000.00
Ernst Göhner Stiftung, Zug	10’000.00
Rüegg Bollinger Stiftung, Zug	11’000.00
Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich	20’000.00
TOTAL ZUWENDUNGEN	**96’246.75**

ZUWENDUNGEN FÜR UNSER KINDERPROJEKT BARCA

Von **Mitgliedern, Gönnern, Freunden** und **Bekannten** mit einem Betrag von	2’235.00
Evangelisch-reform. Kirchgemeinde Zollikon	609.25
Frauenverein Dübendorf	1’000.00
Lions Club, Uster	1’000.00
Oertli-Instrumente AG, Berneck	1’000.00
Gemeinnützige Gesellschaft, Winterthur	1’500.00
David Bruderer Stiftung, Uitikon	2’000.00
Hans und Marianne Schwyn Stiftung, Littenheid	3’000.00
Röm.-Kath. Kirchgemeinde, Winterthur	3’000.00
Schweiz. Stiftung für Kinder Luzern	4’000.00
Erika Schwarz Stiftung, Zürich	5’000.00
Stiftung «Hülfsgesellschaft», Winterthur	5’000.00
Rahn-Stiftung, Zürich	8’000.00
Stiftung Kastanienhof, Zürich	10’000.00
Stiftung Hohenegg Meilen	15’000.00
TOTAL ZUWENDUNGEN	**62’344.25**

MAD PRIDE

Guido Cueni

Im September 2021 durften wir bei der Präsidentinnen-Konferenz der VASK Schweiz einem Referat von Dr. Alfred Künzler, Leiter der Koordinationsstelle von Netzwerk Psychische Gesundheit, folgen in dem er uns das Vorhaben einer Mad Pride 2022 in Bern vorstellte.

«Die Mad Pride lehnt sich an den Geist der Gay Pride an und wurde 1993 in Toronto als Reaktion auf Vorurteile und Diskriminierung gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen gegründet. Inzwischen wird die Mad Pride in vielen Ländern durchgeführt um die Enttabuisierung, Entstigmatisierung und Sensibilisierung voranzutreiben» (Zitat Website von Mad Pride Schweiz).

Die erste Mad Pride Schweiz fand 2019 in Genf mit über 1000 Teilnehmenden statt. Leider musste die zweite Mad Pride, aufgrund der COVID-Massnahmen zwei Jahre aufgeschoben werden. Alfred Künzler ist Mitglied des Trägervereins Mad Pride und forderte uns auf möglichst zahlreich an der Mad Pride 2022 teilzunehmen.

Nach einer kurzen Besprechung im Vorstand war es für uns klar, dass die VASK Zürich sich mit einer Delegation an der Pride beteiligen möchte und wir haben uns als Gruppe mit 15 Teilnehmenden angemeldet.

Das Motto der Pride lautete «Bring deinen Vogel mit» und in der darauffolgenden Zeit war es spannend zu beobachten, wie sich das Ganze zu einem bunten «Volksfest» entwickelte. Aus den auf der Website der Pride veröffentlichten Testimonials wurde auch deutlich, wie gross das Bedürfnis vieler direkt und indirekt Betroffener ist, dass die Themen um die psychischen Erkrankungen «auf die Strasse gebracht» und offen angesprochen und diskutiert werden. So wird offensichtlich, wie sehr Betroffene unter gesellschaftlicher Ausgrenzung leiden.

So haben wir uns am 18. Juni kurz vor Mittag beim Hauptbahnhof Zürich zur gemeinsamen Reise nach Bern getroffen. Leider haben wir unser Ziel von 15 Teilnehmenden knapp verfehlt, aber das tat der guten Stimmung keinen Abbruch.

Zum Glück hatten wir uns für einen leichten, gelben Schal und einen Button mit dem VASK Logo als gemeinsames Erkennungszeichen entschieden, denn die Temperaturen lagen bereits am Vormittag in der Nähe von 30 °C und die Sonne brannte weiterhin und gnadenlos vom blauen Himmel. Das konnte ja, in mehrfacher Hinsicht, eine heisse Sache werden.

Nach einer angenehmen Reise im klimatisierten Zugabteil begrüsste uns in Bern eine Backofentemperatur. Bei unserer Ankunft auf dem Waisenhausplatz, dem Startpunkt der Mad Pride, waren wir enttäuscht, wie wenige Leute sich so kurz vor dem Beginn eingefunden hatten. Aber als sich auf der Rednerbühne etwas tat schoben sich aus allen schattigen Ecken und Gassen immer mehr Leute auf den Platz und nach den Begrüssungsworten von Alfred Künzler und dem OK war der Platz rappelvoll. Schlussendlich sollen sich, gemäss den Veranstaltern, 4000 Teilnehmende der Pride angeschlossen haben.

Ja und dann, dann ging dieses angekündigte Fest los und es wurde laut, bunt und auch etwas verrückt im positivsten Sinne. Wir konnten uns an den vielen witzigen Kostümierungen, den vielen Farben und den kleinen

und liebevoll gestalteten Details kaum sattsehen. Da waren die gelben und weissen Regen- oder eher Sonnenschirme. Da waren die selbst entworfenen Shirts mit treffenden Sprüchen und fröhlichen Motiven. Da waren originelle Hüte, bunt und kreativ gestaltet. Da war ein Meer von bunten Luftballons, von denen sich alle paar Augenblicke einer in den blauen Himmel verabschiedete. Da waren auch kleine Kunstwerke unterwegs, wie zum Beispiel der wunderschöne Vogel auf dem Schiff von «Heitere Fahne».

Da waren aber auch die Banner mit Aussagen wie «Eine Diagnose ist noch keine Biografie» oder «Mehr Empathie!! – Weniger Chemie!» die uns nachdenklich stimmten.

Akustisch wird uns die «Grupo de Bombos APMA Monthey» in Erinnerung bleiben, die mit ihren Pauken und Trommeln buchstäblich die Fenster in den Gassen von Bern zum Erzittern brachten.

Die schönste Erinnerung werden aber die vielen lachenden Gesichter sein. Menschen die hüpfend und tanzend durch die Gassen zogen und mit ihrer ansteckenden Fröhlichkeit auch die Passanten dazu brachten stehen zu bleiben und sich nach dem Grund dieser Parade zu erkundigen.

Nach neunzig heissen Minuten endete das Spektakel auf dem Bundeshausplatz. Da waren diverse Informationsstände aufgebaut worden und auf der Bühne wurden abwechselnd musikalische Acts und kurze Statements von verschiedenen Persönlichkeiten geboten. Unter der drückenden Hitze auf dem Kuchenblech Bundeshausplatz lichtete sich das Publikum aber leider rasch, da die Leute zu kühleren Plätzen im Schatten flüchteten.

Schlussendlich wird allen Teilnehmenden die Erinnerung an einen fantastischen Tag bleiben der, trotz grosser «Konkurrenz» aus Zürich, ein voller Erfolg war. Eben diese zeitgleich stattfindende Zurich Pride mit 40'000 Teilnehmenden sorgte unbeabsichtigt für den einzigen Wermutstropfen in diesem ganzen Erlebnis. Durch die Grösse und Popularität der Zurich Pride (ehem. Gay Pride) konzentrierte sich die mediale Aufmerksamkeit auf Zürich. Die Mad Pride erhielt deshalb nicht den Auftritt in den Medien der einer Veranstaltung mit 4000 Teilnehmenden angemessen gewesen wäre. Aber wir erhalten die Chance das zu ändern. Der 7. Oktober 2023 ist in unserer Agenda fett angestrichen, dann findet die nächste Mad Pride in Lausanne statt: noch grösser – noch bunter – noch lauter!

AUSFLUG DER FREIWILLIGEN HELFER*INNEN

Eugen Gomringer

Als Dankeschön für das Engagement für die VASK wurden wir Freiwilligen am 24. September 2022 zu einem Ausflug eingeladen. Wir trafen uns zu Kaffee und Gipfeli im Hauptbahnhof Zürich zur Fahrt mit dem 11er-Tram ins Trammuseum. Dort genossen wir eine interessante und humorvolle Führung durch die grosse Halle des ehemaligen Tramdepots mit den vielen Tram-Oldies.

Von 1882 bis 1900 fuhr in Zürich ein Tram mit nur einem PS, genannt Rösslitram. In der Blütezeit standen 40 Wagen und 208 Pferde im Einsatz. Ein Tier legte damals zirka 20 Kilometer zurück, dann wurde es

ausgewechselt. Erstaunlicherweise galt innerstädtisch der 6-Minutentakt, das ist besser als heute! Eine Fahrt innerhalb der Stadt kostete 10 Rappen. So viel bezahlte man damals für ein Bier im Restaurant.

Das erste elektrische Tram in Zürich startete am 8. März 1894. Die 4,6 Kilometer lange Strecke führte vom Depot Burgwies bis zum Bellevue. Die Fahrzeuge im Trammuseum sind zwar historisch, aber noch lange nicht ausrangiert. Das älteste Fahrzeug mit Baujahr 1897 fährt regelmässig auf der Museumslinie 21.

Beim abschliessenden Apéro überraschte uns der Reiseleiter, Hansruedi Winter, mit folgender Ansage: «Wir sind alle eingeladen zu einer Sonderfahrt vom Museum bis Bahnhof Stadelhofen mit dem ‹Kurbeli› Jahrgang 1949». Wir genossen die Fahrt sehr, die uns an unsere Jugendzeit erinnerte.

Nach einem feinen Mittagessen und guten Gesprächen verabschiedeten wir uns gutgelaunt mit einem herzlichen Dankeschön an die Organisatoren. Es war ein toller Anlass.

WIE WIRD MAN GLÜCKLICH?

ANTWORTEN DES FORSCHERS, DESSEN STUDIE SEIT 85 JAHREN LÄUFT

Robert Waldinger im Jahreswechsel-Gespräch

Mario Stäuble, Tages-Anzeiger, 27.12.2022

Der US-Psychiater erklärt, warum Beziehungspflege der Schlüssel zu einem guten Leben ist. Und was man dafür tun kann.

Robert Waldinger ist auf Durchreise in Genf, als er diese Zeitung in einem Boutiquehotel im Stadtzentrum zum Interview begrüsst. Der 71-jährige Psychiater und Therapeut hat seine ganze Karriere an der Eliteuniversität Harvard verbracht. Waldinger reibt sich die Augen, er hat einen Tag voller Sitzungen hinter sich – eigentlich freut er sich auf sein Zuhause, auf ein vorweihnachtliches Wochenende mit Freunden und seiner Ehefrau, einer Paartherapeutin. Aber zuerst: ein Interview. «Stellen Sie Ihre Fragen, wir haben Zeit», sagt er.

Professor Waldinger, Sie haben einen sehr ungewöhnlichen Job.
Ich bin der vierte Direktor der «Harvard Adult Development Study». Das ist die am längsten laufende Studie der Geschichte, die sich mit der Entwicklung von Menschen befasst. Seit 85 Jahren beobachten meine Vorgänger und ich dieselben Männer aus Boston. Von den 724 ursprünglichen Teilnehmern sind heute noch 40 am Leben. Sie sind schon fast oder bereits über 100 Jahre alt.

Das ganze Leben dieser Männer wurde aufgezeichnet?
Wir haben ihre Aufs und Abs beobachtet, ihre körperliche und mentale Gesundheit, ihre Ehen, ihre Kinder, ihr Arbeitsleben. Manche waren im Krieg. Manche sind reich geworden, andere sind verarmt. Einer wurde US-Präsident (John F. Kennedy, Red.). Aus dieser Langzeitforschung ziehen wir Schlüsse – was macht ein gesundes und erfolgreiches Leben aus? Und was ist eigentlich ein glückliches Leben?

Wer sind diese 724 Männer?

Es waren ursprünglich zwei Gruppen. Die eine waren 19-jährige Harvard-Studenten, die meine Vor-Vor-Vorgänger ganz bewusst wegen ihres Potenzials ausgewählt hatten. Die Idee war damals, zu erforschen, was ein erfolgreiches Leben ausmacht. Aus heutiger Sicht ist es natürlich hochgradig inkorrekt, eine Studie nur mit gutgestellten weissen Männern durchzuführen. Aber so fing alles an.

Und die zweite Gruppe?

Die begann als Studie über Jugendkriminalität. Meine Vorgänger wollten wissen, warum es einigen Jungen aus der Innenstadt von Boston trotz schwieriger Familienverhältnisse gelingt, sich von Kriminalität fernzuhalten. Die beiden Studien wurden dann zusammengefügt.

«ICH WAR ZUERST EINMAL SPRACHLOS, ALS ES HIESS, ICH SOLLE DIESE STUDIE ÜBERNEHMEN», SAGT ROBERT WALDINGER.

Robert Waldinger stammt aus dem ländlichen US-Bundesstaat Iowa. «Als ich es als junger Mann nach Harvard geschafft hatte, gefiel es mir dort so gut, dass ich nie mehr wegwollte», sagt der 71-Jährige heute. Waldinger arbeitet bis heute als Psychiatrie-Professor an der Eliteuniversität, nebenbei amtet er als Psychotherapeut und Zen-Priester. 2002 übernahm er – nach einiger Überzeugungsarbeit seines Vorgängers – die «Harvard Adult Development Study», die seit 1938 läuft und die er bis heute als Direktor verantwortet. Die grösste Plattform für seine Forschung war ein TEDx-Talk, den Waldinger 2015 an einer Primarschule über «das gute Leben» hielt. Dieser 13-minütige Vortrag ging viral, bis heute haben ihn Dutzende Millionen Menschen gesehen. Waldinger hat seine Erkenntnisse im Buch «The Good Life» zusammengefasst, das in der Schweiz ab 10. Januar 2023 erhältlich ist. Eine deutsche Ausgabe soll folgen. Er ist mit einer Psychotherapeutin verheiratet und hat zwei Söhne. (ms)

Wie lässt sich voraussagen, ob jemand glücklich altert? Die Wärme der Beziehungen einer Person ist entscheidend.

Robert Waldinger

Wie nähern Sie sich der Frage, was ein glückliches Leben ausmacht?
Zuerst fragen wir die Teilnehmer regelmässig, wie es ihnen geht. Wir benutzen dazu sehr detaillierte Fragebögen. Wir fragen auch die Partnerinnen und das Umfeld. Wir messen, wie die Teilnehmer auf Stress reagieren. Wir bringen sie ins Labor und setzen sie unter Stress, um zu prüfen, wer sich wie schnell davon erholt. Wir analysieren ihre Gene. Wir scannen ihre Gehirne. Kurz: Wir durchleuchten unsere Teilnehmer auf ganz unterschiedliche Arten und sammeln eine enorme Menge an Daten.

Was haben Sie herausgefunden?
Zuerst einmal ist es wichtig, für körperliche Gesundheit zu sorgen. Also eine gesunde Ernährung, viel Bewegung, kein Übergewicht, kein Alkoholismus. Nicht rauchen.

So weit, so klar.
Genau. Aber dann haben wir uns gefragt: Wie lässt sich am besten voraussagen, ob jemand glücklich altert? Und die Antwort war: Die Wärme der Beziehungen einer Person ist entscheidend.

Haben Sie mit diesem Fazit gerechnet?
Zuerst glaubten wir unseren eigenen Resultaten nicht. Klar, wir alle wissen, dass Körper und Geist zusammenspielen. Aber dass dieses Zusammenspiel so stark ist, dass Ihre Beziehungen beeinflussen, ob Sie eine Herzkrankheit bekommen…

Das hat Sie überrascht?
Ja. Und so haben wir – und viele andere Forschende – die letzten zehn Jahre damit verbracht, diese Fragen zu ergründen: Wie hängt das zwischenmenschliche Leben mit körperlicher Gesundheit zusammen?

Wie lautet heute Ihre Antwort?
Ha! Eine Hypothese ist: Es hängt mit Stress zusammen. Beziehungen regulieren Stress. Ich mache Ihnen ein Beispiel: Wenn ich mich während meines Arbeitstages stark ärgere, schaltet mein Körper in einen «Fight or Flight»-Modus: Puls und Blutdruck steigen. Das ist soweit gut, weil es anregt – aber wenn der Stressmoment vorbei ist, soll sich der Körper auch wieder erholen.

Und da helfen gute Beziehungen?
Sie kennen vielleicht das Gefühl: Wenn Sie mit einem Freund über Ihren Frust sprechen, spüren Sie die Entspannung fast physisch. Wer im Gegenzug niemanden hat, um sich auszutauschen, bleibt länger im «Fight or Flight»-Modus. Wir sehen bei einsamen Personen einen höheren Pegel an Stresshormonen. Wir sehen höhere Entzündungswerte. Also ja: Gute Beziehungen helfen.

Können Sie genauer beschreiben, was eine «gute» Beziehung ausmacht?
Es gibt viele Elemente. Die nächsten Beziehungen haben mit Sicherheit zu tun. Wir erforschen ein Merkmal, das wir «Bindungssicherheit»

Foto: Laurent Guiraud

Geld und Ruhm machten nur bedingt glücklich, sagt Psychiater Robert Waldinger. Wichtiger seien gute und menschliche Beziehungen.

nennen. Die Testfragen gehen so: Gibt es jemanden in Ihrem Leben, der für Sie da ist, wenn Sie in eine Notlage geraten? Wen könnten Sie mitten in der Nacht anrufen, wenn Sie krank sind oder Angst haben? Manche Studienteilnehmer geben eine ganze Liste von Personen an. Andere können niemanden nennen. Obwohl manche von ihnen verheiratet sind! Aber sie schreiben ihre Partnerin, ihren Partner nicht auf, zum Beispiel, weil die Beziehung zu distanziert geworden ist. Wir glauben, dass jede und jeder von uns mindestens eine solche Person braucht.

Aber auch lockere Beziehungen sind wichtig, oder?

Ja. Arbeitsbeziehungen sind ein gutes Beispiel dafür. Wenn Sie Kolleginnen und Kollegen haben, die Sie mögen, werden Sie auch lieber zur Arbeit gehen und Energie daraus ziehen. Aber es geht noch weiter: Nehmen wir zum Beispiel die Person im Café, von der Sie morgens Ihren Kaffee bekommen. Solche Begegnungen sind sehr kurz, aber Sie bringen ein wenig Anerkennung, einige freundliche Worte – und das verursacht einen kleinen Schub positiver Energie.

Eine Ihrer Thesen lautet: Die Menschen unterschätzen, wie stark man sich um Beziehungen kümmern muss. Sie sollen deswegen in «soziale Fitness» investieren. Was meinen Sie damit?

Wir ziehen damit ganz bewusst eine Analogie zur körperlichen Fitness. Sie gehen ja auch nicht einen Tag ins Gym und sagen sich dann nach einem Work-out: So, das wars. Bei Beziehungen denken Leute oft: Das läuft von selbst, wir kennen uns so lange. Aber in unserer Studie sehen wir immer wieder, wie enge Beziehungen auseinanderdriften und schliesslich ganz absterben, weil sich die Beteiligten zu wenig darum kümmern.

Man soll sich also ganz bewusst und aktiv um seine Beziehungen kümmern.

…und wenns nur das Schreiben eines SMS ist. Ich habe selbst meine Gewohnheiten umgestellt, als mir unsere Forschungsresultate bewusst wurden.

Ich überlege mir: Wen habe ich schon lange nicht mehr gesehen? Kommst du mit auf einen Spaziergang?

Robert Waldinger

Inwiefern?

Ich habe angefangen, mich öfter bei meinen Freunden zu melden. Ich bin Professor, ich könnte mein ganzes Leben durcharbeiten, es gibt immer etwas zu tun. Aber ich halte jetzt regelmässig inne und überlege mir: Wen habe ich schon lange nicht mehr gesehen? Kommst du mit auf einen Spaziergang oder einen Kaffee? Ich strenge mich an – und warte nicht darauf, bis die Dinge von selbst passieren.

Haben Sie ein Beispiel einer Person aus Ihrer Studie, die das besonders gut macht?

Ja. Geben wir ihm den Namen Leo, um seine Privatsphäre zu wahren. Leo war ein Lehrer, der Geschichte unterrichtete. Er war weder reich noch berühmt. Aber er war die glücklichste Person in unserer Studie. Er hatte eine Frau und drei Töchter. Er liebte seine Schüler und mochte auch seine Kolleginnen und Kollegen sehr.

Was machte Leo aus?

Seine Stärke war: Seine Kontakte mit anderen Menschen drehten sich oft um Themen, die ihn selbst interessierten. Er liebte es, zu unterrichten, und er liebte es, mit anderen Lehrern über den Unterricht zu sprechen.

Vielleicht spielte Leo Ihnen alles nur vor.

Kein Zweifel, Leute lügen. Aber wir sahen Leo Jahr für Jahr. Da gab es keine Inkonsistenzen. Ja, wir hatten einige Teilnehmer, die uns sagten:

«Ich bin so zufrieden!» – und als wir nachhakten, wann sie ihren besten Freund zuletzt gesehen hatten, kam die Antwort: Vor drei Jahren. Aber zurück zu Leo.

Gerne.

Er dachte kaum an sich selbst, seine Gedanken waren oft bei seinem Umfeld. Bei seiner Familie, seinen Kollegen. Wir haben in unserer Studie ganz allgemein festgestellt, dass Leute glücklicher sind, die sich mit Dingen befassen, die über das Selbst hinausgehen.

Lässt sich das überhaupt lernen?

Das lässt sich üben. Nehmen wir Ihr Feld, ein ganz einfaches Beispiel: Vielleicht gibt es auf Ihrer Redaktion Journalistinnen und Journalisten, die am Beginn ihrer Karriere stehen. Sie könnten ihnen helfen, ihren Weg zu finden. Als Mentor amten. Dann achten Sie darauf, was das mit Ihnen macht. Meine Vermutung ist, dass es sich gut anfühlt.

Haben Sie diesen Effekt in der Studie auch über Leo hinaus beobachtet?

Ja. Als sie ungefähr 80 Jahre alt waren, haben wir unsere Teilnehmer gefragt: Worauf sind Sie besonders stolz, und was bedauern Sie am meisten, wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken? Fast alle Leute sagten uns Dinge, die mit Beziehungen zu tun hatten. «Ich war ein guter Vater.» Oder: «Ich war ein guter Mentor.» Oder: «Ich habe meine Angestellten gut behandelt.» Niemand sagte: «Ich verdiente so viel Geld.» Oder:

Foto: Laurent Guiraud

«Der Wettbewerb um unsere Aufmerksamkeit hat sich verschärft. Damit muss man sich aktiv auseinandersetzen»: Der US-Psychiater Robert Waldinger während des Interviews in Genf.

«Ich habe diese Auszeichnung erhalten.» Obwohl manche unserer Teilnehmer ziemlich berühmt waren.

Nochmals eine ganz praktische Frage: Sich um die eigenen Beziehungen kümmern – wie soll man das angehen?

Es geht um zwei Dinge: erstens zu prüfen, welche Beziehungen man in seinem eigenen Leben hat. Um sich dann zweitens zu fragen: Wovon will ich eigentlich mehr? Kann ich meine Bedürfnisse mit meinem heutigen Beziehungskreis abdecken? Soll ich mehr für meine heutigen Beziehungen tun? Oder soll ich mir neue Beziehungen suchen? Der Schlüssel ist, den eigenen Beziehungen ganz bewusst Aufmerksamkeit zu schenken.

Das ist alles?

Das ist keine Raketenwissenschaft, Ihre Grossmutter hätte Ihnen das sagen können. Und eigentlich wissen wir es alle auch selbst. Aber ich weise aktiv darauf hin, weil wir dies so schnell vergessen. Weil wir uns so schnell ablenken lassen.

Sie sagen, dass wir unsere Aufmerksamkeit zu wenig bewusst auf unsere Beziehungen richten?

Genau. Der Weg des geringsten Widerstands bedeutet oft, weniger Beziehungen einzugehen. Soziologen reden von der «Abnahme des sozialen Kapitals». In den USA sehen wir, dass die Menschen weniger in Clubs mitmachen, weniger Freiwilligenarbeit leisten, einander weniger nach Hause einladen.

Warum ist das so?

Es gibt verschiedene Gründe. Es hat unter anderem mit Bildschirmen zu tun. Es gab eine starke Abnahme des «sozialen Kapitals» in den 50er-Jahren, als das Fernsehen aufkam, und dann nochmals in den 2000er-Jahren, als sich die Smartphones ausbreiteten. Die Bildschirme – und der vermittelte Inhalt – sind ganz bewusst darauf ausgerichtet, unsere Aufmerksamkeit zu halten. Man könnte auch sagen: Der Wettbewerb um unsere Aufmerksamkeit hat sich verschärft. Damit muss man sich aktiv auseinandersetzen.

Aber die Sache ist doch komplizierter. Sie schildern in Ihrem aktuellen Buch ein interessantes Experiment: Forscher haben zwei Gruppen von Versuchspersonen gebeten, Bus zu fahren. Die erste Gruppe sollte alleine sitzen, die zweite Gruppe sollte einen anderen Passagier in ein Gespräch verwickeln. Vor der Busfahrt sagten alle, es sei ihnen unangenehm, jemanden anzusprechen. Aber nach der Busfahrt waren die «Gesprächigen» durchgehend zufriedener gestimmt als die «Einsamen». Wenn es so zufrieden macht, mit anderen Leuten im Kontakt zu sein, warum ist es dann so unangenehm, diesen Kontakt aufzunehmen?
Das ist eine sehr gute Frage, die Antwort darauf haben wir noch nicht gefunden. Ich vermute: Es gibt immer ein Risiko, Kontakt aufzunehmen. Was, wenn die Person findet, ich sei unheimlich oder gar gefährlich? Und auf der anderen Seite: Was, wenn sich die andere Person daneben benimmt? Mich vollquasselt? Da ist es sicherer, auf das Telefon zu starren.

DIE SUCHE NACH LEBENSGLÜCK IM KRISENJAHR

2022 ist das Jahr der Polykrise. Putins Russland hat die Ukraine überfallen, den Krieg nach Europa zurückgebracht und die Weltwirtschaft unter Schock gesetzt. Gleichzeitig ist die Corona-Pandemie noch nicht überwunden. Wie soll man in einem solchen Umfeld nach Glück und Zufriedenheit streben? Hat vielleicht die Wissenschaft Antworten? Noch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts waren solche Fragen in der Forschung kaum Thema – abgesehen vielleicht von der Philosophie. «Es herrschte die Meinung vor: Wenn das Bruttoinlandprodukt steigt, dann steigt auch die generelle Zufriedenheit», sagt Robert Waldinger. Ab den 70er-Jahren stiegen Forscher aus ganz unterschiedlichen Disziplinen in das Feld ein. In der Schweiz ist vor allem der Ökonom Bruno S. Frey für seine Glücksforschung bekannt. Aber auch Soziologinnen und Mediziner befassen sich vermehrt mit dem Thema, sodass wir heute zu verstehen beginnen, was Menschen glücklich macht. (ms)

Gleich noch eine These von Ihnen. Sie sagen, dass sich heute viele junge Leute für Status interessieren, für Geld oder Ruhm. Erst mit zunehmendem Alter setzen sie auf Beziehungen. Liegen die Jungen mit ihren Prioritäten falsch, arbeiten sie gewissermassen gegen ihr eigenes Interesse? Oder müssen die Jungen so eingestellt sein, damit sie sich erst mal ein stabiles Leben erkämpfen können?

Nun – zu einem glücklichen Leben gehört, dass die wichtigsten ökonomischen Bedürfnisse gedeckt sind. In den USA gibt es eine bekannte Studie: Bis zu einem Einkommen von etwa 75'000 Dollar pro Jahr steigt Ihr Glück mit zunehmendem Einkommen, weil Sie das Geld brauchen, um Ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. (Das Median-Einkommen lag in den USA im Jahr 2020 bei 41'500 Dollar, Red.) Aber danach – über 75'000 Dollar – nimmt Ihr Glück kaum noch zu. Hinzu kommt: Der Effekt von erlangtem Status verpufft sehr schnell. Sie sind Chefredaktor – dieser Titel hat Sie vermutlich ungefähr 15 Minuten lang glücklich gemacht. Danach mussten Sie vor allem einmal den Job machen. Es gibt Leute, die den Nobelpreis gewonnen haben und in eine Depression fallen. Weil sie sich vorgestellt haben, dass ein solcher Preis Glück verspricht. Was einfach nicht stimmt.

Was stimmt denn?

Ich glaube, es geht darum, Dinge zu tun, die Ihnen etwas bedeuten, und mit Leuten in Kontakt zu sein, die Ihnen etwas bedeuten.

Manche Beziehungen lassen sich nicht mit ein wenig «social fitness» stabil halten. Da braucht es mehr.

In fast jeder Beziehung, die eine gewisse Tiefe hat, tauchen irgendwann Konflikte auf.

Wie gehen Ihre Studienteilnehmer mit solchen Konflikten um?

Ganz generell: Wir sehen wieder und wieder zwei Strategien. Ein Beispiel: Ein Freund tut etwas, was uns wütend macht, aber wir thematisieren es nicht, in der Hoffnung, es gehe vergessen. Aber stattdessen staut sich der Frust in uns auf. Das Ergebnis: Die Beziehung driftet auseinander. Die andere Strategie ist es, das Problem offen anzusprechen. Das stärkt die Beziehung.

Zu den wichtigsten Beziehungen im Leben gehört die Familie. Eine naive Frage – ist es überhaupt möglich, ohne Familie glücklich zu sein?
Natürlich! Aber die Frage ist absolut berechtigt, wir hören sie oft: «Bin ich verloren, wenn ich keine Familie habe?» Die Antwort ist Nein. Wir sehen viele Leute, die ohne Familie enge Beziehungen knüpfen und kultivieren.

Wie sind denn die Konzepte von «Familie» und «Zufriedenheit» verknüpft?
Nun, es hilft sicherlich, in einer Familie mit intakten Beziehungen aufzuwachsen, die Wärme ausstrahlt. Isolation schadet und Unterstützung hilft, egal, ob sie von den Eltern, Cousinen und Cousins, Onkeln und Tanten oder Grosseltern kommt. Aber ehrlich gesagt: Die meisten von uns haben Familienmitglieder, mit denen wir sehr gerne zusammen sind. Aber auch solche, die uns fortlaufend ärgern. Ich fürchte, Ihre Frage lässt sich kaum mit einer einzelnen Antwort fassen.

Einer Ihrer Leitsätze lautet: «Ihre Kindheit ist nicht Ihr Schicksal.» Wie schwierig ist es, aus schlechten Startbedingungen im Leben auszubrechen?
In Zahlen lässt sich das nicht ausdrücken. Wir sehen aber, dass viele solche Menschen im Lauf ihres Lebens korrektive Erfahrungen machen und dennoch sehr starke Beziehungen aufbauen.

«Korrektive Erfahrungen»?
Sagen wir, Sie sind mit Eltern aufgewachsen, denen Sie nicht vertrauen konnten. Es kann aber gut sein, dass Sie Freunde finden, mit denen Sie genau dieses Vertrauensverhältnis aufbauen können. Und das kann Ihren Blick auf Beziehungen völlig verändern. Ihre Erwartungen können neu kalibriert werden.

Herr Waldinger, Sie geben jede Menge gute Ratschläge. Wie gut sind Sie darin, Ihre eigenen Ratschläge zu befolgen?
(lacht) Ich bin nie gut genug. Manchmal arbeite ich zu viel, sehe meine Freunde zu selten. Aber es ist eine merkwürdige Vorstellung, zu glauben, ich sei zufriedener, nur weil ich Zufriedenheit und Glück erforsche.

Natürlich bin ich nicht immer glücklich, niemand ist das. Die Vorstellung, einfach eine bestimmte Abfolge von Verhaltensweisen abzuwickeln und dadurch Zufriedenheit zu erlangen, ist ein Mythos. Das hat nichts mit dem echten Leben zu tun.

Wir haben jetzt ausführlich über das Leben der 724 Männer gesprochen. Aber wenn ich Sie richtig verstehe, haben Sie auch deren Partnerinnen befragt?

Ja. Als ich 2002 die Leitung übernommen habe, begannen wir, über die Ehen der Teilnehmer zu forschen, und dafür holten wir die Frauen an Bord. Stellen Sie sich vor: Diese Frauen hatten über 60 Jahre lang ihren Männern zugehört und Tee serviert, wenn unsere Forscher zu Besuch gekommen sind, um Interviews zu führen. Viele Frauen sagten bei ihrem ersten Gespräch: Es wurde auch langsam Zeit, dass ihr uns fragt!

Es geht darum, Dinge zu tun, die Ihnen etwas bedeuten, und mit Leuten in Kontakt zu sein, die Ihnen etwas bedeuten.

Robert Waldinger

EINE KLEINE GESCHICHTE: DAS GEHEIMNIS DES GLÜCKS

von Joel ben Izzy, nacherzählt und umgeschrieben

Einmal kam jemand zum persischen Weisen Nasrudin und stellte ihm folgende Frage: «Was ist das Geheimnis des Glücks?»

Nasrudin überlegte eine Weile und antwortete dann: «Das Geheimnis des Glücks ist ein gutes Urteilsvermögen.»

«Aha.» sagte der Mann. «Und wie bekomme ich ein gutes Urteilsvermögen?»

«Durch Erfahrung.»

«Ja, ja», erwiderte der Mann «aber wie erlange ich Erfahrung?»

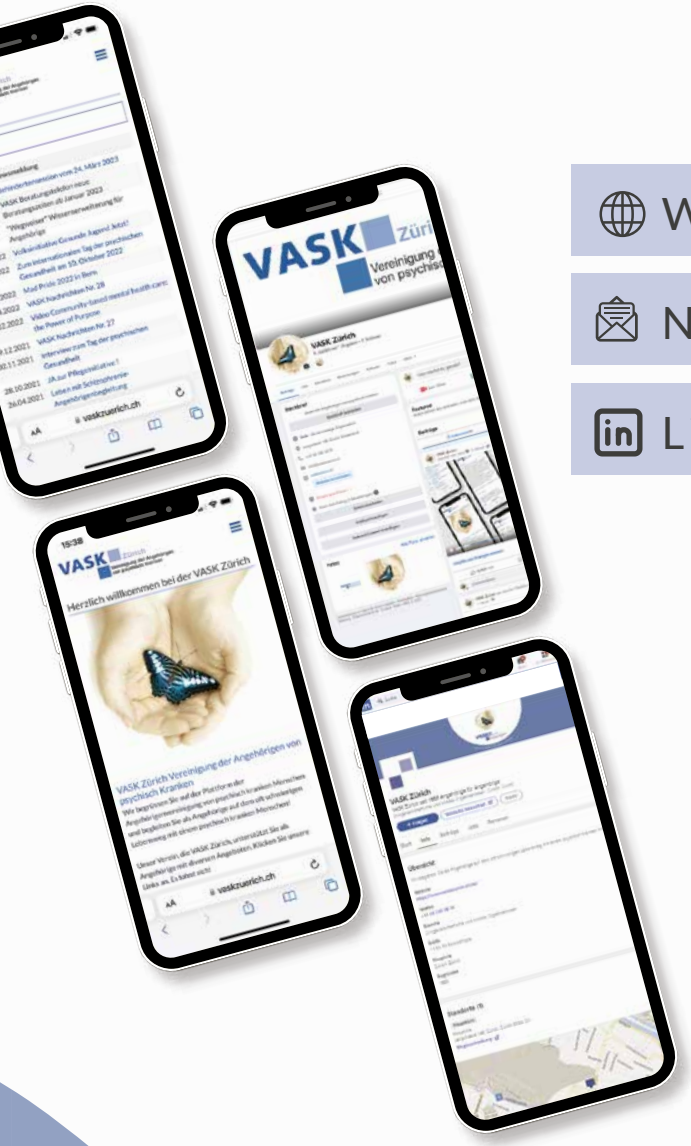
«Durch ein schlechtes Urteilsvermögen.» war Nasrudins Antwort.

Wer nicht das Bittere gekostet hat, weiss nicht, was Zucker ist.

Rumänisches Sprichwort

SIE INTERESSIEREN SICH FÜR NEWS UND HINTERGRUNDINFORMATIONEN?

Verfolgen Sie unsere Aktivitäten online



Website

Newsletter

LinkedIn

IMPRESSUM

VASK Zürich | Langstrasse 149 | 8004 Zürich
Telefon 044 240 38 76 | Mail redaktion@vaskzuerich.ch
www.vaskzuerich.ch

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 29
April 2023
Redaktion: VASK Zürich
Druck: Horizonte Druckzentrum | Thalwil | Auflage: 1100 Ex.

SIE MÖCHTEN UNS MIT EINER SPENDE UNTERSTÜTZEN? ODER DEN MITGLIEDER-BEITRAG EINFACH UND SCHNELL BEZAHLEN?

Neu ist dies auch via TWINT möglich:

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

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 Graubünden
Postfach, 7208 Malans
081 353 71 01
vask.graubuenden@bluemail.ch
www.vaskgr.ch

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

VASK Bern
Marktgasse 36, 3000 Bern
031 311 64 08
Mi 9.00–11.00
Fr 13.00–15.00
sekretariat@vaskbern.ch
www.vaskbern.ch

VASK Ostschweiz
Bahnhofplatz 5, Postfach 2238
9001 St. Gallen
071 866 12 12
werktags, ohne Gewähr
info@vaskostschweiz.ch
www.vaskostschweiz.ch

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

VASK Aargau
Königsfelderstrasse 1 / W.23
5210 Windisch
056 222 50 15
Mo 9.30–11.30
info@vaskaargau.ch
www.vaskaargau.ch

VASK Zentralschweiz
Museggstrasse 50
6004 Luzern
vaskzentralschweiz@bluewin.ch
www.vask-zentralschweiz.ch

VASK Zürich
Langstrasse 149, 8004 Zürich
044 240 48 68
Di 10.00–14.00
Do 15.00–18.00 oder
17.00–20.00
info@vaskzuerich.ch
www.vaskzuerich.ch