

VASK Zürich 1986 – 2016
30 Jahre Angehörige für Angehörige

VASK

Nachrichten Nr. 16 mit Jahresbericht



VASK ■ Zürich
■

www.vaskzuerich.ch

VASK ■ Schweiz
■

Ausgabe März 2016

Inhalt:

Editorial	1
Jahresberichte	3
Jahresrechnung und Bilanz	26
Ausflug der Freiwilligen	29
Adventsfeier	30
Neues aus der Forschung: Lauschangriff aufs Glücklichein	30
Und wer denkt an mich? Workshop für Fachkräfte mit Constantine Bobst	32
Warum ich mich engagiere	34
Ein alter Araber will seinen Garten umgraben um Kartoffeln zu pflanzen...	36

Impressum

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 16

März 2016

Redaktion: VASK Zürich

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

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser



In der aktuellen Ausgabe der VASK Nachrichten erhalten Sie wie jedes Jahr einen Überblick über das vergangene Jahr mit den detaillierten Berichten aus den Ressorts und den verschiedenen Aktivitäten der VASK. Zur Vorbereitung auf die Mitgliederversammlung am 9. April 2016 ist auch die Jahresrechnung enthalten. Die Beiträge der einzelnen Ressorts

zeigen die Vielfältigkeit der Angebote und Tätigkeiten der VASK Zürich in eindrucksvoller Weise auf. Der Artikel «Wer denkt an mich» gibt Einblick in einen Workshop für Fachkräfte mit dem Ziel die Angehörigen als die unersetzliche Ressource wahrzunehmen die sie, dank ihrer Unterstützung der Betroffenen, darstellen. In unserer Rubrik «Neues aus der Forschung» erfahren Sie mehr über eine interessante Studie, welche den Zusammenhang zwischen tiefgründigen Gesprächen und dem Glücklichen untersucht. Gerne verweise ich Sie auf das überarbeitete Merkblatt zur Klinikeinweisung mit vielen nützlichen Hinweisen für Angehörige. Sie können dieses auf unserer Website herunterladen sowie telefonisch oder schriftlich bei der VASK Zürich bestellen.

Die vorliegende Edition bringt zugleich einige Wechsel mit sich. Unser Titelbild wurde durch den Schmetterling, welcher unsere Website prägt, angepasst. Diesen verwenden wir auch auf den verschiedenen Publikationen. Der behutsam dargebotene Schmetterling entspricht in seiner Symbolik wunderbar den Werten der VASK. Ausserdem durfte ich das Ressort der VASK Nachrichten von Ruth

Dual übernehmen. Ruth war viel mehr als nur die Ressortleiterin – ein regelmässig erscheinendes Mitgliederorgan war Ruths Idee in ihrer Zeit als Präsidentin. Mit viel Herzblut hat sie, gemeinsam mit unserer Sekretärin Marlis Cueni, die VASK Nachrichten geschaffen und während 15 Ausgaben geprägt. Für ihr unermüdliches Engagement danken wir ihr herzlich und freuen uns, wenn sie auch in Zukunft den einen oder anderen Artikel beisteuern wird.

2016 ist für die VASK Zürich zudem ein ganz besonderes Jahr – wir feiern bereits unser 30 jähriges Bestehen. Gegründet im Jahr 1986 kümmerten sich die Freiwilligen zunächst ausschliesslich um Angehörige von Schizophrenie-Kranken. Erst später öffnete sich die VASK auch Angehörigen von Kranken, welche an anderen psychischen Erkrankungen leiden, woraufhin im Jahr 2012 auch der Name offiziell auf «Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken» geändert wurde. In dieser Zeit wurde das Angebot stetig ausgebaut und angepasst und wir dürfen mittlerweile auf die Unterstützung von mehr als 40 Freiwilligen zählen. Während des Jahres werden wir Sie laufend über die Jubiläumsaktivitäten informieren, sei es über unsere Website oder unseren Newsletter.

Für die Redaktion
Sandra Cueni

***Auch eine schwere Tür
hat nur einen kleinen Schlüssel nötig***

Charles Dickens

Jahresbericht

Constantine Bobst, Präsidentin

Rückblick

Das Jahr 2015 war in verschiedener Hinsicht herausfordernd. Unser Mitgliederbestand beläuft sich momentan auf 341 Einzelmitglieder, 120 Paare/Familien und 9 Gönner. 18 Einzelpersonen und 2 Paare sind der VASK beigetreten. Austritte: 38 Einzelmitglieder, 12 Paare und 1 Gönner, einige Personen sind gestorben andere sind ausgeschieden, da der Mitgliederbeitrag nicht bezahlt wurde. Damit haben wir einen deutlichen Mitgliederrückgang zu verzeichnen.

Auch bei unseren Angeboten, bei den Schulungen und Beratungen ist eine Rückläufigkeit zu beobachten. In den Ressortberichten erhalten Sie einen detaillierten Überblick.

Die Vereinsversammlung vom 12. April 2015 wurde von 37 Mitgliedern besucht. Nach Abwicklung der Geschäfte präsentierte das Theater Knotenpunkt Szenen aus dem Leben Angehöriger. In Rollenspielen konnten die TeilnehmerInnen eigene Erfahrungen und Sichtweisen einbringen und aktiv die Szenen verändern.



So wurden für schwierige Situationen unterschiedliche Lösungsansätze auf spielerische Weise sichtbar gemacht. Im gemütlichen Teil wurde bei einem offerierten Zvieri eifrig weiterdiskutiert.

Sechs Vorstandsmitglieder trugen im vergangenen Jahr gemeinsam die Verantwortung für die Leitung der VASK Zürich. Mit der Erfahrung von vier Jahren Ressortsystem werden nun die Stärken und Grenzen dieser Führungsform sichtbar. Knappe Zeit- und Personenressourcen sind der wichtigste einschränkende Faktor für die Organisation. Die Arbeit wurde im Rahmen der folgenden Ressorts angegangen:

- 1) Präsidium/Öffentlichkeitsarbeit
- 2) Fundraising
- 3) Finanzen/Administration/Aktuariat
- 4) Schulungen/Kurse
- 5) Treffpunkte
- 6) Telefonberatung (delegiert an Beratungsstelle)
- 7) Beratungsstelle/Kinderangebot «Barca»

In den anschliessenden Berichten der RessortleiterInnen finden sich weitergehende Informationen und auch aktuelle Zahlen, soweit diese vorhanden sind.

Die Mitarbeit der früheren Präsidentin Ruth Dual, die während vielen Jahren für die Redaktion der VASK-Nachrichten verantwortlich war, ist dieses Jahr zu Ende gegangen. Herzlichen Dank für das langjährige Engagement! Nun hat der Vorstand ein zusätzliches Ressort dafür geschaffen: Sandra Cueni trägt künftig die Verantwortung für die VASK Nachrichten und die inhaltliche Gestaltung der Website. Wir wünschen Frau Cueni viel Erfolg bei dieser Aufgabe.

Einer zunehmenden Leserschaft erfreut sich unser Online Newsletter. Darin macht unsere Sekretärin, Marlis Cueni, auf die wichtigsten Informationen und Veranstaltungen für Angehörige aufmerksam. Der Newsletter kann auf unserer Website abonniert werden.

Im vergangenen Jahr haben sich wiederum neue freiwillige HelferInnen für die Mitarbeit beworben: Sandra Hallauer und Annina Niederer ersetzen die Abgänge von Rosmarie Hug und Katharina Andermatten in der Telefonberatung, Hugo Schönenberger ersetzt Constantine Bobst in der persönlichen Beratung. Als pensionierte Finanz-Analystin ist Adriana Aleffi neu zuständig für die Erfassung der statistischen Daten. Ihre Analysen werden 2016 zur Verfügung stehen. Dank ihrer Muttersprache Italienisch ist sie auch bereit, als Übersetzerin bei der VASK Schweiz fürs Tessin mitzuwirken.

Wir freuen uns über diese positiven Entwicklungen und heissen die neuen Mitarbeiterinnen und den Mitarbeiter willkommen im Kreise der VASK. Den abtretenden Beraterinnen wünschen wir herzlich alles Gute!

Der alljährliche Freiwilligenausflug im September war unser Dankeschön an die ehrenamtlich tätigen HelferInnen (siehe Bericht).

33 Personen folgten der Einladung Ende November für Angehörige und Betroffene zur Adventsfeier im Pfarreisaal Bruder Klaus in Zürich. Damit war auch Nichtmitgliedern die Möglichkeit gegeben, sich auf die Weihnachtszeit einzustimmen und die Gemeinschaft und den Austausch zu pflegen. Der Singkreis Wipkingen unter der Leitung von Judith Kölz umrahmte die Feier musikalisch, und das gemeinsame Singen wurde durch den Chor unterstützt. Die beiden Therapeutinnen vom Kinderprojekt «Barca», Hjördis Mair und Carmen Pinazza, haben eindruckliche

Texte ausgewählt und vorgetragen. Barbara Winter dekorierte den Pfarreisaal aufs Schönste und sorgte für einen feinen Apéro. Die Rückmeldungen von Teilnehmenden zeigten, dass dieser Anlass sehr geschätzt wurde.

«Vertrauen ins Leben – dem Andern vertrauen» war der Titel des Herbstvortrages von Uwe Benning an der Universitätsklinik Zürich. Hier wurde auf berührende Weise sichtbar, welche zentrale Rolle das gegenseitige Vertrauen im Leben der Menschen spielt. Benning zeigte auf, wie das Schicksal der psychischen Erkrankung sich dadurch verändern lässt und wie Vertrauen zur Gesundung beitragen kann. Leider war die Teilnehmerzahl sehr gering.

Die Verbindung zum Dachverband VASK Schweiz erfolgte auch dieses Jahr dreifach. Durch ein Vorstandsmitglied der VASK Zürich im Vorstand der VASK Schweiz, durch die Teilnahme von zwei Vorstandsmitgliedern an der PräsidentInnen-Konferenz vom Frühjahr und Herbst sowie durch die Abordnung von 3 Vorstandsmitgliedern für die jährliche Delegiertenversammlung im Frühling. Zudem dient unser Büro auch als Sitz der VASK Schweiz und unsere Sekretärin Marlis Cueni ist für beide Vereine tätig.

Ausblick

Um die Ziele 2016 – 2018 zu erreichen, hat der Vorstand an seiner diesjährigen Retraite eine Liste mit den Stärken und Grenzen in den verschiedenen Ressorts erarbeitet. Die wichtigsten Folgerungen daraus für die Zukunftsplanning der VASK sind: a) Die Ursachen der Rückläufigkeit müssen überprüft und die Angebote auf die vorhandenen Ressourcen abgestimmt werden b) Die Aufgaben im Vorstand sollen besser verteilt werden c) Eine langfristige Finanzplanung mit klaren Regeln zur Bezahlung einzelner Projekte soll mit dem Prinzip der Freiwilligenarbeit in Einklang gebracht werden.

Nach sechsjährigem Einsatz für die VASK Zürich – davon 5 Jahre Vorstandsarbeit als Ressortleiterin der Beratungsstelle und 2 Jahre als Präsidentin – werde ich im Frühjahr 2016 meine Tätigkeit für die VASK beenden. Im Dienste von Angehörigen habe ich meine Aufgaben mit grosser Freude erfüllt. Dies war eine herausfordernde und sinnstiftende Tätigkeit nach meiner Pensionierung. Die Nachfolge für das Präsidium wird von den verbleibenden Vorstandsmitgliedern geregelt.

Dank

Allen freiwillig Tätigen sowie den scheidenden Helferinnen gebührt ein grosses Dankeschön für ihren Einsatz für die VASK. Auch unserer Sekretärin Marlis Cueni – die einzige Mitarbeiterin im Anstellungsverhältnis – danke ich im Namen der VASK Zürich für ihre engagierte Mitarbeit. Herzlichen Dank auch all jenen, welche die VASK Zürich mit kleinen oder grossen Beiträgen unterstützt haben. Mit diesen Geldern können die Infrastruktur von Geschäfts- und Beratungsstelle, der Lohn für das Sekretariat, die allgemeinen Spesen und alle übrigen Auslagen bezahlt werden.

Der VASK Zürich wünsche ich für die Zukunft alles Gute und eine erfolgreiche Entwicklung zum Wohle der Angehörigen und ihrer psychisch erkrankten Familienmitglieder.

***Man sieht die Blumen welken und die Blätter fallen,
aber man sieht auch Früchte reifen und neue
Knospen keimen. Das Leben gehört den Lebendigen
an, und wer lebt, muß auf Wechsel gefaßt sein.***

Johann Wolfgang von Goethe

Präsidium/Öffentlichkeitsarbeit

Constantine Bobst

Präsidium

Nach Einführung des Ressortsystems ist die Präsidentin in erster Linie Ansprechpartnerin nach Aussen. Sie ist zudem verantwortlich für die Planung und Leitung der Vorstandssitzungen. Die Geschäfte wurden in den Ressorts erarbeitet, im Vorstand besprochen und verabschiedet. 2015 wurden die laufenden Geschäfte in 7 Sitzungen angegangen und die Planung für die Zukunft in einer Retraite erarbeitet. Diese wurde auf das erste Mai Wochenende festgelegt, dann aber auf November verschoben und auf einen Tag reduziert. Guido Cueni stellte dem Vorstand ein Sitzungszimmer der SBB in Winterthur zur Verfügung. Vielen Dank dafür! Unter der Leitung der Organisationsberaterin Elisabeth Baur wurden die wichtigsten Stärken und Grenzen der verschiedenen Ressorts herausgearbeitet und daraus die Folgerungen für die Ziele 2016 – 2018 gezogen.

Hier die zentralen Aufgaben, die den Vorstand beschäftigten:

- Budget, Jahresprogramm
- Beschreibungen der Ressorts und Kompetenzen der Ressortverantwortlichen
- Aktivitäten und Angebote der verschiedenen Ressorts
- Erarbeitung von Szenen für ein interaktives Theater mit dem Theater «Knotenpunkt» für die Mitgliederversammlung im April
- Vorbereitung der 2-tägigen Retraite mit einer Organisationsberaterin
- Abordnung in die regionalen Psychiatrie-Kommissionen und in die regionalen Suizidrapporte
- Überarbeitung und Verabschiedung des Spesenreglements

- Erarbeitung eines Vorschlags zur Statutenrevision für die Mitgliederversammlung 2016 (siehe Beilage im Versand)
- Verabschiedung des Merkblattes «Klinikeinweisung – eine Information für Angehörige»

Öffentlichkeitsarbeit

Durch aktive Präsenz in der Öffentlichkeit konnte für die Problematik Angehöriger und ihrer psychisch Erkrankten sensibilisiert werden. Die Arbeit und die Angebote der VASK wurden auf vielfältige Art und Weise vorgestellt und eine Informationsmappe mit den verschiedenen Angeboten abgegeben.

Das Ziel dieser Arbeit war, die Position der VASK in der Gesellschaft zu stärken und die VASK zu vernetzen. Konkret ist dies im vergangenen Jahr wie folgt geschehen:

Merkblatt «Klinikeinweisung – eine Information für Angehörige»

- Überarbeitung und Anpassung an das neue Erwachsenenschutzgesetz durch die Präsidentin mit freundlicher Unterstützung durch: Margrith Janggen, Präsidentin VASK Graubünden; Nadine Bulle, Angehörigenberatung, Klinik Kilchberg; Yvonne Hänni, Integrierte Psychiatrie Winterthur; Ruedi Winet, Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde KESB Zürich. Ruedi Winet hat die rechtlichen Aspekte überprüft und ergänzt. Ihnen allen sei herzlich gedankt für ihre wertvolle Mitarbeit!

Gespräche zur finanziellen Unterstützung

- Mit der Abteilung Dienste der Gesundheitsdirektion führte die Präsidentin Gespräche für die Periode 2015 – 2017. Dadurch konnte die Streichung der Subventionen verhindert und eine Erhöhung der Beiträge an die VASK erreicht werden.

Gespräche zur Vernetzung und Zusammenarbeit (Präsidentin)

- mit Pro Mente Sana PMS für Veranstaltungen, Kurse, Vorträge, Weiterbildung.
- mit der Integrierten Psychiatrie Zürich Unterland IPW alljährliche Austausch-Sitzung «Angehörige»
- mit Prof. Dr. Hoff, Stv. Direktor, Psychiatrische Universitätsklinik PUK und Dr. Lau, Chefarzt/Stv. Klinikdirektor und Dr. Etter, Klinik Rheinau über Möglichkeiten der Integration von Angehörigen bei Klinik Ein- und Austritt der Erkrankten.

Einbringen der Angehörigensichtweise bei Podiumsdiskussionen (Präsidentin)

- Fachtagung der Kinder und Jugend Hilfe der Stadt Zürich
- Fachveranstaltung «Safewards», Kilchberger Psychiatrienachmittag
- Informationsveranstaltung für GutachterInnen, KESB Zürich

Einbringen der Angehörigensichtweise bei Interviews (BeraterInnen)

- mit Studierenden für Matur- und Semesterarbeiten

Seminare und Treffpunkte für Angehörige

- Angehörigenkurs «Profamilie» an 8 Abenden im Frühjahr in Zürich (drei externe Fachpersonen)
- Diverse Treffpunkte in Zürich und Winterthur (Treffpunkt-leiterInnen, siehe Ressortbericht)
- «Wege zur Gesundung»: Tagesseminar für die VASK Chur (Präsidentin in Zusammenarbeit mit Nadine Bull, Klinik Kilchberg)

Sensibilisierung von Fachpersonen für die Angehörigenproblematik

- Schulungen bei Polizei- und in Pflegeschulen (Schulungsteam aus Vorstandsmitgliedern und BeraterInnen,

siehe Ressortbericht)

- «Ausbildungsmodul Schizophrenie» für die MitarbeiterInnen der Stiftung für Ganzheitliche Betreuung Rütli (Vizepräsidenten mit Vorstandsmitglied)
- Seminar «Angehörige von psychisch Erkrankten» bei Agogis, Höhere Fachschule Zürich, für Sozialpädagogen in Ausbildung (Präsidentin)
- Weiterbildung für Assistenzärzte «Die Zusammenarbeit mit Angehörigen in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung» bei der Integrierten Psychiatrie Winterthur IPW (Präsidentin und Nadine Bull, Klinik Kilchberg)
- Workshop «Angehörige: Störfaktor oder Ressource?» an der Psychiatrie-Fachtagung der IPW (Präsidentin)
- Referat «Scham und Stigma aus Sicht einer Angehörigen» für die interdisziplinäre Fortbildung der ÄrztInnen, PsychologInnen und Pflegefachpersonal in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Liestal (Präsidentin)

Mitarbeit in Kampagnen und Aktionen

- «Wie geht's Dir?» Mitarbeit in der Begleitgruppe der Kampagne der PMS (Präsidentin)
- Jahrestagung der PMS «Kinder psychisch belasteter Eltern – Wer kümmert sich um sie?» unter Mitwirkung der Treffpunktleiterin «Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern» beim Triologischen Talk und am Stand «Treffpunkte», Vorstellung des Kinderprojekts «Barca», durchgeführt von einer Therapeutin des Kinderprojekts «Barca»
- Film von Dieter Gränicher «Geprüfte Liebe»: Mithilfe unserer Beraterinnen bei der Suche nach Protagonisten, Begrüssung durch die Präsidentin bei der Einführung des Films an der Premiere in Zürich
- «Kinder psychisch kranker Eltern» Vorgespräche zu einem neuen Filmprojekt an der Fachhochschule Luzern mit der FFG (Familien- und Frauengesundheit)

Videoproduktion durch die Treffpunktleiterin unseres Treffpunkts «Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern»

Telefonberatung

Yvonne Schwarzer

Anfang August habe ich von Rosmarie Hug das Ressort Telefonberatung übernommen. Im Team engagiere ich mich seit September 2013 und freue mich nun über die Erweiterung meines Aufgabenfeldes. Auch bedanke ich mich bei Rosmarie Hug für die Einarbeitung in dieses Ressort.

Per Ende Jahr haben uns zwei langjährige, erfahrene Telefonberaterinnen – Rosmarie Hug und Katharina Andenmatten – verlassen. Beide engagierten sich mit ihrem grossen Wissen und ihren vielfältigen Erfahrungen in unserem Beratungsdienst und in der VASK und waren uns wertvolle und liebe Kolleginnen. Wir alle von der Telefonberatung bedanken uns ganz herzlich für ihren unermüdlichen Einsatz und wünschen ihnen alles Gute für die Zukunft.

Ganz erfreulich durften wir bereits gegen Ende des Jahres 2015 zwei neue freiwillige Mitarbeiterinnen in unserem Telefonberatungsteam begrüssen. Sandra Hallauer – sie hat sich bereits früher in der VASK engagiert – und Annina Niederer bringen für unsere Arbeit grosse Erfahrung und ein breit gestreutes Fachwissen mit. Wir heissen sie beide ganz herzlich willkommen.

Die Telefon- und E-Mailberatungen sind im Vergleich zu den Vorjahren zurückgegangen. Im Jahr 2015 haben sich

153 Angehörige, von in ihrem Umfeld psychisch erkrankten Menschen, bei uns gemeldet. Einige telefonische oder E-Mail-Kontakte fanden mehrmals statt, so dass wir 170 Mal zuhörend und allenfalls beratend zur Seite standen. Das Notfalltelefon fällt mit dem Ausscheiden von Rosmarie Hug auf Zusehen hin nun weg, auch diese Anrufe sind zurückgegangen. Wir werden die mittelbare Zukunft nutzen, um unser Angebot in der Telefonberatung zu überdenken und in sinnvoller Weise zu ergänzen oder anzupassen, dies nicht zuletzt unter dem Aspekt des «Zeitgeistes». Wir wissen darum, dass Angehörige da sind, die beispielsweise neu mit einer psychischen Krankheit konfrontiert sind, Erstinformationen einholen möchten oder schon länger unter einer dauernden Belastung stehen. Diesen Angehörigen möchten wir nach wie vor eine Plattform bieten.

Durch unsere regelmässigen, Ressort übergreifenden Supervisionen mit jeweiligen Fallbesprechungen und beispielsweise der diesjährigen Weiterbildungen «Grundzüge und Fragetechniken der lösungsorientierten Kurzzeitberatung» erhalten wir auch immer wieder ein gutes und hilfreiches Rüstzeug, um die Angehörigen in ihrer Not und Verunsicherung zu unterstützen. Auch die organisatorischen Teamsitzungen mit allen Telefon- und persönlichen BeraterInnen, den TreffpunktleiterInnen und der Sekretariatsleitung tragen dazu bei, dass im Hintergrund alles reibungslos läuft.

Für mich und sicherlich auch für das ganze Team der Telefonberatung ist unsere Arbeit immer wieder sinnvoll und bereichernd. Geben und Nehmen stehen in einer wunderbaren Wechselwirkung!

Persönliche Beratung

Constantine Bobst

Erfreuliches zu Beginn: Die VASK Beratungsstelle konnte Hugo Schönenberger, Sozialarbeiter und Fachmann mit grosser Erfahrung in Psychiatrie und Familientherapie, kurz nach seiner Pensionierung in unserem Team willkommen heissen. Anfangs Oktober hat er mit seiner Arbeit für die VASK Zürich begonnen. Wir freuen uns, dass nun auch ein Mann für die Beratungen zur Verfügung steht.

Insgesamt fanden 39 Beratungen statt, 30 davon waren Erstberatungen. Es waren mehr Frauen als Männer, welche sich Hilfe geholt haben, bei einigen Beratungen kamen mehrere Personen. In diesem Jahr hat Ursula Arbenz die Hauptlast der Beratungen getragen. Die Arbeit mit den Angehörigen – es kommen ab und zu ganze Familien – ist für uns BeraterInnen sehr bereichernd und befriedigend.

Alle unsere fachlich qualifizierten BeraterInnen sind ehrenamtlich tätig. Auch in diesem Jahr waren längere Ferienabwesenheiten zu verzeichnen. Einerseits tragen Pausen dazu bei, dass sich die Freiwilligen immer wieder neu auf die Beratungen und die Begegnungen mit Angehörigen freuen. Andererseits ist es für freiwillig Tätige schwierig, sich auf unserem ausgeklügelten PC-System zurechtzufinden, wenn sie nicht täglich damit arbeiten. Zusammen mit den TelefonberaterInnen wurde daher in mehreren Sitzungen eine vereinfachte Datenerfassung erarbeitet. Die neue Regelung wird ab 2016 dazu beitragen, dass sich alle wieder vermehrt auf die Beratungstätigkeit konzentrieren können und sich weniger mit der Technik beschäftigen müssen.

Im November haben die BeraterInnen zwei Weiterbildungstage zur systemisch-lösungsorientierten Beratung besucht. Von der Ressortleiterin initiiert und nach mehrjähriger Verhandlung und Planung mit der Pro Mente Sana PMS haben zwei MitarbeiterInnen von PMS die Module erarbeitet und in die Praxis umgesetzt. Die KursbesucherInnen waren sehr motiviert und die Begegnung unter den BeraterInnen ausserordentlich erfreulich. Dies dürfte zweifellos zum Verständnis zwischen den Organisationen und zu einer fruchtbaren Zusammenarbeit beitragen. Der kompetenten Kursleitung gebührt ein herzliches Dankeschön für die geleistete Arbeit! Nebst unserer Supervision fördert diese Weiterbildung massgeblich das Verständnis von Beratungsqualität in Telefonberatung und persönlicher Beratung.

Nach sechsjähriger Tätigkeit – die letzten fünf Jahre durfte ich als Ressortleiterin amten – verabschiede ich mich auch von der Beratung. Diese Tätigkeit und der ressortübergreifende Kontakt auf der Beratungsstelle haben mir viel Freude bereitet und ich bedanke mich herzlich für die gute Zusammenarbeit und Kollegialität.

Treffpunkte

Isabelle Bavaud

Aus Mangel an personellen Ressourcen mussten wir Ende 2014 für das Ressort Treffpunkte neue Lösungen suchen. Wir entschieden uns, den Borderline Treffpunkt nicht mehr unter der VASK weiterzuführen und den Treffpunkt für erwachsene Kinder geschlossen fortzusetzen. Das hat sich für uns so gut bewährt.

Seit Januar 2015 bieten wir einen offenen Treffpunkt für Angehörige in Zürich und einen offenen Treffpunkt in

Winterthur an. Zusätzlich gibt es in Zürich einen Treffpunkt für Partnerinnen und Partner. Diese Treffpunkte sind niederschwellig und können ohne Voranmeldung besucht werden.

Der offene Treffpunkt in Zürich wurde von Januar bis November von insgesamt 48 Personen besucht, davon waren 2 VASK Mitglieder, 46 waren keine Mitglieder, 38 Frauen und 10 Männer. Auch der Treffpunkt in Winterthur und der Treffpunkt für Partnerinnen und Partner wurden gut besucht. Unsere anderen Treffpunkte hatten ebenfalls eine stabile Teilnehmerzahl.

Das Interesse an Treffpunkten teilzunehmen ist nicht mehr so gross wie früher. Diese Entwicklung zeigt sich in den letzten Jahren bei der VASK schweizweit. Heute kann man sich sehr gut im Internet über psychische Erkrankungen informieren. Im Selbsthilfecenter Zürich und auch in Winterthur gibt es verschiedene diagnosespezifische Selbsthilfegruppen für Angehörige, was vielen Betroffenen wichtig zu sein scheint. Es gibt auch die Möglichkeit trialogische Seminare zu den verschiedenen Krankheitsbildern zu besuchen. Zudem kann es für Angehörige schwierig sein, im Treffpunkt von anderen traurigen Schicksalen zu hören welche Angst machen und zusätzlich belasten können. Der VASK ist es aber nach wie vor sehr wichtig an einem niederschwelligen Angebot festzuhalten.

***Man kann die Welt oder sich selbst ändern.
Das Zweite ist schwieriger.***

Mark Twain

Schulungen

Guido Cueni

Nachdem das Schulungsteam im 2014 einen Umbruch erfahren hatte, war das 2015 eher eine Phase der Konsolidierung. Wir waren gefordert die eingeleiteten Änderungen im Ausbildungsteam und die Auffrischung der Schulungsunterlagen kontinuierlich weiterzuführen. Wir dürfen nun rückblickend feststellen, dass uns das weitgehend gelungen ist. Das Team arbeitet sehr engagiert und wir konnten durchwegs gute Rückmeldungen entgegennehmen.

Erfreulich war, dass wir die VASK wieder bei der Stiftung für Ganzheitliche Betreuung in Rüti vorstellen durften. Wir moderieren dort jeweils ein Ausbildungs-Modul über Schizophrenie, dies bereits seit einigen Jahren. Im 2016 wurden wir bereits für zwei Ausbildungs-Module angefragt, welche wir natürlich gerne wahrnehmen.

Schulungen bei der Polizei

Guido Cueni

So wie uns die Schulleitung angekündigt hatte, konnten wir im 2015 wieder an vier Terminen bei insgesamt 8 Schulklassen (à ca. 20 Schülern) unseren Workshop durchführen. Wie ich letztes Jahr bereits erwähnt hatte, sind diese Workshops nun etwas später in der Ausbildung angesiedelt. Da die Schüler jetzt bereits praktische Erfahrung mitbringen wirken sie etwas reifer. Das widerspiegelt sich vor allem in den Diskussionen. Die wenigsten ihrer Fragen waren von allgemeiner Art sondern betrafen mehrheitlich bestimmte Situationen. Erfreulich sind auch immer die Reaktionen der Schüler nach den Workshops. In

den Pausen werden wir oft auf den Gängen vor den Schulzimmern angesprochen. Uns wird auch in diesen Einzelgesprächen bestätigt, dass die Workshops sehr geschätzt werden. Im Moment erhalten wir auch von den Schulungsverantwortlichen für die Weiterführung der Workshops nur positive Signale, was angesichts der angespannten finanziellen Situation der öffentlichen Hand nicht selbstverständlich ist.

Über alles gesehen können wir deshalb in diesem Bereich ein positives Fazit ziehen.

Schulungen Pflegepersonal

Isabelle Bavaud

Schon seit vielen Jahren ist es der VASK ein Anliegen, die Erfahrungen von Angehörigen an das zukünftige Pflegepersonal weiterzugeben. Das Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen des Kantons Zürich ZAG, Winterthur und das Careum Bildungszentrum Zürich haben in ihren Ausbildungsgängen Vorlesungen integriert, welche die Erfahrungen und Erwartungen von Angehörigen von psychisch Kranken an das Pflegepersonal thematisieren. Unser Schulungsteam durfte auch dieses Jahr wieder beide Ausbildungsstätten besuchen. Wir starteten im Februar im Careum mit unserer neuen Power Point Präsentation, die wir mit grosser Unterstützung von Sandra Cueni gestaltet haben. In diesem Jahr kamen wir mit 120 Studierenden in Kontakt, das ist etwas weniger als im letzten Jahr. Das liegt daran, dass unsere Schulungsveranstaltung im Careum für die Studierenden freiwillig ist. Unsere Schulung im August wurde von zwei Lehrpersonen hospitiert und wir haben ein gutes Feedback erhalten. Umso intensiver waren dafür die Gespräche mit den Auszubildenden, die sehr viel Verständnis und Interesse für

unsere Anliegen zeigten. Die eingeplante Zeit von zwei Stunden im Careum war auch dieses Jahr etwas zu knapp. Im Mai und im November besuchten wir das ZAG in Winterthur. Im ZAG werden angehende Psychiatrie Pflegende ausgebildet. Wir hatten im Mai eine Klasse mit 25 Studierenden und im November eine Klasse mit 21 Studierenden. Wir waren im ZAG auch dieses Jahr wieder sehr willkommen und der Austausch mit den Studierenden war sehr intensiv und bereichernd.

Profamilie Kurse

Guido Cueni

Bei den Profamilie-Kursen mussten wir leider einen kleinen Rückschlag hinnehmen. Nachdem Maya Hauser im Frühling ihren letzten Kurs moderierte, konnten wir das Angebot für den Herbst leider nicht aufrechterhalten. Da sich mit der Moderatorin auch ihre Mitstreiter zurückzogen und die Räumlichkeiten auch nicht mehr verfügbar waren, müssen wir das Ganze neu aufbauen. Ich möchte hier nicht falsch verstanden werden. Ich danke Maya für ihr langes und tolles Engagement und kann ihre Entscheidung absolut nachvollziehen. Ich habe auch Verständnis dafür, dass ein über Jahre gewachsenes Team gemeinsam einen Schlusspunkt setzt. Da es uns nicht gelungen ist einen nahtlosen Übergang herzustellen konnten wir im Herbst 2015 leider keinen Profamilie-Kurs anbieten.

Umso erfreulicher ist es nun, dass wir eine neue Referentin gewinnen konnten. Maria Bollhalder arbeitet als Ausbilderin im Gesundheitswesen beim ZAG Winterthur und ist eine ausgewiesene Fachfrau mit grosser Erfahrung. Sie hat sich spontan bereit erklärt die VASK zu unterstützen und den Profamilie-Kurs zu leiten. Einen ersten Kurs

für den kommenden Frühling (27.04. – 01.06.2016) konnten wir bereits publizieren. Ebenso erfreulich ist es, dass wir für diesen Kurs die topmodernen Räumlichkeiten im ZAG Winterthur benützen dürfen und wir diesen beliebten Kurs dadurch nun weiterhin anbieten können. Wir heissen Maria im Ausbildungsteam der VASK herzlich willkommen und wünschen ihr einen guten Start.

Ressort Administration

Felix Uttinger

Die VASK Zürich verfügt seit Anfang Jahr über eine neue und leistungsfähige IT-Umgebung. Die wichtigste Aufgabe im Ressort Administration war es, diese neue Infrastruktur im Vereinsalltag einzusetzen. Die Anforderungen der verschiedenen Ressorts wurden in Arbeitsabläufen beschrieben und anschliessend auf der neuen IT-Infrastruktur abgebildet. Ein neues, benutzerbasiertes Berechtigungskonzept wurde eingerichtet. Alle potenziellen Benutzer hatten die Gelegenheit, sich in die Arbeit mit der neuen Umgebung einführen zu lassen. Die Nutzer-Schulung wurde an vier Halbtagen und diversen Einzelsitzungen angeboten.

Die Umsetzung im Alltag gestaltete sich aber als schwierig. Der geforderte «professionelle Standard» erwies sich für einige der freiwilligen Mitarbeiter als zu hoch. Die Wünsche, was alles von der neuen IT abzudecken ist und die Erwartungen den PC möglichst wenig und wenn dann ganz einfach zu benutzen, liessen sich nicht vereinbaren. Jetzt heisst es nachzubessern bis es passt. Sobald sich alle gefunden haben, wird die Nutzerschulung neu erstellt. Damit können dann auch neue freiwillige MitarbeiterInnen richtig eingeführt werden.

Die Finanzen der VASK Zürich sind nach wie vor in guter Verfassung. Wir können alle unsere Verpflichtungen sorglos erfüllen und haben genügend Spielraum für neue Ideen.

Das Ressort Administration gibt die Verantwortung für den Inhalt unserer Website ab. Seit ein paar Wochen besteht ein neues Ressort, welches sich um die VASK Nachrichten und die inhaltliche Gestaltung der Website kümmert.

Kinderprojekt Barca

Begleitung für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch erkrankten Elternteil

Lydia Bosshard



Eine psychische Erkrankung greift tief in das Leben einer Familie ein. Die Erwachsenen holen sich Hilfe, die Kinder sind darauf angewiesen, dass wir auf sie aufmerksam werden und geeignete Hilfe vermitteln. Für die Anmeldung eines Kindes, um ins Kinderprojekt Barca aufgenommen zu werden, genügt ein Anruf oder eine E-Mail. Alle Informa-

tionen dazu sind unter www.kinderprojekt-barca.ch oder www.vaskzuerich.ch zu finden.

Rita beispielsweise, achtjährig, musste lange mit ihren Ängsten und ihrem Nichtverstehen leben, als ihre Mutter depressiv erkrankt war. Rita war bis dahin ein unauffälliges und ruhiges Kind. Eines Tages warf sie im Klassenzimmer ihre Schulsachen durchs Fenster und verhielt sich aggressiv. In der Folge erhielt sie Aufmerksamkeit. So kam sie ins Kinderprojekt Barca, und auch ihre Mutter erhielt Hilfe. Im Jahr 2015 konnten in unserem Projekt vierzehn Kinder in 311 Einzelstunden teilweise wöchentlich, teilweise vierzehntäglich oder in einer Familienberatung begleitet werden. Diese Arbeit wurde an den drei Standorten Zürich, Uster und Feldmeilen von unseren vier kunsttherapeutisch ausgebildeten Begleiterinnen geleistet. Gespräche und kreative Aktivitäten wie Malen, Modellieren, Musik, Theaterspielen, Bewegung und Geschichten stärken die Kinder auf ihrem Weg und in ihrem Selbstvertrauen. Ihre Ressourcen finden Raum. Ihnen wird geholfen, die psychische Krankheit kindgerecht zu verstehen. So lernen sie, ihren Alltag zu bewältigen und bewusst mit der belastenden Situation umzugehen.

Wir möchten allen Institutionen, Stiftungen, Kirchgemeinden, Serviceclubs und Privatpersonen unseren Dank aussprechen für Geldspenden, Gönnerbeiträge, Legate und für Objekte für unseren Kunst- und Kulturspendenverkauf. Auch dem Team von Barca sind wir dankbar für über fünfhundert Stunden unentgeltlich geleisteter Freiwilligenarbeit. Sie alle helfen uns, den betroffenen Kindern frühzeitig und langfristig eine individuelle Begleitung zu sichern. Die Begleiterinnen kommen gerne an Ihre Anlässe, um das Kinderprojekt vorzustellen. Wir freuen uns auf jede Anfrage.

Das Begleitungsteam: Eva Bischofberger, Hjördis Mair, Laure Perrenoud, Carmen Pinazza, Fundraising: Lydia Bosshard

Fundraising

Hansruedi Winter

2015 war finanziell nicht so erfolgreich wie die letzten Jahre, aber zufriedenstellend. Wir konnten auf unsere regelmässigen und treuen Geldgeber zählen und fanden zusätzlich auch neue Spender. Beim Kanton erreichten wir eine Erhöhung des Beitrags um 50% für die nächsten 3 Jahre auf neu Fr. 15'000.–

Unsere Jahresrechnung weist ein Defizit von Fr. 10'766.27 aus, dies bei ungefähr gleich gebliebenen Kosten.

Für das 2016 bin ich zuversichtlich, dass wir genügend Spenden finden werden um unsere Angebote weiter zu führen. Ich erlaube mir, meinen alljährlichen Appell an alle VASK-Mitglieder, mich bei der Geldsuche zu unterstützen zu wiederholen: Bitte überlegt, ob Ihr eine Privatperson, einen Verein, eine Firma oder eine Stiftung kennt, welche bereit wäre uns finanziell zu unterstützen.

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

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.

Franz Kafka

Bericht der Revisoren

Elisabeth Anderegg

Ueli Bader

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2015 abgeschlossene Jahresrechnung und Bilanz kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Verlust von Fr. 10'766.27 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, 5. Februar 2016

***Nichts in der Geschichte des Lebens
ist beständiger als der Wandel.***

Charles Darwin

Ganz herzlichen Dank

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

Dies sind Mitglieder, **Gönner, Freunde und Bekannte** mit einem Betrag von **5'800.00**

Kirchgemeinden

Kirchgemeinde Zürich Hottingen	63.00
Evang. Ref. Kirchgemeinde Wallisellen	125.00
Katholisches Pfarramt Liebfrauen (Abdank. Jezler)	340.00
Evang. Ref. Kirchgemeinde Enge	406.45
Evang. Ref. Kirchgemeinde Winterthur-Mattenbach	500.00
Evang. Ref. Kirchgemeinde Fraumünster	1'464.50
Evang. Ref. Kirchgemeinde Uitikon	1'899.00

Stiftungen, Institutionen und Firmen

Potesta AG, Wallisellen	200.00
EKZ Elektrizitätswerke des Kantons Zürich	200.00
Stiftung Wisli, Bülach	250.00
Anna Maria und Karl Kramer Stiftung	500.00
Wydler Irene, Zürich	950.00
ZUCCHIN, Affoltern a.A.	1'000.00
Rüegg Bolliger Stiftung	2'000.00
Stiftung Kastanienhof, Zürich	5'000.00
Anonyme Spende	5'000.00
Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich	15'000.00
Georg u. Bertha Schwyzer-Winiker Stift., Zürich	20'000.00
Total Spenden	60'697.95

Spenden für unser Kinderangebot

Von Freunden und Bekannten mit einem Betrag von	2'050.00
Örtli Instrumente AG, Berneck	1'000.00
Vontobel-Stiftung, Zürich	3'000.00
Erika Schwarz Stiftung, Zürich	5'000.00
Total Spenden für Kinderangebot	11'050.00

Jahresrechnung 2015

Einnahmen	2015	2014
Mitgliederbeiträge	29'365.00	27'190.00
Spenden	45'697.95	56'274.85
Spenden Kinderangebot	11'050.00	16'200.00
Sekretariatsarbeiten für Drittparteien	1'000.00	1'000.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	15'000.00	10'000.00
Seminar-Kurse	2'450.00	4'800.00
Kontakttelefon, Unterlagen, Treffpunkte	326.00	500.00
Honorare für Beratungsstelle	2'580.00	4'175.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen	5'040.00	4'100.00
Sitzungsgeldereinnahmen	1'632.00	1'098.90
Anlässe	40.00	728.30
Kinderangebot Einnahmen	4'697.50	4'627.50
VASK Schweiz Leistungsvereinbar.	12'583.20	14'168.00
VASK Schweiz Miet- und Nebenkosten	4'200.00	4'200.00
Einnahmen Alwina Buchner Stiftung	482.70	420.00
Zinsertrag	661.45	1'888.10
Auflösung Rückstellung Kinderangebot	6'747.25	6'292.10
Total Einnahmen	143'553.05	157'662.75

***Es genügt nicht, dass man zur Sache spricht.
Man muss zu den Menschen sprechen.***

Stanislaw Jerzey Lec

Ausgaben	2015	2014
Löhne Sekretariat	31'200.00	31'200.00
Sozialleistungen Sekretariat	5'134.15	5'153.05
Entschädigung MitarbeiterInnen	11'950.00	12'190.00
Supervision/Weiterbildung	7'949.40	2'898.50
Sonstige Spesen	3'327.67	3'527.60
Miete, inkl. Unkosten	18'209.10	18'412.40
Bank- und Postspesen	338.55	319.95
Unterhalt, Reparaturen EDV	3'054.85	13'152.95
Einrichtung/Mobiliar	998.00	
Büromaterial	1'918.50	1'479.70
Porto, Telefon, Website, Versand	3'857.95	3'859.10
Fachliteratur, Zeitschriften	764.00	942.95
Institutionsbeiträge	200.00	2'350.00
VASK Schweiz Mitgliederbeitrag	13'375.20	14'962.00
Werbung, Inserate	9'582.90	11'679.50
Treffpunkte, Seminare	2'325.30	4'844.20
Anlässe	7'209.45	4'558.60
Beratungsstelle, Auslagen	348.30	355.50
Kinderangebot Auslagen	32'179.00	27'119.60
Rückstellung Infrastruktur		966.00
Rückstellung Kinderangebot		
Wertschriften-Verlust	397.00	
Total Ausgaben	154'319.32	159'971.60
Jahresgewinn	0.00	0.00
Jahresverlust	-10'766.27	-2'308.85

Bilanz 2015

Aktiven	31.12.2015	31.12.2014
Kasse	79.95	689.80
PC 80-35634-1, Versand	2'076.86	1'362.71
Kontokorrent ZKB 6668.013	40'327.01	65'129.03
Sparkonto ZKB 372416.5	66'053.40	66'016.15
Depositenkonto ABZ D513267	68'032.70	67'757.45
Mietzinskaution UBS 811440	4'327.80	4'327.25
WS-Konto ZKB 141070	41'622.00	42'019.00
Debitoren	360.00	1'080.00
Verrechnungssteuer-Guthaben	218.25	279.85
Transitorische Aktiven		7'228.40
Büroeinrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
Jahresverlust	-10'766.27	-2'308.85
Total Aktiven	233'866.24	258'200.49
Passiven	31.12.2015	31.12.2014
Kreditoren		15'278.15
Rückstellung für Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Werbung	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Kinderangebot	0.00	6'747.25
Eigenkapital	208'442.89	210'751.74
Fonds Supervision/Weiterbildung	15'423.35	15'423.35
Jahresgewinn	0.00	0.00
Total Passiven	233'866.24	258'200.49

Ausflug der Freiwilligen

Barbara Winter



Schweizerische Nagelfabrik A.G.
GRÜZE-WINTERTHUR



Am 26. September 2015 trafen wir uns im Atrio im HB Zürich zu Kaffee und Gipfeli. Mit der SBB fuhren wir nach Winterthur Grüze zur Schweizerischen Nagelfabrik, der letzten noch bestehenden in der Schweiz. Die Nagelfabrik führt einen Museumsbetrieb

mit 5 historischen Nagelmaschinen aus der Gründerzeit um 1895. Neben dem Museumsbetrieb produziert man auch heute noch eine breite Produktpalette unter dem Namen «Schweizer Stifte».

Wir erlebten eine interessante und «laute» Führung durchs Museum und die Fabrik.

Anschliessend spazierten wir zum Restaurant Grüntal, wo wir einen feinen Zmittag serviert bekamen.

Als Dessert führte uns Guido Cueni sehr engagiert durch «seine» Winterthurer Altstadt. Es war ein gelungener Ausflug. Danke Guido für die Organisation.

Adventsfeier

Barbara Winter

Die diesjährige Adventsfeier fand neu, wie unsere GV, im Zentrum Bruder Klaus statt. Den stimmigen Rahmen gaben ihr Constantine Bobst sowie die Damen des Kinderprojektes Hjördis Mair und Carmen Pinazza. Der Singkreis Wipkingen hat unsere Feier musikalisch wundervoll begleitet. Besonders berührt war ich vom Blockflötenbeitrag von Karl Rüegg junior, einem Betroffenen.

Bei einem gemütlichen Aperó konnten wir uns anschliessend austauschen und das Jahr zusammen ausklingen lassen.

Neues aus der Forschung: Lauschangriff aufs Glücklichein

Dr. Michaela Knecht

Sprechen Sie in ihrem Alltag gerne über das Wetter, das Essen oder andere alltägliche Dinge? Oder führen Sie lieber tiefgründige Gespräche? Was denken Sie, welche Menschen sind wohl glücklicher? Jene, die in ihrem Leben öfter Smalltalk führen oder jene, die häufiger substanzielle Gespräche führen?

Eine Gruppe von amerikanischen Forschern ist genau dieser Frage nachgegangen. Sie haben untersucht, ob sich glückliche und weniger glückliche Menschen unterscheiden in der Häufigkeit, in der sie Smalltalk oder tiefgründige Gespräche führen.

Personen sind meist ungenau in der Selbsteinschätzung solcher Verhaltensweisen. Daher verwendeten die For-

schon eine innovative Methode, um Gespräche direkt zu messen. Sie haben ein kleines, tragbares Audioaufnahme-gerät entwickelt, das die 79 Studienteilnehmenden während vier Tagen immer tragen mussten. Alle 12.5 Minuten wurden für 30 Sekunden alle Geräusche aufgenommen. Alle Aufnahmen (pro Person waren das etwa 300) wurden anschliessend ausgewertet. Es wurde untersucht, ob die Person allein oder in Gesellschaft war. Falls Gespräche aufgenommen wurden, wurden diese auf ihren Inhalt untersucht und eingeteilt in «Smalltalk» und «substantielle Konversation». Über alle Personen gerechnet, waren 17.9% der Konversationen «Smalltalk» und 35.5% «substantielle Konversation». Zu Smalltalk zählten z.B. Sätze wie: «Was hast du denn da? Oh Popcorn? Lecker!». Als substantielle Konversation wurde z.B. folgender Satz gezählt: «Sie hat sich in deinen Vater verliebt? Haben sie sich dann bald scheiden lassen?»

Zusätzlich wurden die Teilnehmenden in verschiedenen Fragebogen nach Ihrem Wohlbefinden befragt. Um ein umfassenderes Bild zu erhalten, wurden nicht nur die Teilnehmenden selber sondern auch Personen aus dem Umfeld befragt.

Die Resultate zeigten eindeutig, dass glücklichere Personen weniger Zeit alleine verbringen, häufiger mit anderen sprechen, seltener Smalltalk und häufiger substantielle Gespräche führen. Wenn man die Gruppe der unglücklichsten Menschen mit den glücklichsten Menschen vergleicht, sieht man, dass die Unglücklichen fast dreimal so häufig Smalltalk führten wie die Glücklichen, jedoch nur halb so oft in substantiellere Gespräche involviert waren.

Alles in allem zeigen die Resultate, dass glückliche Menschen weniger oft allein sind und häufiger tiefgründige Gespräche führen. Kann man jetzt sagen, dass Smalltalk

unglücklich macht? So einfach ist das leider nicht. Es kann auch sehr gut sein, dass es glücklichen Menschen einfacher fällt gute Konversationen zu haben und häufiger unter anderen Leuten zu sein. Unglücklichen Menschen fällt dies vielleicht einfach schwerer.

Literaturangaben:

Mehl, M. R., Vazire, S., Holleran, S. E., & Clark, C. S. (2010). Eavesdropping on Happiness Well-Being Is Related to Having Less Small Talk and More Substantive Conversations. Psychological Science, 21(4), 539–541.

Und wer denkt an mich?

Workshop für Fachkräfte mit Constantine Bobst

Dr. Claudia Hoffmann – Angehörige von psychisch Erkrankten: Störfaktor oder Ressource?

Wird jemand psychisch krank, zieht das oft die ganze Familie in Mitleidenschaft. Was Angehörige brauchen, um sich selbst vor Überlastung zu schützen und gleichzeitig den Kranken zu unterstützen, wurde in einem Workshop diskutiert.

Ob Eltern, Geschwister, Partner oder Kinder: Viele Angehörige leiden sehr darunter, wenn ein Familienmitglied psychisch krank wird. Sie fühlen sich unsicher und haben starke Schuldgefühle, sind überlastet und stellen ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund. Dadurch haben sie ein erhöhtes Risiko selbst zu erkranken, etwa an Depressionen oder Angststörungen.

Welche Bedürfnisse Angehörige haben und welche Unterstützung sie brauchen diskutierten die Teilnehmenden des

Workshops «Angehörige von psychisch Erkrankten: Störfaktor oder Ressource?» unter der Leitung von Constantine Bobst, Präsidentin der Vereinigung von Angehörigen seelisch-psychisch Kranker (VASK). Sie selbst wuchs mit einem psychisch kranken Vater auf und hat eine Schwester, die seit ihrer Jugend an einer bipolaren Erkrankung leidet. «Ich habe mich lange Zeit in der Psychiatrie als Störfaktor empfunden», sagt Bobst. Viele der Menschen, die sie bei der VASK berät, würden dieselbe Erfahrung machen. Die Betroffenen wünschten sich häufig besser über Krankheit und Behandlungsmassnahmen ihres Familienmitglieds informiert zu werden und konkrete Hilfestellungen im Alltag zu erhalten.

Sich mitteilen – auch als Angehörige

Das bestätigten die etwa 15 Workshop-Teilnehmenden, die in verschiedenen stationären und ambulanten Kontexten mit Angehörigen psychisch Kranker zu tun haben. Viele kennen deren Sorgen und Nöte. Sie wünschen sich, dass Betroffene aktiv auf das Therapeutenteam zugehen und ihre Belastungen mitteilen. Sie erleben teils auch, dass Familienmitglieder von Erkrankten Druck auf sie ausüben und wenig Verständnis für den Krankheitsverlauf zeigen. Dass der Umgang mit den Angehörigen nicht immer leicht ist, zeigt auch folgender Beitrag aus der Teilnehmerrunde: «Bei Beratungsgesprächen geht man oft davon aus, dass der Patient aus einem gesunden Familiensystem kommt. Doch das ist meistens nicht so. Patienten haben häufig auch schwierige Eltern, Geschwister oder Partner.»

VASK leistet wertvolle Unterstützung

Viele der Workshop-Teilnehmenden würden sich zwar gerne intensiver um Angehörige kümmern, doch fehlt ihnen dafür schlicht die Zeit. Umso mehr betonten sie, wie wertvoll die Arbeit sei, welche die VASK leistet. Eine konkrete Verbesserungsmöglichkeit im Klinikalltag sahen viele

darin, Angehörige grundsätzlich bei Ein- und Austrittsgesprächen miteinzubeziehen, was bisher im normalen Ablauf kaum vorgesehen ist.

Warum ich mich bei der der VASK engagiere

Hans-Rudolf Binder



Weil ich vor mehr als zwanzig Jahren buchstäblich auf der Suche nach meinem eigenen Verstand in einen Angehörigentreff der VASK gegangen bin und dort erfuhr, dass ich mit meinen verstörenden Erlebnissen nicht alleine war. Nach dem Studium mehrerer Bücher und Diskussionen mit einem Psychiater musste ich für mich die Schlussfolgerung ziehen, dass meine Ehefrau an einer paranoiden Schizophrenie erkrankt war – eine niederschmetternde Erkenntnis. «Wenn nichts mehr ist, wie es einmal war» – diese Aussage in einem damaligen VASK-Dokument war für mich zur bitteren Realität geworden. Ich wurde dann Mitglied der VASK und fand Unterstützung – an den engagierten Einsatz von Vreni Diserens werde ich mich zeitlebens erinnern! Zwei Jahre später war ich ein «Geschiedener», gesundheitlich, finanziell und beruflich angeschlagen. Mir war von Anfang an klar, dass meine Exfrau ohne Unterstützung nicht existenzfähig sein würde, aber ich war auch nicht willens meine ehemalige Partnerin, mit der ich über zwanzig schöne Jahre verbracht hatte, einfach ihrem Schicksal zu überlassen. So half ich ihr eine Wohnung zu suchen, begleitete sie durch ein Konkursverfahren, und – mittlerweile war sie ohne Arbeitsstelle – durch das IV-Verfahren. «Loslassen, aber

nicht fallenlassen» – diese Aussage der VASK habe ich mir zum Leitspruch gemacht. So konnte es gelingen, dass meine Exfrau noch eineinhalb Jahrzehnte ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben führen konnte. Danach hatte es zu Beginn der Erkrankung nicht ausgesehen. Ich erinnere mich noch zu gut an die ablehnende bis feindselige Haltung meiner Kontaktpersonen in der Klinik mir als Angehörigem gegenüber – eine Situation, die vor allem auch dank dem Engagement der VASK heute so nicht mehr vorkommen dürfte. Im Rückblick überwiegt allerdings die Dankbarkeit über das Erreichte bei weitem.

Von den Belastungen dieser Zeit habe ich mich erholt, auch wenn sie für mein Leben prägend geblieben sind, vor allem auch in beruflicher Hinsicht. Die Turbulenzen um diese Erkrankung haben auch auf mein damaliges Arbeitsumfeld übergegriffen und meinen weiteren Verbleib im Betrieb ernsthaft gefährdet. Als Personalfachmann wurde ich dann allerdings mit der Zeit, erst verstohlen, dann immer offener auf das Thema psychische Krankheit und meine Erfahrung damit angesprochen und um Unterstützung gebeten – da war jemand, der mit diesem Thema umgehen konnte, mit Menschen in Ausnahmesituationen sprechen konnte, deeskalierte, Hilfe organisierte und bei alledem die Ruhe bewahrte. Zu den Adressen, die ich vermittelte, gehörte natürlich regelmässig auch die VASK!

Seit 2014 – ich bin mittlerweile pensioniert – engagiere ich mich in der Telefonberatung, dem Angehörigentreff und bei der Ausbildung des Pflegepersonals. Meine Erfahrung in Sachen Hilfe zur Selbsthilfe geben, Sensibilisieren, Moderieren beim Thema psychische Erkrankung kann ich so über das Berufsende hinaus weiter anwenden. Bereichernd und anregend sind auch die Diskussionen mit KollegInnen, die aus ganz anderen Wirkungsfeldern als ich zur VASK gekommen sind.

Ein alter Araber will seinen Garten umgraben um Kartoffeln zu pflanzen ...

Ein alter Araber lebt seit mehr als 40 Jahren in Chicago. Er würde gerne in seinem Garten Kartoffeln pflanzen, aber er ist allein, alt und schwach. Deshalb schreibt er eine E-Mail an seinen Sohn, der in Paris studiert.

«Lieber Ahmed, ich bin sehr traurig weil ich in meinem Garten keine Kartoffeln pflanzen kann. Ich bin sicher, wenn Du bei mir wärest, könntest Du mir helfen und den Garten umgraben. Dein Vater.»

Prompt erhält der alte Mann eine E-Mail aus Paris:

«Lieber Vater, bitte rühre auf keinen Fall irgendetwas im Garten an. Dort habe ich nämlich <das Ding> versteckt. Dein Sohn Ahmed.»

Um 4 Uhr morgens erscheinen bei dem alten Mann die US-Armee, die Marines, das FBI, die CIA und sogar eine Eliteeinheit der Rangers. Sie nehmen den Garten Scholle für Scholle auseinander, suchen jeden Millimeter ab, finden aber nichts. Enttäuscht ziehen sie wieder ab.

Am selben Tag erhält der alte Mann wieder eine E-Mail von seinem Sohn:

«Lieber Vater, ich bin sicher, dass der Garten jetzt komplett umgegraben ist und Du Kartoffeln pflanzen kannst. Mehr konnte ich nicht für dich tun. In Liebe, Ahmed.»

VASK Schweiz Suisse Svizzera Svizra

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



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



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



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



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



VASK Bern
Post: Postfach 8704, 3001 Bern
Büro: Marktgasse 36, 3011 Bern
031 311 64 08
Mi 9.00–11.00
Fr 13.00–15.00
sekretariat@vaskbern.ch
www.vaskbern.ch



VASK Zentralschweiz
Postfach 534, 6210 Sursee
041 921 60 48
Mo 14.00–16.00
Fr 14.00–16.00
info@vask-zentralschweiz.ch
www.vask-zentralschweiz.ch



VASK Graubünden
Postfach, 7208 Malans
081 353 71 01
Mo 8.30–11.30
Do 14.00–17.30
vask.graubuenden@bluemail.ch
www.vaskgr.ch



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



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



Association Le Relais Genève
Maison des Association
Rue des Savoises 15, 1205 Genève
Permanence téléphonique
022 781 65 20
lu 14.00–16.20
ve 14.00–16.30
info@lerelais.ch
www.lerelais.ch