VASK Zürich

NACHRICHTEN NR. 26

MIT JAHRESBERICHT

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

INHALT

Editorial	4
Jahresbericht	6
Öffentlichkeitsarbeit	11
Administration und IT	13
Treffpunkte	14
Beratungen	15
Kinderprojekt Barca	18
Schulungen	21
Statistiken	23
Fundraising	29
Revisionsbericht	30
Jahresrechnung und Bilanz	31
Ganz herzlichen Dank	34
Sie zog sich immer mehr zurück	36
Depression wird zum Schulstoff	43
Neues aus der Forschung	45

IMPRESSUM

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

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 26
April 2021
Redaktion: VASK Zürich
Druck: Horizonte Druckzentrum | Thalwil | Auflage: 1100 Ex.

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Das letzte Jahr hat uns alle ganz unterschiedlich geprägt. Nebst Sorgen und dem Verzicht auf vieles was uns Freude bringt, mussten sich nicht wenige auch an eine neue Routine im Alltag gewöhnen. Wie unsere verschiedenen Ressorts mit den Herausforderungen umgegangen sind, schildern unsere RessortleiterInnen in ihren Jahresberichten.

COVID-19 beeinflusst und beschränkt so viele Aspekte unseres Lebens, dass die meisten von uns auch hin und wieder einen «Durchhänger» hatten. Wir mussten uns wieder aufrappeln, versuchen Positives zu finden an dem wir uns festhalten können, und kreativ nach neuen Lösungen suchen. Teilweise ist uns das selbst gelungen, teilweise waren wir auf Unterstützung z. B. durch unsere Bezugspersonen angewiesen. Wie sehr die Pandemie Auswirkungen auf die Psyche hat, zeigt die Zunahme der Anrufe bei «Tel 143 (Die Dargebotene Hand)». Besonders im zweiten Shutdown, ab dem Dezember 2020, mussten die Leitungen nochmals um 20% ausgebaut werden. Genau wie bei der VASK, wird auch beim «Tel 143» das Angebot von den freiwilligen Helferinnen und Helfern getragen. Dies zeigt einmal mehr, dass die Freiwilligenarbeit gerade in Krisensituationen quasi das Rückgrat unserer Gesellschaft ist. Deshalb meinen grossen Respekt und Dank an alle, die sich freiwillig bei der VASK oder einer der vielen anderen Organisationen für das Gemeinwohl engagieren.

Es gibt kaum ein beglückenderes Gefühl, als zu spüren, dass man für andere Menschen etwas sein kann.

Dietrich Bonhoeffer

Aber es gibt auch gute Neuigkeiten. Zum Beispiel lanciert die Stadt Zürich bald ein Programm zur Sensibilisierung, Früherkennung und Frühintervention von Depressionen bei Jugendlichen an den Sekundarschulen. Dies ist, meines Erachtens, ein enorm wichtiger Fortschritt. Einerseits damit hoffentlich mehr junge Erwachsene Anzeichen von Depressionen bei sich oder anderen wahrnehmen und früh Unterstützung erhalten oder anbieten können. Und andererseits trägt ein offener Umgang mit dem Thema im Schulstoff sicher dazu bei, psychische Krankheiten weiter zu enttabuisieren. Lesen Sie mehr dazu im Artikel ab Seite 43.

Abschliessend freut es mich sehr, dass wir neu in den VASK Nachrichten Bilder von KünstlerInnen mit einer psychischen Erkrankung präsentieren dürfen. Teilweise werden wir bei den Bildern den/die UrheberIn angeben, teilweise möchten die Künstlerinnen und Künstler lieber anonym bleiben. Gemein haben alle, dass sie ihren Gefühlen mit unglaublicher Kreativität Ausdruck verleihen. Denn, ob mit oder ohne Corona, kleine Freuden im Alltag tun immer gut. Wir hoffen, dass Sie das Bild in der vorliegenden Ausgabe genauso anregt und berührt wie uns, und Ihnen vielleicht sogar ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Für die Redaktion

Sandra Cueni

JAHRESBERICHT

Guido Cueni, Präsident

Liebe VASK-Familie, liebe Interessierte

Wir haben ein bewegtes Jahr hinter uns. Künftig werden die Begriffe «Corona» und «COVID-19» unauslöschlich in unseren Köpfen eingebrannt sein und ich frage mich, welche Attribute uns in zehn Jahren zum 2020 spontan in den Sinn kommen werden?
Anstrengend – mühsam – traurig – hektisch – unsicher – enttäuschend… Meine willkürliche Aufzählung widerspiegelt vieles aus meiner eigenen aktuellen Gefühlswelt und einiges, welches ich im persönlichen Kontakt mit der VASK und in meinem Umfeld erfahren habe. Wenig erstaunlich, es sind keine positiven Begriffe dabei.

Aber sind das wirklich die Wahrnehmungen, die wir in zehn Jahren als Erstes wiedergeben werden? Bekanntlich schafft eine zeitliche Distanz den Raum für eine sachlichere und oft auch positivere Betrachtung. Deshalb werde ich in diesem Jahresbericht vor allem über die positiven Aspekte aus unserem Vereinsjahr berichten, denn diejenigen, die hart dafür gearbeitet haben, verdienen es erwähnt zu werden.

Die Pandemie hat viele unserer Tätigkeiten nach Hause in die gute Stube verdrängt, neudeutsch Homeoffice genannt. In einer sehr schwierigen Phase zum Jahresbeginn sahen wir uns plötzlich mit der Frage konfrontiert, ob und wie wir unsere Angebote aus dem Homeoffice aufrechterhalten können. Dank der Bereitschaft der Beraterinnen und Berater und dem Engagement der Ressortleitung waren in kürzester Zeit alle Beratungen von zu Hause aus möglich. Das wäre aber ohne die entsprechende technische Unterstützung nicht möglich gewesen. In einem grossen Effort war unser Sekretariat dafür besorgt, dass die EDV-Mittel und Telefonverbindungen von zu Hause aus nutzbar waren. An alle Beteiligten deshalb ein grosses Dankeschön dafür, dass nach wenigen Tagen unsere Angebote aus dem Homeoffice verfügbar waren und die Hilfesuchenden unsere Beratungen unterbrechungsfrei beanspruchen konnten und können.

Aber auch im Ressort Schulungen war die Situation plötzlich eine Neue. Die Studierenden und Lernenden waren nun zu Hause an ihren Bildschirmen und wir mussten uns neue Fertigkeiten im Umgang mit den elektronischen Medien aneignen. Die Lehrmittel mussten für diese neue Art der Kommunikation angepasst und umgestaltet werden. Auch dafür ein Dankeschön an die Beteiligten. Leider mussten wir den Angehörigenkurs absagen, da die Hygienevorgaben nicht eingehalten werden konnten.

Bereits Ende März war offensichtlich, dass eine Mitgliederversammlung mit Präsenz vor Ort nicht möglich sein wird. Da eine Versammlung auf einer virtuellen Plattform mit unseren technischen Möglichkeiten ausgeschlossen werden musste und die weitere Entwicklung der Pandemie unklar war, hat sich der Vorstand an seiner Sitzung vom 6. April 2020 einstimmig für eine briefliche Durchführung der Mitgliederversammlung entschieden. Damit betraten wir Neuland in unserem Vereinswesen und in den darauffolgenden Tagen waren wir intensiv damit beschäftigt, die entsprechenden Unterlagen zu erstellen.
Einen besonderen Dank hat sich dabei das Redaktionsteam der VASK Nachrichten verdient. Trotz widriger Umstände ist es ihnen gelungen, die entsprechende Ausgabe Nr. 24 mit dem Jahresbericht, der Jahresrechnung und dem Revisionsbericht fristgerecht zum Versand fertigzustellen. Damit wurde der administrative Aufwand für die briefliche Durchführung der Mitgliederversammlung markant verringert.
Rückblickend freut sich der Vorstand über die positive Resonanz auf diese unübliche Massnahme. Wir haben keine einzige negative Rückmeldung erhalten, ganz im Gegenteil. Bei einigen Rücksendungen der Stimmunterlagen waren handschriftliche Notizen mit aufmunternden Worten beigefügt, darüber haben wir uns sehr gefreut.
Ironischerweise wird diese Mitgliederversammlung mit 181 Rücksendungen als die «bestbesuchte» MV in die Vereinsgeschichte eingehen. Dass dabei allen anstehenden Geschäften und Wahlen ohne Gegenstimme zugestimmt wurde versteht der Vorstand als grossen Vertrauensbeweis. Wir werden uns anstrengen, diesem Vertrauen gerecht zu werden.

Der Vorstand hat mit dieser Wahl einige Veränderungen erfahren. Neu sind Barbara Winter und Marlis Cueni in den Vorstand gewählt worden. Isabelle Bavaud ist aus dem Vorstand ausgetreten, um ihre neue Tätigkeit in unserem Sekretariat aufzunehmen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Dich Isabelle, für Deine grossartige Arbeit, die Du in Deinem Ressort und für den Vorstand geleistet hast. Faktisch haben Isabelle und Marlis damit ihre Rollen getauscht, und da Barbara bereits seit Jahren unsere Protokollführerin ist, darf ich auch künftig dieselbe Runde am Vorstandstisch begrüssen wie bisher. Das erleichterte mir meinen Start in das erste Jahr als Präsident sehr. So stellte sich trotz der neuen Rollen und den Sitzungen per Videochat rasch die vertraute Routine ein. Dafür meinen persönlichen Dank an die Mitglieder des Vorstandes.

Wie bereits erwähnt ist Isabelle Bavaud die Nachfolgerin von Marlis Cueni in unserem Sekretariat. Isabelle, es hat uns sehr gefreut, dass Du diesen Schritt gewagt hast. Wir wissen bereits nach wenigen Wochen, wie gut Du das machen wirst und dass die Zusammenarbeit mit Dir eine grosse Freude sein wird.
Marlis, Du hast nun Deine berufliche Ziellinie überschritten. Während 13 Jahren warst Du der sprichwörtliche Dreh- und Angelpunkt in unserer VASK. Auf Dein Engagement, Deine Zuverlässigkeit und auch Dein Lachen müssen wir zum Glück nicht verzichten, da Du uns im Vorstand weiterhin kräftig unterstützen wirst. Für Deine jahrelange Treue zur VASK danke ich Dir herzlich und freue mich, dass Du weiterhin für uns da sein wirst.
Dass Isabelle und Marlis trotz der «Pandemie-Hürden» im Sekretariat einen reibungslosen Wechsel vollzogen haben, spricht für sich und den grossen Einsatz dieser beiden Frauen.

Erfreulicherweise präsentiert sich die finanzielle Situation unserer VASK trotz geringeren Spendeneingängen und dem Mehraufwand aufgrund der Pandemiemassnahmen ausgeglichen. So konnte der Gesamtaufwand unter anderem durch den Verzicht auf verschiedene Aktivitäten insgesamt reduziert werden. Auch die stabile Mitgliederzahl hat dazu

Wenn wir Freude am Leben haben, kommen die Glücksmomente von selber.

Ernst Ferstl

beigetragen, dass unsere Jahresrechnung nur mit einem kleinen Verlust abschliessen wird. Der Mehraufwand für die Pandemiemassnahmen wird aber auch noch in der Rechnung 2021 zu spüren sein. Wir werden deshalb auch im kommenden Jahr die Kosten- und Ertragssituation genau beobachten und gegebenenfalls entsprechend reagieren.
Dem Vorstand ist es wichtig, dass unser Verein auch künftig auf einem stabilen, finanziellen Fundament steht.

Erfreuliches lässt sich zu den Mitgliederzahlen vermelden. Nach mehreren Jahren mit einem kontinuierlich sinkenden Mitgliederbestand konnten wir uns stabilisieren. Neu verzeichnet die VASK Zürich 500 Mitglieder (Stand 31.12.2020) gegenüber 498 Mitgliedern Ende 2019.

Es ist nun müssig darüber zu spekulieren, ob dieses spezielle «Corona-Jahr» einen Einfluss darauf gehabt hat. Auffällig ist jedoch, dass im Vergleich zu den Vorjahren wenig Ein- und Austritte erfolgt sind. Um dem Mitgliederschwund entgegenzutreten haben wir uns vor Jahresfrist hier an dieser Stelle vorgenommen mit aktuellen und zukunftsgerichteten Themen auch ein jüngeres Publikum anzusprechen. Wir hoffen, dass uns das mit den kritischen Berichten in den letzten Ausgaben der VASK Nachrichten gelungen ist. Die Rückmeldungen waren durchwegs positiv und das Redaktionsteam der VASK Nachrichten und der Vorstand werden diesen Weg weiterverfolgen. Es wäre schön damit eine Trendwende erreicht zu haben, so dass wir zukünftig mehr und auch jüngere Menschen für unsere Organisation begeistern können.

Leider wurden neben unserer Mitgliederversammlung auch weitere Veranstaltungen ein Opfer der Hygienemassnahmen, die durch das BAG verfügt wurden.
So konnte die PräsidentInnenkonferenz im Februar in Chur noch stattfinden. Wir durften in einem interessanten Referat von Helen Brändli und Jens Beckmann von der Praxis b&b in Winterthur Wissenswertes zum «open dialogue» erfahren. Aber bereits die Delegiertenversammlung der VASK Schweiz musste, wie unsere Mitgliederversammlung, auf dem brieflichen Weg stattfinden und die zweite PräsidentInnenkonferenz vom November gar ersatzlos gestrichen werden.
Dasselbe Schicksal erfuhr auch unser Ausflug mit den Freiwilligen, der im September vorgesehen war, und auch unseren beliebten Adventsapéro musste wir absagen. Schade, denn es sind genau solche Momente, die unseren «Kitt» in der VASK festigen.

Es bleibt nur zu hoffen, dass wir bald wieder zu einer Normalität im gesellschaftlichen und privaten Leben zurückkehren können und damit in der VASK wieder ein geregelter Betrieb möglich wird und auch die zusätzlichen Belastungen im privaten Umfeld ein Ende finden. Diese Pandemie wird bleibende Spuren im öffentlichen Leben und in jedem Einzelnen von uns zurücklassen und unser Zusammenleben wird sicher nicht mehr dasselbe sein.

Mit einem respektvollen Miteinander und gegenseitiger Unterstützung werden aber auch diese Narben mit der Zeit verblassen. Deshalb ein herzliches Dankeschön an die vielen helfenden Hände, die mit grossem Einsatz dafür gesorgt haben, dass unsere VASK in dieser Pandemie bestehen konnte und kann. Danke für das grosse Vertrauen, welches der Vorstand für seine aussergewöhnlichen Entscheidungen erfahren durfte. Danke an all jene, die die VASK unverändert und wohlwollend unterstützen, unabhängig davon in welcher Form das geschieht.

Hoffen wir, dass ich in einem Jahr an dieser Stelle über ein «normales» Vereinsjahr berichten darf und bis dahin – bleiben Sie gesund!

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Marlis Cueni

Im vergangenen Jahr wurde ich per Ende September pensioniert. Für mich hiess das Abschied nehmen vom Sekretariat der VASK Zürich und der VASK Schweiz. Ich freue mich aber sehr, dass Isabelle Bavaud den Sprung ins Sekretariat der VASK Zürich sowie der VASK Schweiz gewagt hat und hoffentlich ebenso viel Freude an der Arbeit haben wird, wie diese mir immer bereitet hat. Einfach so Abschied nehmen von der VASK konnte ich aber dann doch nicht, dafür liegt sie mir viel zu sehr am Herzen.

Nahtlos ging es für mich deshalb in der VASK Zürich als Freiwillige weiter. An dieser Stelle ganz herzlichen Dank an alle Mitglieder, welche mich an der schriftlichen Mitgliederversammlung in den VASK Zürich Vorstand gewählt haben. Ich freue mich sehr über das damit ausgesprochene Vertrauen, und dass ich mich somit weiterhin tatkräftig für die VASK einsetzen kann. Schade, dass wir uns da nicht treffen konnten, aber so ist es jetzt halt mit der COVID-Pandemie und wird leider noch einige Zeit so bleiben.

Das Ressort Öffentlichkeitsarbeit wurde reaktiviert und ist aus diesem Grunde noch im Aufbau. In den letzten Jahren waren nicht genügend Ressourcen vorhanden, um dieses Ressort aktiv zu führen. Die Öffentlichkeitsarbeit hat viele Synergien mit dem Präsidium und wird deshalb arbeitsübergreifend geführt.

Durch die Pandemie wurden wir leider sehr ausgebremst, es gab keine Möglichkeiten die VASK bei anderen Organisationen oder Firmen vorzustellen. Praktisch alle Veranstaltungen wurden abgesagt oder online durchgeführt. Da blieb leider nicht mehr viel Handlungsspielraum für Öffentlichkeitsarbeit, weshalb wir uns im Homeoffice auf andere Themen konzentrierten.

Aktuell sind wir am Überarbeiten diverser überalterter Hilfestellungen für Angehörige, Pflegeeinrichtungen und Polizeischulungen (in Papierform). Klassische Aufgaben, für die ohne Pandemie eigentlich immer zu wenig Zeit übrig blieb.

Da ich aber auch bei den VASK Nachrichten mit meiner Tochter Sandra weiter mitarbeite, wird es mir noch nicht langweilig. Diese Arbeit lieben Sandra und ich sehr und sie beansprucht sehr viel Zeit, die wir beide aber extrem gerne leisten.

Auch im Sekretariat gibt es noch das eine oder andere, was ich Isabelle Bavaud in der kurzen Einarbeitungszeit noch nicht zeigen konnte. Homeoffice ist und war auch hier nicht wirklich hilfreich! Isabelle hat sich in kurzer Zeit toll eingearbeitet, was mich sehr, sehr freut. Es gibt aber im Sekretariat diverse Arbeiten, welche nur einmal im Jahr erledigt werden. Diese Arbeiten stehen erst zu Jahresende oder sogar erst am Jahresanfang an. Deshalb bin ich also immer wieder mit der VASK verbunden, was mir sehr viel Spass macht.

Ich freue mich nun aufs 2021, hoffentlich ergeben sich da mehr Möglichkeiten mein Ressort so richtig zu aktivieren.

Wer alles mit einem Lächeln beginnt, dem wird das meiste gelingen.

Dalai Lama

ADMINISTRATION UND IT

Felix Uttinger

Das Jahr 2020 war für das VASK-Sekretariat durch ausserordentliche Herausforderungen geprägt. Das Vereinsleben wurde nach und nach auf ein Minimum heruntergefahren. Die traditionellen Veranstaltungen, wie die Mitgliederversammlung, der Freiwilligen-Ausflug, der Adventsapéro, konnten nicht stattfinden. Sie alle wurden hoffnungsvoll vorbereitet und dann eine nach der anderen, nach Analyse des aktuellen Pandemie-Status, wieder abgesagt.

Unser Sekretariat arbeitet die meiste Zeit im Homeoffice. Das Beratungstelefon wurde von zu Hause aus bedient. Unsere IT- und Telefon-Infrastruktur machte das möglich. Die Investitionen der letzten Jahre in eine zeitgemässe Infrastruktur haben sich hier ausbezahlt.

Das tiefgreifende Ereignis 2020 war der personelle Wechsel in der Führung des Sekretariats. Marlis Cueni wechselte per Ende August in den wohlverdienten (Un-)Ruhestand. Ich bedanke mich auch an dieser Stelle für die vielen Jahre der engagierten Arbeit. Marlis hat aus einem ineffizienten Chaos einen für Vorstand und Mitglieder wertvollen Dienstleister gemacht und dabei manchen Sturm durchgestanden.

Als Nachfolgerin konnten wir Isabelle Bavaud gewinnen. Sie wird vielen als langjähriges Mitglied des Vorstandes der VASK Zürich bekannt sein. Sie übernimmt gleichzeitig auch die Führung des Sekretariats der VASK Schweiz. Isabelle hat die neuen Aufgaben unter erschwerten Bedingungen erfolgreich übernommen. Ein untrügliches Zeichen für das gute Gelingen des Wechsels, die meisten haben ihn gar nicht wahrgenommen.

TREFFPUNKTE

Barbara Winter

Im Frühling letzten Jahres habe ich das Ressort Treffpunkte von Isabelle Bavaud übernommen, da Isabelle ins Sekretariat der VASK wechselte.

Wegen der Corona Situation war es nicht immer einfach die Treffpunkte durchzuführen. Viele unserer Treffpunkte finden in den Selbsthilfezentren statt, im Frühling waren diese geschlossen.

Der Treffpunkt für «Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern» wird von Nil Melcher geleitet und sie führte die letzten Treffpunkte online durch. Nil hat als Weihnachtsüberraschung Frau Janine Berg-Peer, die Autorin von «Aufopfern ist keine Lösung» zu einer Videodiskussion eingeladen. Neben den Teilnehmern konnten auch ich und einige Vorstandsmitglieder an der angeregten Diskussion teilnehmen.

Der allgemeine Treffpunkt wird von Isabelle Bavaud und Hansruedi Binder geleitet und findet im Selbsthilfecenter in Zürich statt. Ich war an einem Abend dabei und war sehr betroffen, mit was für Schicksalen diese Angehörigen zu kämpfen haben. Isabelle und Hansruedi verstehen es jedoch ausgezeichnet, jedem etwas auf den Weg zu geben, was ihm weiterhelfen wird.

Elisabeth Anderegg leitet einen geschlossenen Treffpunkt. Es ist schön zu erfahren, wie vertraut die Teilnehmer miteinander sind und wie sie sich gegenseitig unterstützen.

Silvia Häni leitet den allgemeinen Treffpunkt in Winterthur. Wegen der Coronasituation war es mir leider noch nicht möglich dort ein Treffen zu besuchen.

Ich möchte allen Treffpunkt-Leiterinnen und Leitern ein herzliches Dankeschön aussprechen. Ihre Arbeit ist beeindruckend und wichtig für die VASK.

BERATUNGEN

Yvonne Schwarzer

BEREICH TELEFONBERATUNG

In diesem Jahr fanden 178 telefonische Beratungen und 9 Beratungen per E-Mail statt. Unsere beiden Zeitfenster (Dienstag von 10–14 Uhr und Donnerstag von 15–18 Uhr) wurden beide genutzt, der Dienstag jedoch 17% häufiger. Im Vergleich zum Vorjahr waren die Telefonberatungen praktisch identisch, die Beratungen per E-Mail 50% weniger. Im Gespräch ist es erfahrungsgemäss für uns TelefonberaterInnen hilfreicher, Angehörige zu unterstützen und auf ihre Anliegen und ihre Notsituation einzugehen. E-Mail-Beratungen können für spezifische Informationen hilfreich sein, jedoch niemals ein vertiefendes Gespräch ersetzen.

Die Pandemie hat auch unsere Telefonberatung geprägt. In der ersten Jahreshälfte fanden die Beratungen meistens im Homeoffice statt. In der zweiten Jahreshälfte haben es unsere BeraterInnen vermehrt vorgezogen, wiederum im VASK-Büro zu arbeiten.

Ende Juli hat Isabelle Bavaud nach etlichen Beratungsjahren die Telefonberatung verlassen. Für ihren grossen und langjährigen Einsatz bedanke ich mich bei Isabelle ganz herzlich, ebenso für ihren Erfahrungsbericht:

Isabelle Bavaud

Die Jahre sind wie im Flug vergangen. Vor sechs Jahren habe ich mir ganz bewusst einen Freiwilligenjob gesucht und bin dann durch die Website von «Zürich Freiwillig» auf ein Inserat der VASK gestossen. Ich musste nicht lange überlegen und habe mich gemeldet. Aus eigener Erfahrung wusste ich, wie schwer es sein kann, jemanden in seiner Familie zu haben, der von einer psychischen Krankheit betroffen ist. Ich bin mit einer psychisch schwer erkrankten Mutter aufgewachsen und das hat mich sehr geprägt. Heute bin ich sehr dankbar, dass ich gesund geblieben bin. Ich hatte grossen Respekt vor meiner Aufgabe bei der Telefonberatung. Ich wurde sehr gut eingeführt und durfte verschiedene

Weiterbildungen besuchen. Auch die Fallbesprechungen an unseren Supervisionen waren sehr wertvoll. Am Anfang sind mir die traurigen Geschichten, die ich am Telefon gehört habe, sehr nahegegangen und manchmal hat es mich sehr traurig gemacht; ich konnte es aber mit der Zeit immer besser verarbeiten. Ich hatte immerzu Gelegenheit, Schwieriges mit meinen Kolleginnen oder an der Supervision zu besprechen. In dieser Zeit habe ich viel Neues dazugelernt.

Ich habe sehr gerne bei der Telefonberatung mitgearbeitet. Von vielen traurigen Schicksalen habe ich erfahren, aber auch von erfreulichen Dingen, die Hoffnung machen. Dieses Jahr war besonders herausfordernd, weil wir die Telefonberatung ins Homeoffice verlegt haben. Da mussten wir hie und da eine technische Panne bewältigen. Wir haben auch sonst untereinander oft und lange telefoniert, weil wir uns nicht sehen konnten. Aber auch wenn man etwas gerne macht, kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem man gerne einmal etwas anderes machen möchte. Als eine Nachfolge für Marlis Cueni gesucht wurde, habe ich nicht lange gezögert und mich gemeldet. Meine neue Aufgabe im Sekretariat gefällt mir sehr gut und ich habe mich sehr gut eingelebt.

BEREICH PERSÖNLICHE BERATUNG

In diesem Jahr fanden insgesamt 23 persönliche Beratungen statt. Im Vergleich zu den Vorjahren waren es rund 50% weniger. Dies ist eindeutig auf die Pandemie zurückzuführen. Zu Beginn haben sich die persönlichen Beraterinnen – mit einer Ausnahme – dazu entschieden, die Angehörigen telefonisch und nicht in einer persönlichen Begegnung zu beraten, was auch eher dem Bedürfnis der Angehörigen bezüglich der aktuellen Situation entsprochen hat. In der zweiten Jahreshälfte fanden dann wiederum fast ausschliesslich Beratungen in den Räumlichkeiten der VASK statt.

BEREICHE TELEFONBERATUNG UND PERSÖNLICHE BERATUNG

Von den sechs Supervisionsterminen mit unserer Supervisorin Bettina Vilsmeier haben wir dieses Jahr einzig zwei Termine wahrnehmen können. Mit ein Grund dafür waren auch die eher kleinen Räume in der VASK. Wir alle freuten uns sehr auf die im September angesetzte Supervision, einerseits auf den wertvollen Austausch, anderseits einfach auch, einander wieder einmal zu sehen und zu hören. Der zweite Supervisionstermin war Anfang Dezember. In Absprache mit der Supervisorin und unter Berücksichtigung ihres Schutzkonzepts haben wir uns entschieden, zwei Gruppen zu machen, was dann gut geklappt hat und zudem eine neue Erfahrung war. Zu diesen beiden Supervisionen haben auch sehr das Coaching, die Professionalität und Empathie von Bettina Vilsmeier beigetragen.

WEITERBILDUNG

In diesem Jahr fanden verständlicherweise keine Weiterbildungen statt. Da bei der VASK keine Telefon- und persönlichen Beraterinnen in letzter Zeit neu hinzugestossen sind, können wir das gut einordnen.

Beim ganzen Team bedanke ich mich für die in diesem Jahr geleistete Flexibilität und all die Beratungen, die haben stattfinden können. Besonders herausfordernd ist die Pandemie-Situation für diejenigen, die unter einer psychischen Erkrankung leiden, da sich Einsamkeit und eine unsichere Perspektive verstärkend auswirken, was dann wiederum für Angehörige belastend und/oder verunsichernd ist. Viele Angehörige waren dankbar, dass wir für sie da sein konnten.

KINDERPROJEKT BARCA

BEGLEITUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT EINEM PSYCHISCH ERKRANKTEN ELTERNTEIL

Laure Perrenoud

Alle sind zurzeit wegen der COVID-Pandemie mit vielen Veränderungen konfrontiert. Der Alltag hat sich massiv gewandelt. Erwachsene wie Kinder sind herausgefordert, einen Umgang mit Unbekanntem zu finden. Umstände, die nicht mehr wie gewohnt planbar oder kontrollierbar sind, lösen bei vielen Menschen Stressreaktionen, zum Teil Hilflosigkeit und auch Ängste aus.

Kinder und Jugendliche die mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufwachsen, sehen sich mit einer Reihe von zusätzlichen Belastungen und Beeinträchtigungen konfrontiert. Durch die Verunsicherung, welche die Pandemie bei sehr vielen Erwachsenen auslöst, werden bereits vorhandene Herausforderungen potenziert. Kinder und Jugendliche müssen vermehrt alleine mit familiären Belastungen, mit eigenen Problemen sowie denjenigen ihrer Eltern und zusätzlich mit Unsicherheit und Einsamkeit zurechtkommen. Daher ist es in der aktuellen Zeit umso wichtiger, sie nicht alleine zu lassen mit ihren Ängsten, Fragen und Wünschen. Sie brauchen stärkende und nährende Beziehungen, die Entlastung, Orientierung und Ermutigungen erfahrbar machen.

Anhand eines kurzen Fallbeispieles zeige ich auf, welche wichtigen Schritte Kinder dank kunsttherapeutischer Begleitung machen. Ihre vorhandenen Ressourcen werden gestärkt und sie lernen unter anderem, dass Fehler nicht schlimm sind, dass sie einem manchmal sogar etwas lehren.

Tanja, 9 Jahre alt, besucht schon seit einem Jahr die Atelierstunden im Kinderprojekt Barca. Die Mutter, alleinerziehend, arbeitslos und zudem an einer schweren Depression erkrankt, versucht ihrer Tochter Tanja und ihrem Sohn trotz der herausfordernden Zeit, so gut wie möglich eine aufmerksame Mutter zu sein. Durch ihre Erkrankung und die aktuelle

schwierige finanzielle Situation sind ihre Möglichkeiten jedoch eingeschränkt. Tanja hat schon früh gelernt ihre Mutter zu entlasten. Oft übernimmt sie die Verantwortung. Sie stellt ihre eigenen Bedürfnisse zurück und kümmert sich fürsorglich um ihren jüngeren Bruder. «Tanja isch mis Mami!», habe der Bruder kürzlich formuliert.

Tanja ist eine sehr gute Schülerin und bekommt für ihre Leistungen viel Anerkennung. Vermehrt löst diese Kombination von Verantwortung übernehmen, Leistung und Anerkennung einen Druck aus, den Tanja in ihrem Kindsein beeinträchtigt. Den Lehrpersonen ist es zuerst aufgefallen, wie Tanja ernster und verschlossener wirkt und sich zunehmend zurückzieht. Sie konnten auch beobachten, wie Tanja zusehends Herausforderungen umgeht, um Fehler zu vermeiden. Dieser Umstand veranlasste die Lehrpersonen, der Mutter und auch Tanja das Kinderprojekt Barca zu empfehlen.

In der Atelier-Praxis des Kinderprojekt Barca erfährt Tanja, wie es sich anfühlt, selbst im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen. Sie darf ihre Bedürfnisse wahrnehmen, formulieren und wird gehört. Im geschützten Raum der Atelier-Praxis gelingt es ihr, im Spiel Wagnisse einzugehen und auftauchende Unsicherheiten zuzulassen. Das Unsichersein verliert mehr und mehr den Aspekt des Bedrohlichen. Sie erlebt, wie sie ihre Unsicherheit emotional regulieren kann. Neu traut sie sich zunehmend auszuprobieren, Fehler zu machen, um Hilfe zu bitten, wenn etwas nicht klappt. Tanja erfährt über das Tun, dass Fehler machen und Neues erfinden auch Spass machen kann. Zum Beispiel, dass Fäden, die beim Heissleim zuerst als störend empfunden werden, plötzlich zum Gestalten genutzt werden können. Sie lernt, dass Ausprobieren und Unsicherheiten zulassen, Neues hervorrufen kann, Neues ermöglicht. «Fehler mache isch nu no äs bitzli blöd!» hat sie letzte Stunde mit einem verschmitzten Lächeln geäussert und mir zu verstehen gegeben «Ich bin auf dem Weg». Ich freue mich, Tanja weiter in ihren Entwicklungsschritten begleiten zu dürfen. Dabei begleitet mich als Kunsttherapeutin der Gedanke, dass allen Entdeckungen und Erfindungen, welche die Welt verändert haben, ein «sich ausprobieren» zugrunde liegt. Albert Einstein

hat dazu geschrieben: «Wer nie einen Fehler gemacht hat, hat auch nie etwas Neues ausprobiert.»

Vielen Kindern, die das Barca-Projekt nutzen dürfen, geht es ähnlich wie dem Mädchen im Fallbeispiel. Schritt um Schritt eignen sie sich Fähigkeiten an, dank welchen sie den herausfordernden Alltag besser meistern. Ein wichtiger Aspekt ist, dass sie auch in dieser schwierigen Zeit Kinder und Jugendliche sein dürfen, dass sie mit ihren Träumen, ihrer Lust zu experimentieren, zu erkunden, mutig auch Fehler machen zu dürfen, ohne die Last und Verantwortung des direkten Umfelds zu tragen. Und wenn sie ihre eigenen Fragen rund um die Pandemie besprechen wollen, sind wir als Begleiterinnen immer für sie da.

GROSSEN DANK

Wir möchten allen Institutionen, Stiftungen und Privatpersonen herzlich danken für ihre finanzielle Unterstützung. Sie haben die Begleitung der betroffenen Kinder und deren Familien im Kinderprojekt Barca der VASK Zürich mit zum Teil sehr hohen Spenden ermöglicht. Im 2020 konnten wir dank dieser Hilfsbereitschaft bei 18 Kindern aus 14 Familien viel Not lindern. Es freut uns auch, dass 11 Kinder die Begleitung auf eigenen Wunsch abgeschlossen haben im Wissen, dass ihnen bei Bedarf die Türen zum Kinderprojekt Barca jederzeit offenstehen.

Das Begleitungsteam: Eva Bischofberger, Hjørdis Mair, Magdalena Windler, Laure Perrenoud
Fundraising: Cornelia Wenger

Wenn es regnet
freue ich mich,
denn wenn ich mich
nicht freue,
regnet es auch.

Karl Valentin

SCHULUNGEN

Guido Cueni

Selbstverständlich hatte die COVID-Pandemie auch auf unser Schulungsangebot einen grossen Einfluss. So mussten wir leider den «Wegweiser» unser Seminar für die Angehörigen absagen, da die Schulungsräume im ZAG in Winterthur auf Grund der BAG-Vorgaben geschlossen waren. Ein wichtiges Element dieses Seminars ist das gegenseitige Vertrauen, dass die Teilnehmenden im persönlichen Austausch aufbauen. Dieser Prozess ist sehr stark von der Präsenz der Teilnehmenden vor Ort abhängig und erschien uns auf einer virtuellen Plattform schlecht umsetzbar. Deshalb haben wir auf die Durchführung verzichtet. Schade, da wir uns im Vorfeld viele Gedanken um eine neue Namensgebung gemacht haben und uns für den «Wegweiser» einen besseren Start gewünscht hätten. Dasselbe Schicksal ereilte auch unsere jährliche Vorstellung der VASK bei der Stiftung für ganzheitliche Betreuung in Rüti, die leider verschoben werden musste.

Für unser Team suchen wir Verstärkung! Bitte beachten Sie unseren Aufruf auf dem beigelegten Flyer. Fühlen Sie sich angesprochen? Wir freuen uns, wenn Sie sich melden.

POLIZEISCHULUNGEN

Guido Cueni

Die Schulungen bei der Polizei konnten glücklicherweise an zwei von drei Terminen durchgeführt werden. Die Termine im Frühling und im Sommer fielen genau in die Fenster der Pandemievorgaben in denen ein Unterricht vor Ort möglich war. Der dritte geplante Termin im Spätherbst wurde durch die Schulleitung in den Januar 2021 verschoben, da anstehende Umstellungen im Lehrplan dies erforderlich machten. Deshalb konnten wir leider «nur» rund 100 Polizeirekrutinnen und -rekruten in den Räumen der Zürcher Polizeischule ZHPS begrüssen. Der Austausch mit den Auszubildenden war wie immer sehr intensiv und interessant.

Wir erhalten bei diesem Austausch auch immer einen Einblick in den Polizeialltag und unser Respekt für die jungen Menschen, die diesen anspruchsvollen Beruf wählen, wächst stetig. Wie bereits im letzten Jahr angekündigt, wird der Lehrplan im Jahr 2021 gestrafft und damit die Zeit für unsere Lektionen gekürzt. Somit sind wir gefordert unsere Lehrmittel so anzupassen, dass wir einerseits die neuen Vorgaben erfüllen und trotzdem unseren Qualitätsansprüchen gerecht werden. Die Auszubildenden haben in den letzten Jahren unseren Auftritt in ihren Feedbacks immer sehr gut bewertet. Gerne werde ich im nächsten Jahr an dieser Stelle darüber berichten, ob uns das weiterhin gelungen ist.

KRANKENPFLEGESCHULEN

Isabelle Bavaud

Das Careum in Zürich und das ZAG in Winterthur haben in ihren Ausbildungsgängen Vorlesungen integriert, die Erfahrungen von Angehörigen und deren Erwartungen an die Pflegenden thematisieren. Im Januar besuchten wir das ZAG in Winterthur. Die Schulungen im Frühling mussten wegen Corona abgesagt werden. Im Herbst wurden wir vom Careum angefragt, ob wir unsere Schulung auch via Zoom Meeting machen könnten. Wir mussten nicht lange überlegen und haben die Herausforderung angenommen. An unseren Vorlesungen zeigen wir den Studierenden einen Film und stellen die VASK und ihre Angebote vor. Danach dürfen uns die Studierenden Fragen stellen. Es gibt für uns keine Tabuthemen, die Studierenden dürfen uns alles fragen, was sie interessiert. Für die Video Schulung mussten wir unser Programm etwas umstellen, da wir auf der Videoplattform den Film nicht abspielen konnten. Deshalb haben die Studierenden den Auftrag bekommen die SRF-Clubsendung zum Thema Depressionen zu schauen, die auf unserer Website aufgeschaltet ist. Wir haben vom Careum auch eine sehr gute Unterstützung mit einem Probe-Meeting erhalten. Wir waren schon etwas nervös und es war ungewohnt die Studierenden auf den kleinen Fenstern zu Hause am Bildschirm zu sehen, statt vor einer Klasse zu stehen. Am Anfang war es etwas harzig bis die erste Frage gestellt

wurde und das Eis gebrochen war. Jetzt wissen wir, dass wir auch Online Schulungen anbieten können, denn das Thema wird uns wahrscheinlich noch einige Zeit begleiten.

STATISTIKEN

VASK-TÄTIGKEITEN: ZAHLEN UND FAKTEN 2016 – 2020

Adriana Aleffi

2020 war das Jahr der Unsicherheit. Wir alle waren mit einer Pandemie konfrontiert, die durch das Corona-Virus verursacht wurde und die zum ersten Mal alle Generationen, von den Jüngsten bis zu den Ältesten, betraf. Die verwirrenden und widersprüchlichen Informationen die wir erhielten, haben uns sicher nicht geholfen.

Die Konfrontation mit einer Krankheit, nicht nur eine Pandemie, sondern auch zum Beispiel einer psychischen Erkrankung, mit der man nie direkte Erfahrungen gemacht hat und von der man fast nichts weiss, bringt Angst und Unsicherheit. In diesen Momenten ist es notwendiger denn je, klare und transparente Informationen zu erhalten und auf kompetente und einfühlsame Menschen zählen zu können, welche die Krankheit kennen und uns auf diesem Weg zur Seite stehen können.

Genau das ist die Rolle der VASK-Berater, die im Jahr 2020 mehr denn je eine entscheidende Rolle bei der Hilfe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen gespielt haben.

In diesem Bericht werden die Zahlen und Fakten für das Jahr 2020 mit denen der vier Vorjahren verglichen, mit dem Ziel zu bestimmen, welchen Einfluss die COVID-Epidemie auf die Beratungen der VASK gehabt hat.

KONTAKT MIT DER VASK – Abbildung 1

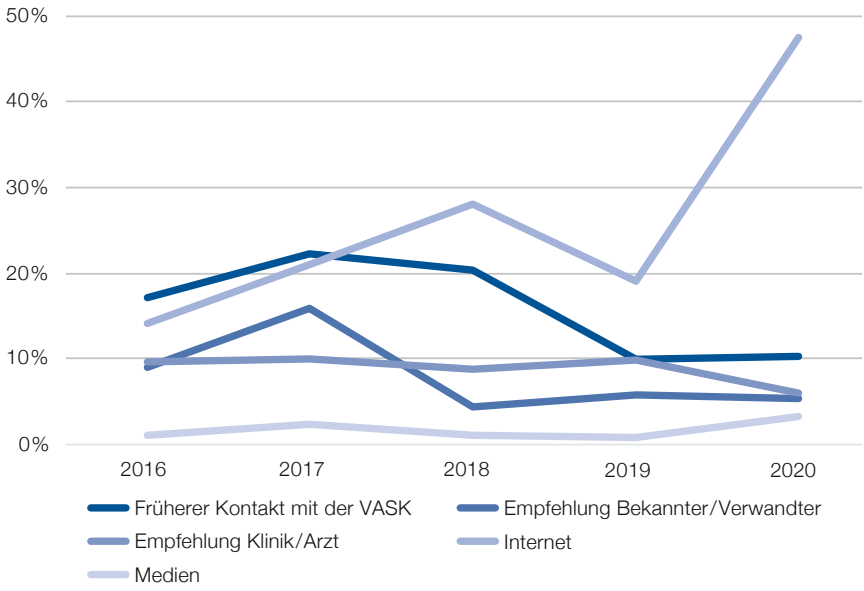


Abb. 1 zeigt die prozentualen Anteile bezüglich der Hauptquellen, über die Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen an die VASK verwiesen wurden. Man erkennt sofort den prozentualen Sprung des Internets, welches im Jahr 2020 fast 50% erreichte, ein Prozentsatz, der fast doppelt so hoch ist wie in den Vorjahren. Dies zeigt, wie die virtuelle Welt an Bedeutung gewonnen hat, während in der realen Welt die direkten Kontakte stark zurückgegangen sind. Es ist jedoch zu bedauern, dass die Empfehlung von Kliniken und Ärzten in den letzten fünf Jahren konstant um die 10% stagniert ist. Dies lässt sich vielleicht dadurch erklären, dass die Probleme der Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen nicht eine hohe Priorität für die Gesundheitsfachkräfte darstellen.

ANZAHL BERATUNGEN PRO BERATUNGSART – Abbildung 2

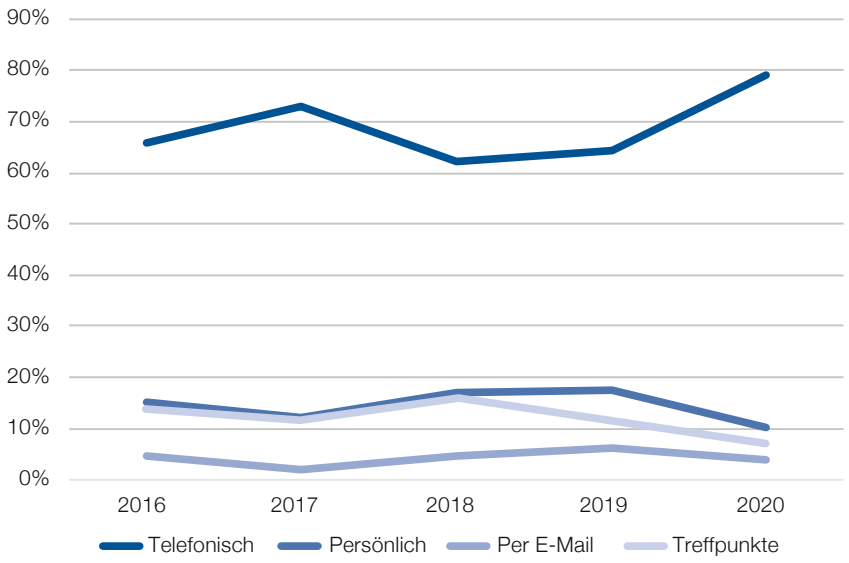
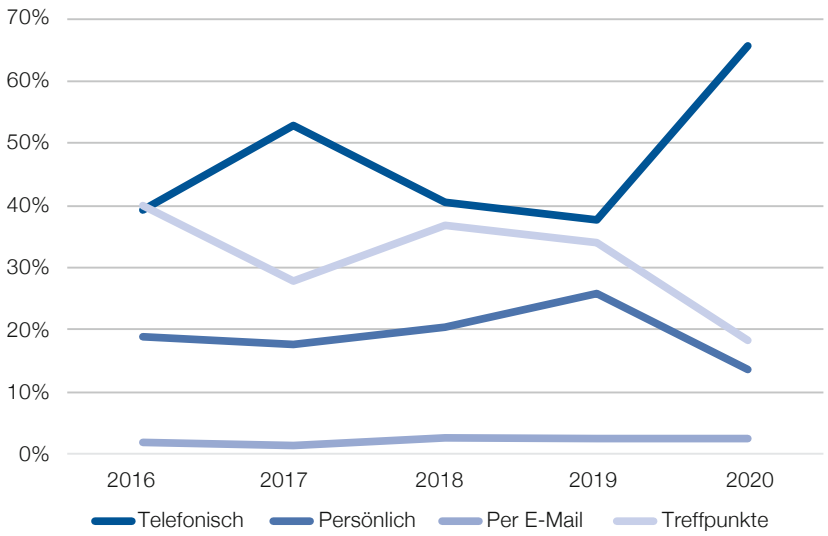


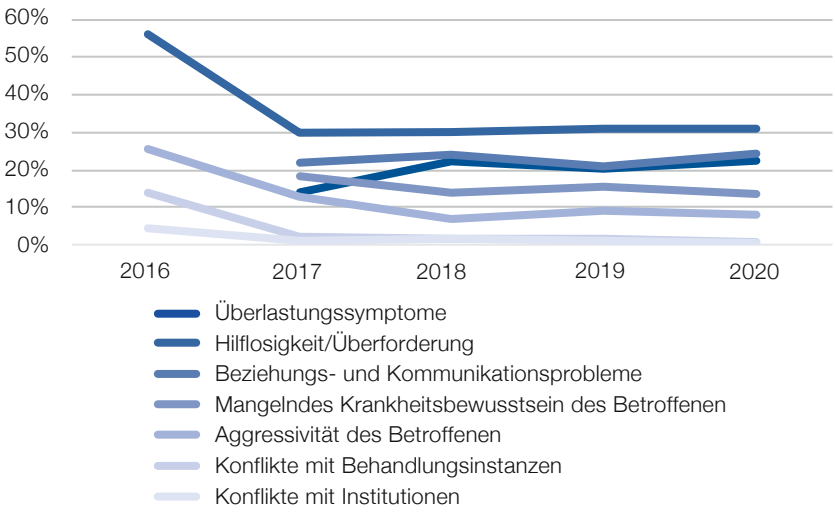
Abb. 2 zeigt die Entwicklung der Anzahl der Beratungen in den letzten fünf Jahren. Es ist deutlich zu erkennen, dass die telefonische Beratung eine grosse Rolle spielt und in den letzten Jahren zwischen 60% und 70% des Totals ausmachten. Im Jahr 2020 hat dieser Prozentsatz 80% erreicht, was darauf zurückzuführen ist, dass aufgrund von COVID die persönlichen Beratungen und die Treffunkte reduziert wurden.

ZEITAUFWAND PRO BERATUNGSART – Abbildung 3



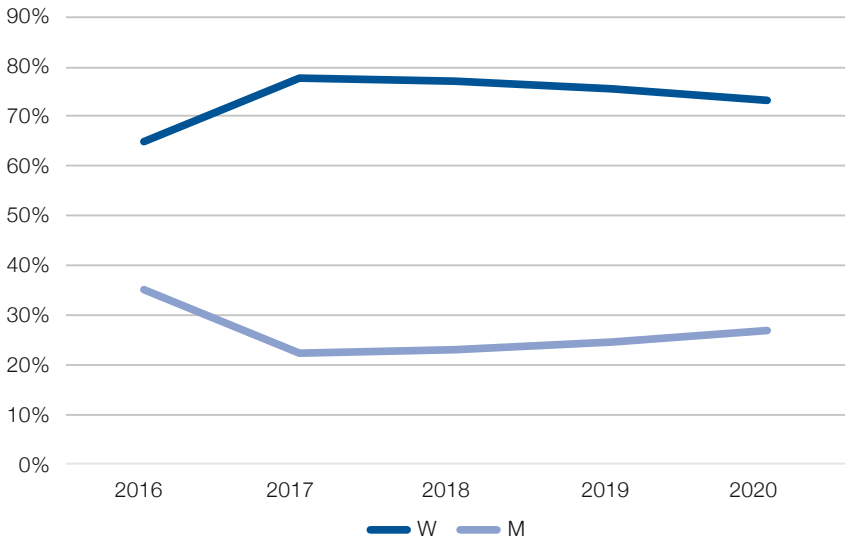
Analysiert man die gleichen Daten unter dem Gesichtspunkt des Zeitaufwands für die einzelnen Beratungsarten (Abb. 3), so wird auch hier die Reduzierung der persönlichen Beratungen und der Treffpunkte zugunsten der telefonischen Beratungen deutlich. Dieses Ergebnis zeigt, dass die Beratungsaktivitäten der VASK für Privatpersonen im Jahr 2020 im Vergleich zu den Vorjahren nicht abgenommen haben. Im Gegenteil: Während die persönlichen Beratungen und die Treffpunkte reduziert wurden, erfolgte die Unterstützung der VASK durch telefonische Beratungen in deutlich höherem Umfang als in den Vorjahren.

HAUPTPROBLEME DER ANGEHÖRIGEN – Abbildung 4



Es ist nun wichtig zu sehen, welche Gefühle in den verschiedenen Arten von Beratungen auftraten. In Abb. 4 wird das Jahr 2016 nicht berücksichtigt, da in diesem Jahr die Daten mit einem anderen Fragebogentyp erhoben wurden und daher nicht direkt mit denen der späteren Jahre vergleichbar sind. Klar ist jedoch, dass sich an den Problemen, von denen die Angehörigen von Menschen mit psychischen Problemen berichten, nichts geändert hat: Überlastungssymptome, Hilflosigkeit, Beziehungs- und Kommunikationsprobleme, verbunden mit mangelndem Krankheitsbewusstsein der Betroffenen stehen immer wieder im Mittelpunkt der Gespräche mit den VASK-BeraterInnen.

GESCHLECHT DER KLIENTEN – Abbildung 5



Zum Schluss noch eine interessante Tatsache, die in Abb. 5 dargestellt ist. Die Analyse des Geschlechts der Klienten, die Kontakt mit der VASK hatten, zeigt in den letzten fünf Jahren einen deutlich höheren Prozentsatz (75%) von Frauen gegenüber Männern (25%). Dies zeigt, dass Frauen mutiger sind, wenn es darum geht Hilfe zu suchen, um mit einem so grossen Problem umzugehen. Die Pandemie hatte einen direkten Einfluss auf die Beratungen der VASK für Angehörigen von Personen mit psychischen Krankheiten. 2020 hinterlässt ein Erbe der Ungewissheit für 2021, aber es hinterlässt auch die Hoffnung, dass selbst die schlimmsten Krankheiten beseitigt werden können. Jetzt liegt es am 2021 zu beweisen, dass eine andere Welt möglich ist. Psychische Erkrankungen gehen nicht in den Lockdown. Und auch die VASK ging nicht in den Lockdown, obwohl sie die vom Bundesrat vorgegebenen Einschränkungsmassnahmen einhielt. Während viele öffentliche und private Institutionen ihre Tätigkeiten stark reduziert haben, konnten die VASK-BeraterInnen immer sagen: «Wir sind da, mit oder ohne Lockdown».

Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Grosse vergebens warten.

Pearl S. Buck

FUNDRAISING

Hansruedi Winter

Unser Abschluss 2020 weist nach dem Gewinn vom letzten Jahr einen kleinen Verlust von Fr. 3’027.61 aus. Hauptgrund war, dass wir weniger Spenden erhielten. Durch die Coronasituation bedingt hatten wir weniger Ausgaben, das reichte jedoch nicht ganz um das Spendenmanko aufzuwiegen. Die Spenden fürs Kinderprojekt BARCA liefen dieses Jahr auch nicht besonders gut, konnten aber gerade die Ausgaben decken.

Für 2021 bin ich leicht zuversichtlich und hoffe, dass die Spender trotz Corona wieder grosszügiger sein werden, so dass wir alle unsere Angebote weiterführen können.

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.

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

REVISIONSBERICHT

Elisabeth Anderegg
Ueli Bader

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2020 abgeschlossene Jahresrechnung und Bilanz kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Verlust von Fr. 3’027.61 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, 1. März 2021

Reich sind nur die,
die wahre
Freunde haben.

Thomas Fuller

JAHRESRECHNUNG 2020

EINNAHMEN	2020	2019
Mitgliederbeiträge	22’995.00	24’055.00
Spenden	47’129.49	69’015.58
Spenden Kinderangebot Barca	27’400.85	20’933.45
Sekretariatsarbeiten für Drittparteien	1’000.00	1’000.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	18’000.00	18’000.00
Seminar-Kurse	550.00	2’300.00
Broschüre, Unterlagen	84.00	133.80
Honorare für Beratungsstelle	1’815.00	3’360.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen	2’000.00	2’460.00
Sitzungsgeldeinnahmen und Referate	240.00	0.00
Kinderprojekt Barca	3’772.50	4’155.00
VASK Schweiz Leistungsvereinbarungen	12’898.20	15’736.80
VASK Schweiz Miet- und Nebenkosten-Einnahmen	6’000.00	6’000.00
Alwina Buchner Stiftung Nebenkosteneinnahmen	420.00	420.00
Zinsertrag	10.55	162.05
Wertschriftenertrag	0.00	884.69
Auflösung Rückstellung Kinderprojekt Barca	0.00	4’670.19
TOTAL EINNAHMEN	**144’315.59**	**173’286.56**
JAHRESVERLUST	**3’027.61**	
	147’343.20	**173’286.56**

JAHRESRECHNUNG 2020

AUSGABEN	2020	2019
Löhne Sekretariat	37’320.85	33’150.00
AHV/ALV Sekretariat	2’967.60	2’715.85
BVG Sekretariat	1’882.35	1’813.60
UVG/NBU/KTG Sekretariat	1’828.40	1’466.00
Aufw. MitarbeiterInnen inkl. Weihnachtsessen	10’023.00	10’020.00
Supervision/Weiterbildung/Retraite	1’520.00	3’860.00
Sonstige Spesen	1’182.10	2’372.80
Miete, inkl. Nebenkosten	27’648.65	27’994.90
Bankspesen	249.00	285.95
Unterhalt, Reparaturen EDV	1’592.75	3’484.65
Einrichtung/Mobiliar	0.00	0.00
Büromaterial	507.80	691.70
Telefon, Internet, Porti	3’933.10	3’757.98
Fachliteratur, Zeitschriften	0.00	0.00
Institutionsbeiträge	150.00	150.00
VASK Schweiz Mitgliederbeitrag	13’546.20	13’408.80
Werbung	11’818.05	11’266.65
Anlässe	0.00	4’433.15
Aufwand Beratungsstelle	0.00	100.00
Aufwand Kinderprojekt Barca	26’827.05	29’758.64
Bildung Rückstellung Kinderprojekt Barca	4’346.30	0.00
TOTAL AUSGABEN	**147’343.20**	**150’730.67**
JAHRESGEWINN		**22’555.89**
	147’343.20	**173’286.56**

BILANZ 2020

AKTIVEN	2020	2019
Kasse	105.10	227.35
PC 80-35634-1, Versand	1’300.21	1’708.71
PC 15-42922-0, Sparkonto	40’000.00	40’000.00
Kontokorrent ZKB 6668.013	81’098.83	85’716.09
Sparkonto ZKB 372416.5	105’721.09	105’710.54
Depositenkonto ABZ D513267	68’758.10	68’758.10
Mietzinskaution UBS 811440	4’329.35	4’329.35
Guthaben Verrechnungssteuer	0.00	41.30
Transitorische Aktiven	1’599.70	547.50
Mobiliar und Einrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
TOTAL AKTIVEN	**302’914.38**	**307’040.94**
JAHRESVERLUST	**3’027.61**	
	305’941.99	**307’040.94**

PASSIVEN	2020	2019
Transitorische Passiven	6’064.75	11’510.00
Rückstellung Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	5’000.00	5’000.00
Rückstellung Werbung	5’000.00	5’000.00
Rückstellung Kinderprojekt Barca	44’768.36	40’422.06
Eigenkapital	229’685.53	207’129.64
Fonds Supervision/Weiterbildung	15’423.35	15’423.35
TOTAL PASSIVEN	**305’941.99**	**284’485.05**
JAHRESGEWINN		**22’555.89**
	305’941.99	**307’040.94**

GANZ HERZLICHEN DANK

allen Spendenden, die uns immer wieder in grosszügiger Weise unterstützen.

Dies sind **Mitglieder, Gönner, Freunde und Bekannte** mit einem Betrag von	7’549.25
KIRCHGEMEINDEN	
Evang.-Reformierte Kirchgemeinde Uitikon-Waldegg	170.00
Evang.-Ref. Kirchgemeinde Winterthur Mattenbach	500.00
STIFTUNGEN, INSTITUTIONEN UND FIRMEN	
Anna Maria und Karl Kramer Stiftung	500.00
Zürcher Kantonalbank, Zürich	1’000.00
Madeleine und Albert Erlanger-Wyler-Stiftung	1’000.00
Grütli Stiftung, Zürich	4’000.00
Hans und Gertrud Oetiker-Stiftung, Meilen	5’000.00
Anonym	5’000.00
Anonym	10’410.24
Rüegg Bollinger Stiftung, Wettingen	12’000.00
Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich	18’000.00
TOTAL SPENDEN	**65’129.49**

SPENDEN FÜR UNSER KINDERPROJEKT BARCA

Von Mitgliedern, Gönnern, Freunden und Bekannten mit einem Betrag von	6’671.30
Elternverein Uetikon am See	500.00
Frauenverein Männedorf	850.00
Oertli-Instrumente AG, Berneck	1’000.00
Evang.-ref. Kirchgemeinde Zollikon	1’379.55
David Bruderer Stiftung, Uitikon	2’000.00
Gottlieb und Anna Geilinger Stiftung, Winterthur	2’000.00
Clienia Management AG, Littenheid	5’000.00
Stiftung Hohenegg, Meilen	8’000.00
TOTAL SPENDEN FÜR KINDERPROJEKT BARCA	**27’400.85**

Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.

Francis Bacon

SIE ZOG SICH IMMER MEHR ZURÜCK

Alexandra Bröhm, Landbote, 17. Dezember 2020

Benjamin Güdel (Illustration)

Depressionen bei Jugendlichen. Nur jeder fünfte Jugendliche mit Depressionen bekommt eine Diagnose, dabei wäre Früherkennung entscheidend. Die 17-jährige Alina erzählt, wie es ihr ergangen ist.

«Es kann jeden treffen», sagt die 17-jährige Alina. Ein traumatisches Erlebnis brauche es nicht. Ihr sei es schleichend immer schlechter gegangen. Das Zimmer zu verlassen, kostete mehr und mehr Kraft. Stundenlang sass sie auf ihrem Bett. Was sie die vielen Stunden machte? Sie weiss es nicht mehr genau. Durchs Handy scrollen, Serien schauen. Und irgendwie versuchen, sich vor den schlimmsten Gefühlen zu schützen.

Wie sich Alina fühlte, passte jedoch nicht zum Alltag, den sie meistern sollte. «Die Gymi-Probezeit waren die schwierigsten Monate». Schon in der Sekundarschule hatte sie das Gefühl gehabt, nicht so richtig dazuzugehören. «Ich begann mich zurückzuziehen.» Dabei sei sie früher ein fröhliches Mädchen mit Hobbys und Freunden gewesen. Wenn die anderen sich trafen, fand sie jetzt Ausreden. «Dass ich auf die Gymi-Prüfung lernen musste, kam mir gelegen.»

Aufs Gymi hatte sie sich dann eigentlich gefreut. War stolz, dass sie es ganz ohne Hilfe von zu Hause geschafft hatte. Ihre Eltern arbeiten beide 100 Prozent, beide sind nicht aufs Gymi gegangen. Doch alles wurde nur schlimmer. Eine neue Klasse, ständig Prüfungen, der Druck zu bestehen. «Aber ich wollte mir nichts anmerken lassen», sagt sie, und hinter der Gesichtsmaske erahnt man ein kurzes Lächeln. In der Öffentlichkeit anders zu wirken, als sie sich fühlte, war ihr wichtig. Kostete aber unheimlich viel Kraft, jeder soziale Kontakt war anstrengend, die vorgespielte Fröhlichkeit auch. «Nach der Schule weinte ich oft lange.»

Alina litt an einer Depression, im Jugendalter ist das nicht selten. Auch wenn die Krankheit häufig nicht erkannt wird und man wenig davon spricht. «Nur jede fünfte Jugendliche mit Depressionen bekommt tatsächlich eine Diagnose», sagt Gregor Berger, Leiter des Notfallzentrums Kant der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Zürich. Dabei herrscht im Notfallzentrum Hochbetrieb. Etwa 1200 Notfallkonsultationen werden es dieses Jahr sein, hinzu kommen über 2200 Telefonberatungen. «In ungefähr der Hälfte der Fälle geht es um Depressionen oder Anpassungsstörungen», sagt Berger. Von einer Anpassungsstörung sprechen die Fachleute, wenn Jugendliche auf eine Veränderung in ihrem Leben mit psychischen Symptomen reagieren.

Anvertrauen konnte sich Alina lange niemandem. «Am schlimmsten waren die Gefühle der Traurigkeit und Verzweiflung. Vor Ihnen versuchte ich mich abzuschotten, selbst wenn ich dafür nur Leere fühlte.» Einmal fand sie auf Youtube ein Video, in dem jemand die Symptome einer

Depression beschrieb. Innere Leere, Traurigkeit, sozialer Rückzug, Schlafprobleme. Manchmal sogar der Gedanke, es wäre nicht so schlimm, wenn ich nicht mehr da wäre. Und bei jedem einzelnen dieser Symptome musste sie sich eingestehen: Genau so ist das bei mir auch. Sie erzählte ihrer Mutter vom Video. Die Mutter konnte sich aber nicht vorstellen, dass ihre Tochter unter Depressionen leidet.

«Depressionen sind bei Jugendlichen schwieriger zu erkennen», sagt Jugendpsychiater Berger. Weil die Jugendlichen meist in einen strukturierten Tagesablauf von Schule und Freizeitaktivitäten eingebunden seien, falle die Energie- und Freudlosigkeit länger nicht auf. Bei Jungs könne sich eine Depression zudem in stärkerer Gereiztheit äussern, was man nicht unbedingt als klassisches Symptom wahrnehme. Bei Mädchen richte sich die innere Anspannung häufiger gegen sich selbst, zum Beispiel durch Selbstverletzungen. Doch eine Früherkennung und eine rechtzeitige Behandlung der Depressionen seien äusserst wichtig. «Bleibt eine Depression unbehandelt, ist das Risiko, dass sich daraus eine chronische Erkrankung entwickelt, viel höher», sagt Berger. Auch die Hirnreifung leide bei unbehandelter Depression.

«Ich hätte mir damals gewünscht, dass jemand ehrlich nachgefragt hätte, wie es mir so geht», sagt Alina. Die Noten wurden während der Probezeit immer schlechter. «Ich habe viel gelernt, konnte mich aber einfach nicht konzentrieren.» Auch die Konzentrationsprobleme gehören zu den Symptomen der Erkrankung. Doch Alina hatte Glück. Sie hat eine sehr aufmerksame Klassenlehrerin. Wer in der Probezeit unter den geforderten Notendurchschnitt fällt, der hat zur Halbzeit ein Gespräch mit der Klassenlehrerin.

Die Lehrerin erkundigte sich in dem Gespräch aber nicht nach den Noten, sondern zuerst einmal nach Alinas Befinden. Ihr war aufgefallen, wie still Alina war, wie zurückgezogen. «Als sie das angesprochen hat, sind irgendwelche Dämme gebrochen», sagt Alina. «Ich konnte nicht aufhören zu weinen.» Die Klassenlehrerin informierte die Eltern, und Alinas Mutter brachte ihre Tochter rasch zur Hausärztin. Die Ärztin

veranlasste die Überweisung zu einer Psychologin, die mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie zusammenarbeitet.

Entscheidend ist die Behandlung von Depressionen bei Jugendlichen auch, weil Depressionen ein Risikofaktor für Suizide sind. «Suizide sind bei Jugendlichen die zweithäufigste Todesursache in der Schweiz», sagt Berger. Und anders als bei den Erwachsenen geht die Zahl der Suizide bei Jugendlichen nicht zurück. «90 Prozent der betroffenen Jugendlichen litten im Jahr zuvor an einer psychischen Erkrankung», sagt Berger. «Wir machen uns Sorgen, weil wir immer mehr Jugendliche im Notfall haben, die Suizidgedanken äussern oder Suizidversuche gemacht haben.» Es sei wichtig, über diese Gedanken zu sprechen, gleichzeitig müsse es aber mehr Anstrengungen geben, die Ursachen zu bekämpfen.

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie Zürich startet nächstes Jahr ein schweizweites Präventionsprogramm. Die Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt das Programm mit einem Beitrag von 1,5 Millionen Franken. «Ein wichtiger Risikofaktor für Suizide sind Suizidversuche in der Vorgeschichte», sagt Berger. Deshalb sollen Jugendliche, die einen Suizidversuch hinter sich haben, nun in einem besonderen Programm Betreuung bekommen, um weitere Versuche zu verhindern. «Leistungsdruck bestimmt heute das Leben vieler Jugendlicher viel stärker als früher», sagt Berger. Auch der gesamte Freizeitbereich sei von diesem Denken durchzogen. Wenn er Jugendliche frage, wieso sie nicht mehr Fussball spielten, höre er häufig, sie seien nur noch auf der Bank gesessen. «Überall zählt nur, wer der Beste ist. Wie sollen sie sich da vom Stress in der Lehre oder der Schule erholen?»

Unterschätzt werde häufig auch, wie wichtig genügend Schlaf für die psychische Gesundheit sei. Chronischer Schlafmangel ist ein wichtiger Risikofaktor für Depressionen im Jugendalter. «Handys gehören auf jeden Fall nicht neben das Bett, sondern über Nacht in ein anderes Zimmer», sagt Berger. Auch Suchtmittel wie Cannabis oder Alkohol erhöhen das Risiko, an einer Jugenddepression zu erkranken. «Wer in der

Jugend Cannabis konsumiert, der hat im jungen Erwachsenenalter ein höheres Risiko, Suizid zu begehen.»

Alina war erleichtert, als die Hausärztin sie zur Therapeutin überwies. «Die Gespräche taten mir sehr gut.» Trotzdem verbesserte sich ihr Zustand nicht entscheidend. Nach einigen Monaten beschloss sie mit ihren Eltern deshalb, Antidepressiva einzunehmen. «Ich hatte Glück, dass die Medikamente bei mir wirkten.» So gelang es ihr, aus der sozialen Isolation auszubrechen. Auch die Probezeit bestand sie.

Heute geht es Alina deutlich besser, die Medikamente konnte sie nach einer längeren symptomfreien Zeit absetzen. «Ich bin zwar ein anderer Mensch als vor der Depression, aber ich gehe wieder mehr mit Kolleginnen weg.» Warum sie erkrankt ist, kann sie sich nicht so richtig erklären. «Allerdings haben auch meine Oma und meine Tante schon an Depressionen gelitten.» Nur wenige Vertraute sind in Alinas Geschichte eingeweiht. Es ist ein Teufelskreis. Viele Betroffene wünschen sich mehr Offenheit im Umgang mit der Krankheit. Gleichzeitig ist es schwierig, eigene Depressionen öffentlich zu machen, weil die Reaktionen noch immer anders ausfallen, als wenn sich jemand beispielsweise ein Bein bricht. Trotzdem war es Alina jetzt sehr wichtig, ihre Geschichte zumindest in diesem Rahmen zu erzählen. «Ich hoffe, dass andere, die sich jetzt so fühlen, wie ich mich fühlte, diesen Text lesen und sich Hilfe holen.» Es brauche etwas Geduld, aber alles werde besser.

WAS ELTERN TUN KÖNNEN:

- Darauf achten, dass Jugendliche genügend schlafen und ihnen das Handy nicht den Schlaf raubt.
- Im Gespräch bleiben, auch wenn man zuerst abweisende Antworten bekommt.
- Wenn Jugendliche mehr als zwei Wochen lang nicht in der Lage sind, ihren Alltag zu bewältigen, oder immer niedergeschlagen wirken, sollte man professionelle Hilfe hinzuziehen.

Bei Problemen kann man Tag und Nacht Telefonnummer 147 (Jugendliche) oder 143 (Erwachsene) wählen und bekommt kostenlos Hilfe; Infos: www.reden-kann-retten.ch.
Jugendliche aus dem Kanton Zürich können sich an den Notfall der Kinder und Jugendpsychiatrie, Tel. 043 499 26 26, wenden.

Ein Leben voller Freundschaft ist ein gutes Leben.

unbekannt

Anonymer Künstler

DEPRESSION WIRD ZUM SCHULSTOFF

PSYCHIATRISCHE GESUNDHEIT VON JUGENDLICHEN

Sara Belgeri, Tages-Anzeiger, 19. Januar 2021

Die Stadt Zürich will Depressionen bei Jugendlichen früh erkennen. Sie führt ein Programm zur Sensibilisierung und Prävention auf Sekundarstufe ein.

In der 2. Sekundarklasse soll in Zukunft psychische Gesundheit im Unterricht thematisiert werden. Foto: Reto Oeschger

Depressive Verstimmungen treten häufig zum ersten Mal im Jugendalter auf. Die Stadt Zürich sieht Handlungsbedarf und lanciert deshalb ab dem Sommer ein Programm zur Sensibilisierung, Früherkennung und Frühintervention von Depressionen bei Jugendlichen. Das Programm mit dem Namen «Heb Sorg!» soll in allen Sekundarschulen ein fester Bestandteil des Unterrichts werden. Es wird schrittweise eingeführt, sagt Claude Hunold, Direktor der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich: «In drei bis vier Jahren sollen alle 120 2.-Sek-Klassen abgedeckt sein.»

Kernstück ist eine Doppellektion, in welcher Depressionen generell thematisiert werden, aber auch die Frage, worin der Unterschied zwischen einer Depression und negativen Gedanken in der Pubertät liegt. In einem praktischen Teil können die Jugendlichen Fragen stellen. Zum Beispiel, wie man korrekt reagieren kann, wenn man merkt, dass es jemandem aus dem Umfeld psychisch schlecht geht.

Weiter sind Elternabende und Weiterbildungen für Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulsozialarbeiterinnen vorgesehen. Mehrere städtische Fachdienste arbeiten in dem Programm zusammen. Aber auch externe Partner, etwa die Stiftung Pro Mente Sana, werden beigezogen.

WEGEN CORONA WIRD MEHR ÜBER DAS THEMA GESPROCHEN

Mit Corona habe das Programm nichts zu tun. «Wir wussten schon vor der Pandemie, dass ein hoher Anteil von Jugendlichen mit Problemen zu kämpfen hat», sagt Hunold. «Aber die Menschen sind momentan eher bereit, über Themen wie psychische Gesundheit zu reden.» Denn obwohl Praxiserfahrung und Jugendbefragungen gezeigt hätten, dass Depressionen bei Jugendlichen häufig vorkämen, sei dieses Thema bis anhin «eher stiefmütterlich» behandelt worden. Dabei wäre es besonders wichtig, früh zu intervenieren, damit sich die Situation nicht verschlimmere, so Hunold. Die Erfahrung zeige, dass eine gute Gesprächstherapie gerade im Jugendalter viel nützen würde.

Für Schulvorsteher Filippo Leutenegger (FDP) ist das Programm ein «sachliches und persönliches Anliegen». Ein niederschwelliges Hilfsangebot bereitzustellen, sei ihm wichtig gewesen. Auch er betont, dass es Zufall gewesen sei, dass das Programm in die Corona-Zeit hineinfalle, aber jetzt sei es dafür umso dringender, denn es brauche Sensibilität für das Thema. «Schulischer Erfolg ist das eine, aber wir müssen auch Menschlichkeit zeigen. Und junge Menschen haben es verdient, gehört zu werden.»

NEUES AUS DER FORSCHUNG: STRESS LASS NACH IM NATURERLEBNISPARK!

Dr. rer. nat. Laura Almeling

Der Natur nahe zu sein, bringt eine Reihe an Vorteilen mit sich, wie zum Beispiel eine verbesserte Immunabwehr. Direkte Kontakte mit Tieren können erwiesenermassen einen noch darüber hinaus reichenden positiven Einfluss auf die Gesundheit haben: Beispielsweise führt Pferdetherapie bei verschiedenen Störungen zur Steigerung des Wohlbefindens. Sich um ein Haustier zu kümmern, geht gewöhnlich mit einer Verringerung von Gefühlen der Einsamkeit einher. Tieren nahe zu sein, kann heilsam sein.

Eine Möglichkeit, Tieren nahe zu sein, ist der Besuch von Zoos oder Freigehegen. Hier können Gelegenheiten zum Mensch-Tier-Kontakt geschaffen werden, bei denen sichergestellt ist, dass das Wohlbefinden der Tiere keinen Schaden nimmt. Wieviel räumlicher Abstand bis hin zur direkten Interaktion hierbei für Tiere vertretbar ist, hängt von der Art ab. In einem Waldstück des West Midland Safari Parks lebt ein munteres Grüppchen verschiedener madagassischer Halbaffen wie Ringelschwanzmakis (Kattas). Diese aufgeweckten, mitunter recht zutraulichen Halbäffchen gehen dort ihrem gewöhnlichen Tagesgeschäft wie Klettern, Herumturnen und Sonnenbaden nach. Untersuchungen ergaben, dass ihr Verhalten dabei weitestgehend unberührt ist von den Besucher*innen, die angehalten sind, auf dem Pfad zu bleiben und die Tiere nicht anzufassen. Aber welche Auswirkungen hat ein Rundgang durch dieses Freigehege für Besucher*innen?

Dies haben Forscherinnen der Universität Gloucestershire in Cheltenham im Verlauf eines knapp viertelstündigen Spaziergangs von Besucher*innen mit verschiedenen Methoden untersucht. Diese umfassten Befragungen zur Naturverbundenheit sowie zur aktuellen Stimmung, die Erfassung der Herzrate und die Messung des Stresshormons Kortisol mittels Speichelproben vor und nach dem Spaziergang. Das Ausmass des Kontakts mit den Lemuren wurde anhand (a) der Anzahl von

Halbäffchen, die die Besucher*innen sahen, (b) der Nähe zu den Halbäffchen im Sinne von «ob die Halbäffchen sich genähert, um sie herumgeturnt und ob sie Blickkontakt hatten», und (c) wie sehr dies den Besucher*innen gefiel, erfasst.

Die Analyse zeigte, dass sich die Stimmung der Besucher*innen nach dem Rundgang durch das Freigehege verbesserte, wobei die Herzrate keine Veränderung zeigte. Ausserdem sank der Pegel des Stresshormons Kortisol im Verlauf des Spaziergangs. Die Stärke dieses Zusammenhangs variierte mit der Qualität der Mensch-Tier-Interaktion. Der physiologische Stresspegel sank stärker bei denjenigen Besucher*innen, um die viele Lemuren herumturnten, und bei denjenigen, die dies als ein besonders schönes Erlebnis bewerteten. Auch die Einstellung gegenüber der Natur hatte einen Einfluss auf die Stärke des Zusammenhangs. Besonders deutlich war der Rückgang im physiologischen Stresspegel bei Besucher*innen, die zuvor angegeben hatten, sich gerne in der Natur aufzuhalten und Naturschutzthemen als wichtig erachteten.

Zusammenfassend scheint selbst schon ein kurzer Spaziergang durch ein Freigehege, bei dem es zu Mensch-Tier-Kontakt mit Abstand kommt, zu einer Reduktion des physiologischen Stresspegels zu führen. Ein Besuch im Freigehege scheint also nicht nur gute Laune mit sich zu bringen, sondern auch der körperlichen Entspannung zu dienen – vor allem bei denjenigen Besucher*innen, die die Natur schätzen.

Literaturangabe:
Sumner, R. C., & Goodenough, A. E. (2020). A walk on the wild side: How interactions with non-companion animals might help reduce human stress. People and Nature, 2, 395–405. https://doi.org/10.1002/pan3.10074

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
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 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 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