

VASK

Nachrichten Nr. 18 mit Jahresbericht



VASK  Zürich


www.vaskzuerich.ch

VASK  Schweiz


Ausgabe März 2017

Inhalt:

Editorial	1
Jahresberichte inkl. Statistiken	3
Bericht der Revisoren	29
Jahresrechnung und Bilanz	30
Ganz herzlichen Dank	33
Neues aus der Forschung: Auf das «Wann» kommt es an Schlaf zum richtigen Zeitpunkt unterstützt das Lernen	35
Home-Treatment im Kanton Zürich	37
Zum Bauern statt in die Psychiatrie	41
Warum ich mich engagiere	47

Impressum

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 18

März 2017

Redaktion: VASK Zürich

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

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser



Wie immer im Frühjahr erhalten Sie in diesen VASK Nachrichten einen ausführlichen Überblick zu allen VASK Aktivitäten. Die jeweiligen Ressortleiterinnen und -leiter blicken auf das letzte Jahr zurück und können glücklicherweise fast ausschliesslich Positives berichten. Auch finanziell war es ein erfolgreiches Jahr, das Defizit aus dem Vorjahr konnte ausgeglichen werden und wir schliessen per Ende Dezember 2016 mit einem gesunden Plus ab. Zur Vorbereitung auf die Mitgliederversammlung im April, enthält die vorliegende Edition auch die detaillierte Jahresrechnung. Ausserdem stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe zwei interessante Alternativen zum klassischen ambulanten Behandlungsplan vor. Im Home-Treatment versucht das Behandlungsteam den leider viel zu verbreiteten Drehtür-Effekt zu verringern. Patienten sollen mit täglichen Besuchen intensiv zu Hause oder in der Wohngruppe etc. betreut werden bis sich ihr Zustand stabilisiert hat. Dies kann nach oder anstelle eines Klinik-Aufenthaltes erfolgen. Das zweite Angebot bietet Betroffenen in einer akuten Krise die Möglichkeit bei einer Gastfamilie zu wohnen. Im Beispiel wird eindrücklich aufgezeigt wie nur schon der Schritt hinaus aus dem gewohnten Umfeld, begleitet von einer starken Tagestruktur auf die Patientin einen positiven Einfluss hatte. Beide Projekte werden zur Zeit von der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich durchgeführt. Die Angebote sind bestimmt nicht für jeden Betroffenen die richtige Wahl. Jedoch finde ich es sehr erfreulich, dass ein starkes Bestreben vorhanden ist neue Behandlungsarten zu testen und somit immer geeignete

Lösungen angeboten werden können, welche auf den Betroffenen und seine Angehörigen bestmöglich zugeschnitten sind.

Für die Redaktion
Sandra Cueni

***Der Weg zum Glückhsein
führt über die Brücke der Zufriedenheit.***

unbekannt

Jahresbericht

Eugen Gomringer und Guido Cueni, Vizepräsidium

Das vergangene Jahr stand ganz im Zeichen unseres 30-jährigen Vereinsjubiläums. Im Vorfeld zu diesem Jubiläum wurde im Vorstand intensiv darüber diskutiert, wie wir diesem besonderen Jahr gerecht werden können. Wir waren uns rasch einig, dass eine opulente Feier nicht angezeigt ist. Wir wollten mit kleinen Aktionen vor allem den Menschen gerecht werden, die diese VASK mit ihrem unermüdlichen Einsatz und mit unzähligen freiwilligen Arbeitsstunden tragen. Die kleine Ausnahme war eine spezielle Jubiläums-Schokolade die wir gerne und bei jeder Gelegenheit «unter die Leute» gebracht haben.

Wir dürfen auch feststellen, dass wir den Rückgang an Mitgliedern etwas bremsen konnten. Bei den Paaren/Familien und den Gönnern haben die Eintritte die Austritte ausgeglichen, bei den Einzelmitgliedschaften mussten wir wieder einen leichten Rückgang hinnehmen. Aktuell sind 330 Einzelpersonen, 120 Paare/Familien und 7 Gönner Mitglied bei der VASK Zürich. Was uns etwas Sorgen bereitet ist der Umstand, dass es unverändert schwierig ist jüngere Menschen als Mitglieder für die VASK zu gewinnen, geschweige sie dann auch noch dafür zu begeistern sich aktiv einzubringen. Der Vorstand hat dies als eines der zentralen Handlungsfelder erkannt. Dieses Problem teilen wir aber mit allen andern VASKEN der Schweiz. Um den Mitgliederschwund in den nächsten Jahren zu stoppen sind hier auch neue Wege gefragt. Zu dieser Thematik pflegen wir auch einen regen Austausch mit der VASK Schweiz und den anderen regionalen VASKEN.

Weniger Sorgen müssen wir uns um die finanzielle Situation der VASK machen. Trotz einem schwierigen wirtschaftlichen Umfeld kommen wir immer wieder in den Genuss

von Zuwendungen. Das haben wir unter anderem auch der guten Arbeit von Hansruedi Winter in seinem Ressort Fundraising zu verdanken.

Nachdem es uns nicht gelungen ist eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger für unsere abtretende Präsidentin zu finden, setzt sich der Vorstand aktuell aus sechs Vorstandsmitgliedern und einer Beisitzerin zusammen. Die zwei Vizepräsidenten amten ad interim für das Präsidium. In einer konstituierenden Sitzung im Mai konnten die Aufgaben neu zugewiesen werden und bereits nach wenigen Monaten dürfen wir feststellen, dass die Zusammenarbeit gut und unkompliziert funktioniert. Allerdings zeigen uns die zeitlichen Ressourcen auch weiterhin die Grenzen für unsere Aktivitäten auf.

An unserer Mitgliederversammlung vom 9. April haben 48 Personen, davon vier Gäste, teilgenommen. In einer kleinen Festansprache von Geni Gomringer wurde uns ein anschaulicher Rückblick über die letzten 30 Jahre der VASK Zürich gewährt. Der festliche Rahmen der Versammlung wurde von den Cellisten Sebastian Braun und Joachim Müller-Crepon mit schönen und auch originellen musikalischen Vorträgen gekonnt abgerundet. In ihrer letzten Amtshandlung als Präsidentin führte Constantine Bobst durch die Versammlung



und wurde von Geni Gomringer mit dankenden Worten verabschiedet. Zum Abschluss der Versammlung überraschte uns Constantine, begleitet von den beiden Cellisten, mit einem eigenen musikalischen Beitrag.

Aktivitäten im 2016

Vorstellen der VASK

Wir erhielten auch im vergangenen Jahr Möglichkeiten die VASK und unser Angebot vorzustellen.

Im Mai waren wir bei der Beratungsstelle für Frauen gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft (BIF) eingeladen. Die BIF ist eine vom Kanton Zürich, gemäss Opferhilfegesetz, anerkannte Beratungsstelle. Im Juli durften wir die Tätigkeiten der VASK bei der Krankenkasse SWICA in Winterthur präsentieren. Bei beiden Veranstaltungen haben wir viel Anerkennung für unsere Aktivitäten erhalten. Im Besonderen waren die Diskussionsteilnehmer von dem grossen zeitlichen Engagement der freiwillig Mitarbeitenden beeindruckt.

Delegiertenversammlung der VASK Schweiz in Zürich

Als weitere Aktivität in unserem Jubiläumsjahr haben wir am 23. April die Delegiertenversammlung der VASK Schweiz organisiert. Um dem Anlass einen würdigen Rahmen zu geben, haben wir die Versammlung in einem Raum des historisch bekannten «Karl des Grossen» durchgeführt. Als Abschluss des Anlasses erfreuten wir uns an einer sehr interessanten Führung durch die Altstadt Zürich.

Freiwilligenausflug

Als Dank für das grosse Engagement laden wir die Freiwilligen jedes Jahr zu einem Ausflug ein. Im Jubiläumsjahr



genossen dreissig aktive und ehemalige Freiwillige eine wunderschöne Schifffahrt mit der MS Horgen auf dem Zürichsee. Wir waren unter uns und hatten genügend Zeit, uns über die Vergangenheit und die Zukunft unserer Vereinigung auszutauschen. Während der Schifffahrt wurden wir durch die Crew kulinarisch verwöhnt.

Podium Misch Biller Stiftung

Im Sommer erhielten wir eine Anfrage der Misch Biller Stiftung zur Teilnahme an einer Podiumsdiskussion im Kongresshaus Zürich. Diese Stiftung wurde 1993 durch Dr. med. Alfred Misch, Psychiater und selbst Betroffener, gegründet und bietet Menschen mit seelischen Leiden Begleitungen im Alltag an. In der von Kurt Aeschbacher moderierten Diskussionsrunde hat Hansruedi Winter die Anliegen der Angehörigen und der VASK engagiert vertreten. Die weiteren Teilnehmenden waren Ruedi Josuran,



TV-Moderator und Betroffener, Dr. phil. Batya Licht, Psychotherapeutin und Leiterin der Fachstelle am Sanatorium Kilchberg und Walter Hotz, Mitarbeiter der Misch Biller Stiftung. In einem interessanten Gespräch wurden durch die Teilnehmenden die unterschiedlichen Wahrnehmungen und Blickwinkel zu diesem Krankheitsbild dargelegt. Das zahlreich erschienene Publikum konnte auch Fragen stellen und verabschiedete zum Schluss die Teilnehmenden mit grossem Applaus. Beim abschliessenden Apéro erhielten alle Besucher die Möglichkeit zu einem gegenseitigen Austausch.

Adventsapéro

Zum Abschluss unseres Jubiläumsjahres haben wir Ende November unsere freiwillig Mitarbeitenden zu einem kleinen Adventssapéro eingeladen. In einer lockeren und entspannten Atmosphäre durften wir auf ein gelungenes Jubiläumsjahr anstossen und liessen einige kleine Episoden der letzten Monate nochmals Revue passieren.

Wir werden uns künftig gerne an unser Jubiläumsjahr zurückerrinnern. Es war ein Jahr ohne grosses Spektakel aber mit einigen kleinen und wertschätzenden Anlässen für jene, die mit ihrem grossen Engagement die VASK tragen und so entscheidend mit dazu beigetragen haben, dass wir unser 30-jähriges feiern durften. Wir dürfen deshalb auch zuversichtlich sein die künftigen Herausforderungen zu meistern.

Telefonberatung

Yvonne Schwarzer

Die Telefon- und Mail-Beratungen sind im Vergleich zum Vorjahr konstant geblieben. In diesem Jahr fanden 154 telefonische und 11 Beratungen per E-Mail statt, bei einer Zeitdauer von insgesamt 84.5 Stunden. Für die Telefonberatungen haben wir zwei Zeitfenster, jeweils am Dienstag von 10-14 Uhr und am Donnerstag von 15-18 Uhr. 57% aller Telefonanrufe haben wir dienstags, 43% donnerstags erhalten. Im Jahr 2017 werden wir zusätzlich noch den Zeitpunkt der Anrufe auswerten, um gegebenenfalls die Zeitfenster in der weiteren Zukunft optimieren zu können. In der Telefonberatung sind wir unterschiedlich ausgelastet. An gewissen Tagen rufen Angehörige fast ununterbrochen an, an anderen Tagen bleiben Anrufe mehrheitlich aus. Dies hat uns durchs Jahr hindurch beschäftigt, aber es lässt sich nicht ändern und bleibt Bestandteil unserer Telefonberatung.

Häufige Themen bei der Telefon- und Mail-Beratung sind aus unserer Erfahrung die folgenden:

- Die psychisch erkrankte Person lehnt eine Behandlung konsequent ab, obwohl aus Aussensicht dringend Therapie, Medikamente etc. nötig wären. Dies löst bei den Angehörigen Hilflosigkeit aus. Wie soll man sich verhalten? Wie kann man den Betroffenen dazu bewegen Hilfe anzunehmen? Wie soll man damit umgehen, wenn es nicht gelingt?
- Die psychisch erkrankte Person befindet sich in einem schlimmen Zustand und verhält sich in einer Weise, welche Partner, Eltern oder eigene Kinder verängstigt und befremdet. Gleichzeitig sorgen diese sich um den Betroffenen. Wie soll man da miteinander umgehen, wie miteinander kommunizieren, wie bekommt jeder seinen Raum?
- Kinder von psychisch Erkrankten sind sehr verletzlich und deshalb sind ein achtsamer Umgang und eine gute Unterstützung wesentlich. Wie kann dies aussehen, was für Möglichkeiten gibt es?
- Die Erschöpfung im Rahmen der Begleitung und Unterstützung des psychisch erkrankten Menschen ist immer wieder Thema und damit die Suche nach Formen der Selbstfürsorge. Wo liegen mögliche Ressourcen?
- Verknüpfung einer psychischen Erkrankung mit einer Suchthematik.
- Immer wieder eine Herausforderung ist der Umgang mit Institutionen, der Schweigepflicht an die Behandelnde gebunden sind, die Gestaltung von angepassten Lebensformen sowie der Einbezug oder Nicht-Einbezug der Angehörigen.

Im September und Oktober arbeitete das gesamte Team der Telefonberatung sowie Ursula Arbenz als Vertretung der persönlichen Beratung an unserem neuen Konzept. Unterstützt und begleitet wurden wir von unserer Supervisorin. Ein wesentlicher Bestandteil der Konzeptarbeit

bestand darin, unterschiedliche Sichtweisen zu diskutieren, den «Zeitgeist» zu erkennen (was ist gefragt in der heutigen Zeit), innovative Ideen zu entwickeln, Freiwilligenarbeit zu definieren und die Anforderungen an die VASK-Telefonberater/innen zu skizzieren. Diese Arbeit war sehr spannend und das definitive Konzept wurde vom Vorstand am 24. Oktober in Kraft gesetzt.

Durch die regelmässigen Fallbesprechungen anlässlich unseren Supervisionen erhalten wir unter anderem unser hilfreiches Rüstzeug, um Angehörige in ihrer Not und Verunsicherung zu unterstützen. Die Supervisionen finden zusammen mit den beiden Teams «Persönliche Beratung» und «Treffpunkte» statt.

Ich bedanke mich bei allen im Team Telefonberatung für ihre freiwillige und unermüdliche Arbeit, ihr wertvolles Mitwirken beim Konzept (dieser Dank geht auch an Ursula Arbenz) und ihr stetes Mitdenken.

Persönliche Beratung

Yvonne Schwarzer ad interim

Im April habe ich von Constantine Bobst das Ressort Persönliche Beratung ad interim übernommen. In der VASK engagiere ich mich seit September 2013 und kenne das tolle und engagierte Team gut von der Zusammenarbeit mit der Telefonberatung und den gemeinsamen Supervisionen. Ich mache diese Arbeit gerne, dennoch hoffe ich, dass sich in naher Zukunft eine RessortleiterIn für diese wertvolle Aufgabe zur Verfügung stellen und auch im Vorstand vertreten sein wird.

Ganz erfreulich durften wir im Mai Regula Rüegg in unserem Beratungsteam begrüssen und heissen sie ganz herzlich

willkommen. Sie verfügt über eine langjährige Klinikerfahrung als Psychiatriefachfrau, ist aktuell in der Spitex Zürich Sihl im psychosozialen Bereich tätig und hat ein Diplom in personenzentrierter Beratung nach Rodgers sowie ein Zertifikat (CAS) in «Beraten und Coachen».

In diesem Jahr fanden insgesamt 36 Beratungen statt – ähnlich wie im Vorjahr – bei einem Aufwand von 40 Stunden. Gerne fasse ich die Eindrücke, Gedanken und Erfahrungen von drei Beraterinnen aus ihren Beratungsgesprächen zusammen:

- «Seit fast drei Jahren führe ich nun persönliche Gespräche mit betroffenen Angehörigen. Diese Arbeit ist für mich nach wie vor sinnvoll und befriedigend. Ich schätze die Begegnung mit so unterschiedlichen Menschen und versuche, mich in die vielfältigen Probleme und Anliegen der oft rat- und hilflosen Angehörigen einzufühlen. Sehr betroffen machen mich in letzter Zeit die Schicksale von psychisch erkrankten jungen Menschen, die den Schritt ins selbständige Leben nicht bewältigen können, daher noch oder wieder zu Hause wohnen und die Eltern vor vorerst unlösbar erscheinende Probleme stellen. Hier spüre ich deutlich auch die eigenen Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Und doch erfahre ich auch in diesen schwierigen Situationen oft grosse Dankbarkeit – manchmal auch nur fürs anteilnehmende Zuhören.»
- «Häufig stehen Angehörige, Freunde, Verwandte oder Bekannte von Betroffenen alleine da und befinden sich manchmal auch in einem Loyalitätskonflikt, wenn es darum geht Hilfe zu holen oder gar eine Gefährdungsmeldung zu machen. Ist die betroffene Person in der Klinik, bekommen Angehörige von ärztlicher Seite keine Auskunft, aufgrund der Schweigepflicht, auch nicht vom betreuenden Psychiater oder Hausarzt. Betroffene in der

Krise lassen oft nicht mit sich reden und sind nicht damit einverstanden ein gemeinsames Gespräch zu führen. Da rate ich den Angehörigen immer wieder ihre situative Wahrnehmung dem behandelnden Arzt zu schildern, auch wenn sie sich vielfach hartnäckig um einen Gesprächstermin bemühen müssen. Kommen Betroffene aus der Klinik zurück, ist das Leben der Angehörigen von Verunsicherung und Rücksichtnahme bestimmt und die eigenen Bedürfnisse stehen meist hinten an. Da geht es darum, dass Angehörige merken wo die eigenen Grenzen sind und wie viel sie mittragen können. In solchen Situationen sind Gespräche mit anderen Angehörigen, Vertrauens- oder Fachpersonen hilfreich um das eigene Verhalten zu reflektieren, sich eine andere Meinung einzuholen und um weitere hilfreiche Schritte zu erkennen.»

- «Ich freue mich immer, wenn es in einer Beratung gelingt mit den Ratsuchenden einen Schritt voraus zu sehen und wenn sich auf einmal neue Möglichkeiten zeigen, auch mit ganz schwierigen Situationen anders umzugehen und neuen Mut zu fassen. Die meisten Angehörigen lernen mit der Zeit besser zu verstehen, was es für einen Menschen bedeutet mit einer psychischen Krankheit zu leben und trauen den Betroffenen auch mehr Eigenverantwortung zu. Da wir von professioneller Seite auch heute noch eher selten einbezogen werden, ist der Hintergrund des eigenen Erlebens eine wertvolle Unterstützung in diesem Lernprozess.»

Auch in diesem Jahr fanden wiederum, zusammen mit den beiden Ressorts Telefonberatung und Treffpunkte, regelmäßige Supervisionen statt. Dieser Austausch – den wir nicht mehr missen möchten – ist immer wertvoll, lehrreich und bereichernd.

Beim ganzen Team bedanke ich mich für die in diesem Jahr geleisteten Beratungsstunden und die gute und erfreuliche Zusammenarbeit. Diese persönlichen Gespräche sind für unsere Angehörigen immer wieder hilfreich in ihrer erschwerten Situation.

Treffpunkte

Isabelle Bavaud

Das Interesse an Treffpunkten teilzunehmen ist nicht mehr so gross wie früher. Diese Entwicklung zeigt sich schweizweit. Trotzdem möchte die VASK Zürich an diesem niederschweligen Angebot festhalten.

Die VASK Zürich bietet 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. Zudem gibt es bei der VASK vier geschlossene Treffpunkte, zwei davon sind für Erwachsene Kinder von psychisch kranken Eltern.

Dienstag, 28. Juni 2016	
Gymnastikraum	09:30 - 10:00 Yin-Yang-Kreis 10:00 - 10:30 Qi Gong Song 10:30 - 11:00 Tai Chi Song
Raum 1 Stück	08:30 - 20:30 SMG Frauenanredegruppe
Raum 2 Stück	19:00 - 20:00 SMG Angehörige psychisch Kranker (VVOG)
Raum 3 Stück	17:45 - 19:15 Deutsch für Ausländer 18:45 - 22:15 SMG Männergruppe
Raum 4 Stück	17:00 - 18:30 Coaching TH
Raum 5 Stück	17:45 - 19:15 Deutsch für Ausländer
Raum 6 Stück	19:30 - 18:15 Ledothek



Das Bedürfnis nach einem Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben und erleben ist bei vielen Menschen mit Schicksalsschlägen gross. Erwachsene Kinder von psychisch kranken Eltern sind ein besonderer Fall. Die

elterliche Erkrankung beeinflusst durch ihre Auswirkungen das gesamte Leben. Viele leiden von klein auf unter Schuldgefühlen, konnten selten wirklich Kind sein weil sie den erkrankten Elternteil unterstützten und ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund stellten. Auch wenn sie erwachsen sind bleibt die Angst selber zu erkranken oder die Familie zu wenig zu tragen.

Die eigene Selbstverwirklichung anzustreben, das eigene Leben zu leben, sich von den Eltern zu lösen und die Verantwortung für den Alltag zu Hause abzugeben ist oft ein grosser Konflikt.

Infos und Anmeldung zum geschlossenen Treffpunkt für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern bei: isabelle.bavaud@gmail.com

Schulungen

Guido Cueni

Die VASK konnte auch im 2016 wieder eine solide Palette an Workshops und Schulungen anbieten. Unsere Angebote wurden auch rege genutzt. Es war ausserdem schön zu erleben, wie sich unsere Schulungen bei den Ausbildungsinstituten der Polizei und den Pflegefachberufen etabliert haben. So werden wir regelmässig und auch frühzeitig für die folgenden Jahre angefragt, ob wir diese Schulungen wieder anbieten können. Das erleichtert dem Schulungsteam die Koordination der Termine sehr. Zudem ist die Wertschätzung die wir dabei erleben dürfen eine echte «Motivationsspritze» in unserem Engagement nicht nachzulassen. Neben den Schulungen, die wir mehrmals jährlich durchführen können, dürfen wir uns auch regelmässig mit einzelnen Veranstaltungen, wie zum Beispiel bei der Stiftung für Ganzheitliche Betreuung in Rüti, vorstellen. Die Aussichten für die nächsten Jahre sind sehr positiv und das Schulungsteam freut sich auf die kommenden Aufgaben.

Schulungen bei der Polizei

Guido Cueni

Im 2016 durften wir in unserer Schulung wieder etwa 140 Schülerinnen und Schüler in sieben Klassen begrüßen. Dies bedeutet, dass wir in der Regel unsere Lektion jährlich sieben bis acht Mal wiederholen. Dabei könnte der Eindruck entstehen, dass für uns mit den Jahren eine gewisse Routine und Langeweile aufkommen könnte. Die Routine trifft für die Beherrschung unseres Stoffes und den vertrauten Umgang mit den Ausbildungspersonen bei der Polizei zu. Es wird aber keinesfalls langweilig. Die Schulklassen sind aus verschiedenen Polizeikorps sowie Schülerinnen und Schüler unterschiedlichen Alters zusammengesetzt. Deshalb nehmen wir schon beim Betreten des Klassenzimmers ganz unterschiedliche Reaktionen wahr. In den ersten fünf Minuten jeder Lektion wird uns die ganze Gefühlspalette von höflicher Aufmerksamkeit oder Neugier bis zur Skepsis entgegengebracht. Daraus ergeben sich dann immer wieder die unterschiedlichsten Spannungskurven – aber es ist offensichtlich, dass unsere Themen die Teilnehmer berühren. Das zeigt sich auch in den vielen Fragen die uns immer gestellt werden und für deren Beantwortung die Zeit selten ausreicht. Bereits zum Beginn der Lektion geben wir bekannt, dass wir auch zu heiklen Themen Fragen beantworten und ab und zu erleben wir auch starke emotionale Reaktionen. Dies meist von Schülerinnen oder Schülern welche aus ihrem eigenen Umfeld Erfahrungen mitbringen. Diese Erlebnisse, die interessanten Diskussionen und positiven Rückmeldungen die wir erhalten bestärken uns in dem Gefühl mit diesen Schulungen auf dem richtigen Weg zu sein.

Schulungen Pflegepersonal

Isabelle Bavaud

ZAG Winterthur und CAREUM Zürich haben in ihren Ausbildungsgängen Vorlesungen integriert, die Erfahrungen und Erwartungen von Angehörigen thematisieren. Auch dieses Jahr durfte die VASK beide Ausbildungsstätten im Frühling und im Herbst besuchen. Im CAREUM besuchen die Studierenden unsere Vorlesung freiwillig. Wir hatten dieses Jahr im CAREUM grössere Klassen, was uns beweist, dass unsere Themen auf Interesse stossen. Der Austausch mit den Studierenden war sehr interessant und intensiv. Wir kamen dieses Jahr an vier Schulungen mit insgesamt 155 Studierenden in Kontakt.

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 kommen immer sehr viele Fragen und meistens wird die Zeit knapp.

Wir haben hier einige Fragen aus unseren letzten Schulungen für Sie zusammengestellt:

- Wie machte sich die Krankheit bemerkbar?
- Was waren Ihre ersten Gedanken, als Sie erfahren haben, dass Ihr Angehöriger eine psychische Krankheit hat?
- Wie haben Sie gemerkt, dass Ihr Kind krank ist? Wie gehen Sie damit um, dass Ihr Kind in der Klinik ist?
- Wie oft fühlen Sie sich hilflos und wie gehen Sie damit um?
- Erkennt man als Eltern sein «Kind» in akuten Phasen?
- Erlebt man als Angehörige Stigmatisierung der Betroffenen? Wie sieht diese aus? Wie gehen Angehörige damit um?
- Wie gehen Sie allgemein mit der Stigmatisierung von psychisch Kranken um?
- Wie gehen Sie mit Schuldgefühlen um?
- Wie geht man als Angehöriger mit Rückfällen um?

- Wird man als Angehöriger ausreichend informiert und unterstützt?
- Wie oft haben Sie Kontakt mit Pflegepersonen? Gibt es einen Austausch? Was hat Sie an Pflegenden am meisten enttäuscht?
- Was wünschen Sie sich, als optimale Pflege, aus der Sicht der Angehörigen?
- Erfahren Sie Unterstützung durch die Psychiatriespitex?
- Welche Unterstützungsangebote gibt es für Angehörige von psychisch Kranken?
- Was halten Sie von ambulanter Betreuung zu Hause anstelle eines Klinikaufenthaltes? Gibt es solche Angebote überhaupt?
- Wie ist es, einen Angehörigen einzuweisen?
- Wie ernst werden Drohungen genommen?
- Welche Auswirkungen hat die Krankheit auf die Angehörigen?
- Gab es Komplikationen in der Behandlung?
- Ist Aufklärung/Psychoedukation von Angehörigen in einer akuten Phase sinnvoll? In welchem Umfang? Sollte demnach der Entlassung mehr Beachtung geschenkt werden?
- Wie weit wurden Sie in die Therapie/Behandlung mit einbezogen? Wie weit wünschen Sie sich das?
- Haben Sie schon erlebt, dass Sie keine Auskunft von der Klinik bekommen haben? Wenn ja, wie gingen Sie damit um?
- Wie schwierig ist es sich Abzugrenzen?
- Was hat sich im Umgang mit dem Betroffenen innerhalb der letzten Jahre verändert?
- Sind Sie angespannt in «gesunden» Zeiten? Warten Sie auf den nächsten Schub?
- Haben sich Ihre kranken Angehörigen durch die Einnahme von Medikamenten in ihrer Persönlichkeit verändert?
- Wie ist die Haltung von Angehörigen bezüglich Psychopharmaka?
- Wie finden Sie Energiequellen und Hoffnung?

- Wie erlebten Sie die Unterstützung der Pflegenden? Haben Sie schlechte Erfahrungen mit Pflegenden gemacht? Wenn ja welche?
- Welche Tipps haben Sie für uns Pflegende im Umgang mit Angehörigen?
- Was halten Angehörige von der Psychiatrie? Haben Sie gute oder schlechte Erfahrungen gemacht?
- Was haben Sie durch die Krankheit Ihrer Angehörigen gelernt?
- Wenn Sie könnten, was würden Sie an Ihrem Verhalten gegenüber Ihren Angehörigen ändern?
- Bereuen Sie etwas?
- Haben Sie Schuldgefühle, Angst versagt zu haben?
- Welche Informationen sollten an Kinder psychisch Erkrankter abgegeben werden, respektive was ist im Umgang damit zu beachten?
- Haben Sie es geschafft, die Verantwortung für Ihre Mutter/ Ihr Kind abzugeben?
- Mit welchen Krankheitsbildern kommen die Angehörigen zu Ihnen? Was sind die häufigsten Fragen/ Unsicherheiten?
- Wie funktioniert die Zusammenarbeit zwischen psychiatrischen Einrichtungen und der VASK?
- Wie finanziert sich die VASK? Wer arbeitet bei der VASK? Wie sieht die Vertretung der VASK in der Gesundheitspolitik aus?

Profamilie Kurse

Guido Cueni

Von den Profamilie Kursen lässt sich sehr erfreuliches berichten. Mit Maria Bollhalder ist eine sehr kompetente Referentin zu uns gestossen und nach einer kleinen Durststrecke konnten wir im 2016 wieder zwei Kurse anbieten. Das Angebot trifft weiterhin auf ein grosses Interesse.

Für den Herbstkurs haben wir mehr Anmeldungen erhalten als wir Kursplätze zur Verfügung stellen konnten. Den Kurs dürfen wir dank der freundlichen Unterstützung der Rektorin in den modernen Räumlichkeiten des ZAG (Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen des Kantons Zürich) in Winterthur anbieten. Sehr oft sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erst seit kurzer Zeit betroffen und ihr Bedarf an Informationen ist gross. Auch der gegenseitige Austausch ist wichtig und erhält in diesem Kurs den nötigen Platz. Oft pflegen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach dem Ende des Kurses weiterhin Kontakt. Dieses Angebot entspricht offenbar einem grossen Bedürfnis und wir sind glücklich es wieder regelmässig anbieten zu können.

Ressort Administration

Felix Uttinger

Für das Sekretariat und die Administration war 2016 ein Jahr der Konsolidierung. Wir konnten uns wieder auf die tägliche Arbeit konzentrieren. Die kontinuierliche Veränderung gehört allerdings dazu. So hat der Vorstand der VASK Zürich nach der letzten Mitgliederversammlung Aufgaben und Zuständigkeiten neu justiert. Die administrativen Abläufe mussten dementsprechend angepasst werden. Dabei stellen wir uns immer wieder die Frage: Wie kann das Sekretariat die laufenden Geschäfte und mindestens einige der guten neuen Ideen mit den verfügbaren Mitarbeitern noch besser bewältigen?

Im Ressort Beratung wurde die Termin-Koordination und die Fall-Dokumentation optimiert und damit der administrative Aufwand auf das nötige Minimum reduziert. Das Erheben und Auswerten von statistischen Daten wurde kritisch überprüft. Nach dem Motto «weniger ist mehr» haben wir eine Lösung installiert, die mit unsern eigenen

Kenntnissen und Mitteln betrieben werden kann und trotzdem die nötigen Informationen liefert.

Im Gebäude an der Langstrasse 149 sind seit Monaten umfassende Renovationsarbeiten im Gange und ein Ende ist nicht abzusehen. Das sorgte immer wieder für Überraschungen. Der Lärm ist zeitweise unerträglich, es rinnt Bauschutt durch die Decke, Strom, Wasser oder Sonnerie fallen in ungünstigsten Momenten aus. Anfangs 2017 erwarten wir Renovationen auch in unseren Räumen. Über Umfang und Planung der Arbeiten verhandeln wir zurzeit mit dem Hausbesitzer. Das alles erzeugt viel Zusatzaufwand und verringert die Leistungsfähigkeit unseres Sekretariates spürbar.

Die Finanzen der VASK Zürich erlauben es, alle Aufwände der laufenden Vorhaben zu bestreiten. Das Kinderprojekt Barca kämpfte allerdings Ende 2015 mit einer grösseren Lücke in der laufenden Rechnung. Mit Unterstützung unseres Fundraisings konnte das Problem bis Ende 2016 mehr als behoben werden.

Aufruf

Das Sekretariat braucht dringend Verstärkung durch eine Freiwillige oder einen Freiwilligen. Wäre jemand bereit ca. alle zwei Wochen einen halben Tag im Sekretariat auszuweichen und Büroarbeiten zu erledigen? Selbstverständlich erfolgt eine genaue Einführung durch unsere Sekretärin Marlis Cueni, bei der die Aufgaben gemeinsam bestimmt werden können. Wir freuen uns wenn Sie sich bei uns melden entweder per Telefon 044 240 38 76 oder per Mail: info@vaskzuerich.ch.

Kinderprojekt-Barca

Begleitung für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch erkrankten Elternteil

Laure Perrenoud

Die psychische Erkrankung eines Elternteils stellt für Kinder und Jugendliche ein kritisches Lebensereignis dar, welches mit grossen Belastungen verbunden ist. Das Angebot des Kinderprojekts Barca bietet den Kindern und Jugendlichen Raum für Gespräche und kreative Aktivitäten, um mit diesen herausfordernden Lebenssituationen einen Umgang zu finden. Im folgenden Fallbeispiel wird deutlich, wie eine Begleitung einem betroffenen Jugendlichen Wege aufzeigen kann, aus seiner Isolation heraus zu treten und sich anderen mit seinen Gefühlen mitzuteilen. Mirko* ist 12 Jahre alt und kommt bereits seit einem Jahr regelmässig in die Atelier-Praxis. Seine Mutter leidet an einer Borderline-Störung. Schulprobleme und konfliktbeladene Umstände in der Familie belasten den Jungen sehr.

«Und alle machen voll auf Provokation!»

Mirko 12 Jahre

Die Kapuze des Pullovers hat Mirko tief über den Kopf gezogen. Die Schultern nach vorne gekippt, die Arme schlaff hängend und der Blick scheint irgendwie in die Leere zu schauen. Er wirkt kraftlos, niedergeschlagen und ganz in sich versunken. Werde ich Mirko als Kunsttherapeutin heute erreichen können?

Der Jugendliche setzt sich auf den roten Stuhl. Eine in Stille gehüllte Schwere bereitet sich in der Atelier-Praxis aus. «Mmh, scheint ein besonders schwieriger Tag zu sein heute», kommentiere ich diese Anfangssituation. Mirko reagiert mit einem Schulterzucken. Zeit geben, die Stille halten und in die Welt von Mirko eintauchen. «Wenn ich dich so anschau, spüre ich eine grosse Traurigkeit.» Mirko

wirft den Kopf zur Seite und meint dazu: «Haben Sie eine Ahnung!» Meine Antwort ist: «Soll ich raten was dich derart beschäftigt?» Den kurzen Augenkontakt deute ich als ein Ja. Vorsichtig beginne ich meine Vermutungen auszusprechen. Mirko reagiert mit Nicken und Kopfschütteln, bis er plötzlich genervt ausruft: «Und alle machen voll auf Provokation. Ein richtiger Scheisstag!» «Was gehört zu einem richtigen Scheisstag?», frage ich ihn. Und die Wörter purzeln hervor, die Überforderung in der Schule, die Schulkollegen die ihn immer provozieren, die Sozialpädagogen die es besonders auf ihn abgesehen haben, und dann, nach mehreren Geschichten: «Und meine Mutter ist wieder weg!» Mit diesem letzten Satz steht Mirko auf, öffnet eine Schachtel und beginnt verschiedene Gegenstände zu erkunden, welche sich in der Schachtel befinden. Meiner Nachfrage, ob seine Mutter erneut aufgrund ihrer Suizidalität in die Klinik eingetreten ist, stimmt er mit einem knappen «Mmh» zu.

Den abrupten Wechsel, der von Mirko durch das Spiel mit den Gegenständen initiiert wird, nehme ich als gesunde Abgrenzung wahr. Über das Explorieren stellt er einen Bezug zum Hier und Jetzt her. Dadurch gelingt es ihm, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. «Was denken Sie, könnten wir selber einen solchen Propeller herstellen?», fragt er mich und zeigt dabei auf den kleinen grünen Propeller, den er in der Schachtel gefunden hat. «Was bräuchte es dazu?» Anstelle einer Antwort beginnt der Jugendliche den Propeller aufs Genaueste zu untersuchen. Ohne Worte sucht er in der Atelier-Praxis nach geeignetem Material. Während diesem Suchprozess streift er seine Kapuze zurück. In sich versunken stellt sich Mirko seiner selbst gestellten Herausforderung. Er will einen flugtauglichen Propeller herstellen. Das aus seiner Sicht geeignete Material breitet er am Boden aus. Er misst ab, zeichnet, schneidet, klebt, ändert, nimmt neue Anläufe wieder und wieder, seine Überlegungen spricht er laut aus.

Seine Schwere ist gewichen, Gestaltungseifer breitet sich aus. «Toll, dass du ein so guter Flugbaumeister bist!» kommentiere ich sein künstlerisches Tun. Mirko schaut mich mit leuchtenden Augen an. Nach verschiedenen Feinabstimmungen gelingt es ihm tatsächlich, einen flugtauglichen Propeller herzustellen. Ich bestärke Mirko und sage: «Du hast etwas Neues gewagt und es geschafft. Du kannst stolz sein auf dich!» Ein Lächeln huscht über das Gesicht von Mirko. Später beim Verabschieden sein Kommentar: «Das hat gut getan!» Der zugewendete Blick und der kräftige Händedruck unterstreichen seine Aussage.

Ein gelungener Schritt

Mirko hat in dieser Stunde erfahren, wie er über seine Aktivität handlungsfähig wird. Damit ist ihm ein zentraler Schritt gelungen. Mit dieser Initialerfahrung hat er sich in seiner Selbstwirksamkeit erlebt. Als Kunsttherapeutin habe ich sein Wirken gesehen und mein wertschätzendes Echo hat ihn gestärkt.

In den folgenden Atelierstunden zeigt Mirko, dass er aufgrund seines gestärkten Selbstwertgefühls mit Provokationen umgehen kann. Neu ist auch, dass er Fragen stellt und die Erkrankung der Mutter verstehen möchte. Schritt um Schritt tritt er aus seiner Isolation heraus und ist fähig in Bezug zur Familiensituation neue Perspektiven zu entwickeln.

*Name geändert

Grosser 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. Dank dieser Hilfsbereitschaft konnten wir im vergangenen Jahr viel Not lindern. In unserer Arbeit werden wir uns weiterhin dafür einsetzen, dass Kinder, die mit einem psychisch erkrankten Elternteil

aufwachsen, im schwierigen familiären und sozialen Umfeld ihren Weg gehen können und dabei professionell begleitet werden. Wir hoffen, auch in Zukunft auf unsere engagierten Spender zählen zu dürfen.

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

Statistiken

VASK Tätigkeiten: Zahlen und Fakten

Adriana Aleffi

Psychische Krankheiten sind aus mehreren Gründen eine grosse Herausforderung für die öffentliche Gesundheit:

- sie sind sehr verbreitet in allen Altersgruppen der Bevölkerung
- sie beeinträchtigen das tägliche Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen schwerwiegend
- sie erzeugen hohe soziale und wirtschaftliche Kosten für die ganze Gesellschaft

Gemäss dem Faktenblatt 7 der Gesundheitsförderung Schweiz (Psychische Gesundheit in der Schweiz, Bestandsaufnahme und Handlungsfelder, August 2015) leiden knapp 17 Prozent der Schweizer Bevölkerung an einer oder mehreren psychischen Erkrankungen. In der Schweiz wie auch in anderen Ländern tragen die Angehörigen, solidarisch mit den psychisch Kranken, nicht nur einen Teil der wirtschaftlichen Kosten der Krankheiten sondern auch die schweren sozialen Beeinträchtigungen.

Die Angehörigen von psychisch Kranken stossen häufig auf Angst, Scham und Schuld und sind auch Opfer von Vorurteilen. Sie werden mit einer Situation konfrontiert die für sie schwierig zu verstehen ist, sie hören verschiedene und manchmal widersprüchliche Meinungen der Experten und

sie werden häufig von den Fachpersonen ignoriert. Die VASK mit ihren Tätigkeiten (Beratungen für Angehörige von psychisch Kranken, Öffentlichkeitsarbeit mit den Institutionen usw.) versucht den Angehörigen mit klaren Informationen über alle Aspekte der psychischen Krankheiten (Ursachen, Symptome, Therapie, Rehabilitation, öffentliche Unterstützung der Kranken usw.) zu helfen. Die VASK versucht auch die Angehörigen von den Vorurteilen zu befreien (z. B. an einer psychischen Erkrankung ist die Erziehung schuld).

Nachfolgend werden die Haupttätigkeiten der VASK für die Angehörigen von psychisch Kranken statistisch analysiert und kommentiert, um das Engagement der VASK für die Angehörigen von psychisch Kranken aufzuzeigen.

Die VASK bietet aktuell Beratungen (telefonisch, persönlich und per E-Mail), Kurse und Treffpunkte an.

Abb. 1: Geschlecht des Klienten /der Klientin

Abb. 2: Alter des Klienten /der Klientin

Abb. 1

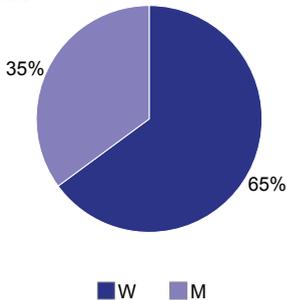
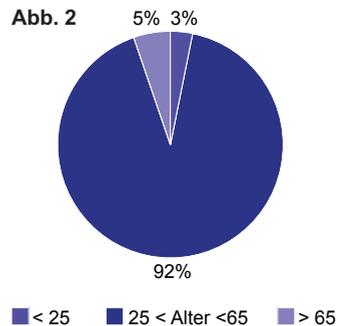


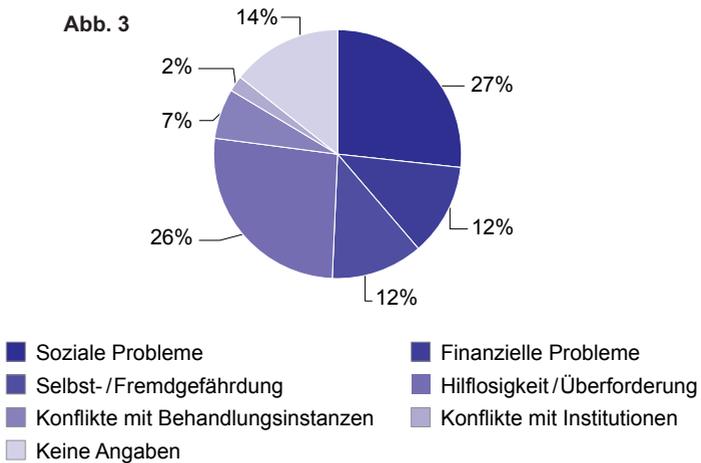
Abb. 2



Wie in Abb. 1 und in Abb. 2 ersichtlich ist, haben bei den Beratungen vor allem erwachsene Frauen mit der VASK Kontakt aufgenommen. Dies bestätigt, dass es Frauen immer noch leichter fällt als Männern über so schwierige

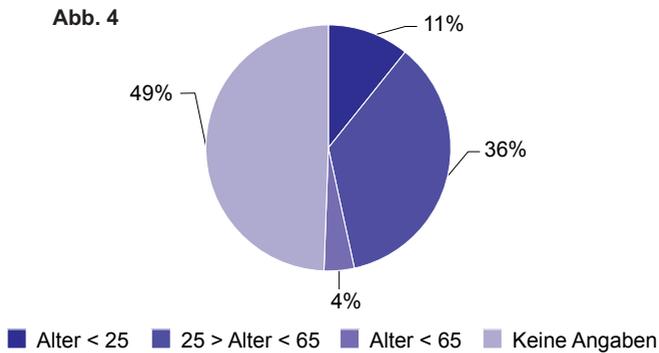
Probleme zu sprechen. Es ist aber erfreulich, dass der Prozentsatz der männlichen Hilfesuchenden doch relativ hoch ist. Es wäre sicher wünschenswert, dass in der Öffentlichkeit offener über psychische Krankheiten gesprochen wird. So dass auch «um Hilfe bitten» nicht als Zeichen von Schwäche, sondern von Kraft und Stärke gesehen wird.

Abb. 3: Hauptproblem der psychisch kranken Personen



Personen, die mit der VASK Kontakt aufnehmen, kümmern sich um die psychischen Probleme ihrer Lieben. Wie Abb. 3 zeigt, stehen an erster Stelle Hilflosigkeit und Überforderung sowie soziale Probleme, wenn das Drama einer psychischen Erkrankung in einer Familie ausbricht. An zweiter Stelle kommen finanzielle Probleme sowie Selbst- und Fremdgefährdung. Konflikte mit Behandlungsinstanzen und mit Institutionen sind in einem kleineren Teil der Beratungen ein Thema.

Abb. 4: Altersverteilung der psychisch kranken Personen



Die Altersverteilung der psychisch Kranken (Abb. 4) zeigt, dass es sich vor allem um Erwachsene handelt. Man kann davon ausgehen, dass es sich auch in den Fällen, in denen keine Angaben vorhanden sind, um Erwachsene handelt. Dies kann bedeuten, dass die psychische Krankheit erst im Erwachsenenalter «sichtbar» wird. Es kann aber auch darauf hinweisen, dass die Zeichen der psychischen Krankheit in der Jugendzeit nicht als solche wahrgenommen wurden.

Die VASK bietet diverse Arten von Unterstützung an: Beratungstelefon, Beratung per E-Mail, Persönliche Beratung und Treffpunkte.

Abb. 5: Anzahl Beratungsarten und Treffpunkte

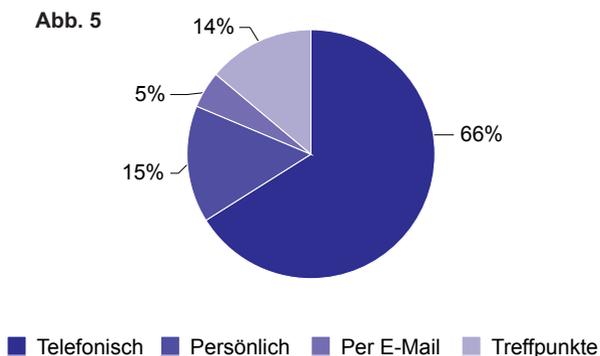
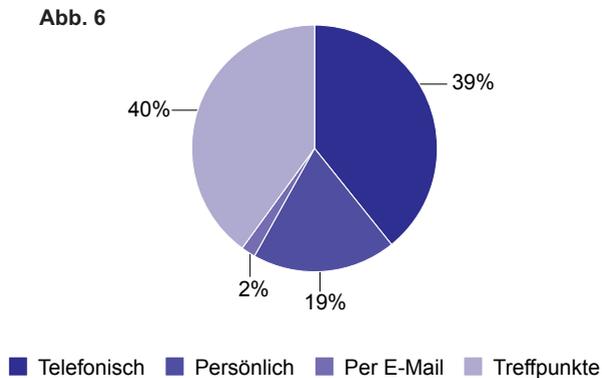


Abb. 6: Zeitaufwand pro Beratungsart und Treffpunkte



Im 2016 haben 198 Beratungen und 32 Treffpunkte stattgefunden. Die Anzahl der einzelnen Beratungsarten und der Treffpunkte in Prozent ist in Abb. 5 ausgewiesen. Telefonische und persönliche Beratungen sind mit den höchsten Werten vertreten.

Im 2016 wurden für die Beratungen 121 und für die Treffpunkte 81 Arbeitsstunden investiert, im Total wurden 202 Arbeitsstunden (durchschnittlich 17 Arbeitsstunden pro Monat) aufgewendet. Der prozentuale Zeitaufwand pro Beratungsart und Treffpunkte ist in Abb. 6 sichtbar. Telefonische Beratungen und Treffpunkte spielen beim Zeitaufwand die wichtigste Rolle.

Abschliessend soll erwähnt werden, dass die VASK mit 198 Personen durch Beratungen und mit 185 Personen durch Treffpunkte in Kontakt gekommen ist. Über alle Angebot hinweg, war die VASK im letzten Jahr in der Lage 383 Personen zu beraten und informieren.

Fundraising

Hansruedi Winter

Das Jahr 2016 war sehr erfolgreich und zufriedenstellend. Wir konnten uns auf unsere regelmässigen und treuen Geldgeber verlassen. Für das Kinderprojekt Barca wurden sehr viele neue Spender gefunden, welche uns alle mit sehr grosszügigen Spenden bedachten. Das Defizit vom letzten Jahr konnte so aufgeholt werden und wir schliessen wieder einmal positiv ab.

Ein weiterer Grund für die höheren Einkünfte liegt bei den Spenden von VASK Mitgliedern, welche aus diversen Anlässen grössere Beträge spendeten.

Unsere Jahresrechnung weist einen Überschuss von Fr. 25'215.86 aus, dies trotz gestiegener Kosten.

Für 2017 bin ich zuversichtlich, dass wir genügend Spenden finden werden um unsere Angebote weiter aufrecht zu halten. 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

***Nur wer sich auf den Weg macht,
wird neues Land entdecken.***

Hugo von Hofmannsthal

Bericht der Revisoren

Elisabeth Anderegg
Ueli Bader

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2016 abgeschlossene Jahresrechnung und Bilanz kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 25'215.86 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, 8. Februar 2017

***Glücklich, wer das, was er liebt,
wagt, mit Mut zu beschützen.***

Ovid

Jahresrechnung 2016

Einnahmen	2016	2015
Mitgliederbeiträge	27'332.00	29'365.00
Spenden	60'367.35	45'697.95
Spenden Kinderangebot Barca	76'130.00	11'050.00
Sekretariatsarbeiten für Drittparteien	1'000.00	1'000.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	15'000.00	15'000.00
Seminar-Kurse	5'500.00	2'450.00
Broschüre, Unterlagen	108.00	326.00
Honorare für Beratungsstelle	2'660.00	2'580.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen	3'640.00	5'040.00
Sitzungsgeldereinnahmen und Referate	940.00	1'632.00
Anlässe	0.00	40.00
Kinderprojekt Barca Einnahmen	5'625.00	4'697.50
VASK Schweiz Leistungsvereinbar.	18'211.60	12'583.20
VASK Schweiz Miet- und Nebenkosten	4'200.00	4'200.00
Nebenkosteneinnahmen der		
Alwina Buchner Stiftung	420.00	482.70
Zinsertrag	2'169.54	661.45
Wertschriftenertrag	230.00	0.00
Auflösung Rückstellung Kinderangebot	0.00	6'747.25
Total Einnahmen	223'533.49	143'553.05

Jahresrechnung 2016

Ausgaben	2016	2015
Löhne Sekretariat	31'200.00	31'200.00
Sozialleistungen Sekretariat	5'107.55	5'134.15
Aufwand MitarbeiterInnen		
inkl. Weihnachtsessen	10'820.00	11'950.00
Supervision/Weiterbildung/Retraite	4'750.00	7'949.40
Sonstige Spesen	2'295.00	3'327.67
Miete, inkl. Unkosten	18'203.60	18'209.10
Bankspesen	348.28	338.55
Unterhalt, Reparaturen EDV	3'953.00	3'054.85
Einrichtung/Mobiliar	3'627.25	998.00
Büromaterial	1'431.05	1'918.50
Telefon, Internet, Porti	3'651.10	3'857.95
Fachliteratur, Zeitschriften	64.80	764.00
Institutionsbeiträge	0.00	200.00
VASK Schweiz Mitgliederbeitrag	18'955.60	13'375.20
Werbung	9'041.15	9'582.90
Treffpunkte, Seminare	8.65	2'325.30
Anlässe	11'094.25	7'209.45
Aufwand Beratungsstelle	80.30	348.30
Aufwand Kinderprojekt Barca	40'902.50	32'179.00
Bildung Rückstellung Kinderprojekt Barca	31'168.25	0.00
Wertschriften-Verlust	1'615.30	397.00
Total Ausgaben	198'317.63	154'319.32
Jahresgewinn	25'215.86	0.00
Jahresverlust	0.00	-10'766.27

Bilanz 2016

Aktiven	31.12.2016	31.12.2015
Kasse	529.10	79.95
PC 80-35634-1, Versand	1'721.56	2'076.86
Kontokorrent ZKB 6668.013	95'747.65	40'327.01
Sparkonto ZKB 372416.5	66'085.05	66'053.40
Depositenkonto ABZ D513267	68'253.80	68'032.70
Mietzinskaution UBS 811440	4'328.25	4'327.80
WS-Konto ZKB 141070	41'175.00	41'622.00
Debitoren	0.00	360.00
Guthaben Verrechnungssteuer	541.67	218.25
Transitorische Aktiven	1'100.00	0.00
Mobilien und Einrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
Jahresverlust	00.0	-10'766.27
Total Aktiven	279'484.08	233'866.24

Passiven	31.12.2016	31.12.2015
Rückstellung Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Werbung	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Kinderprojekt Barca	31'168.25	0.00
Eigenkapital	197'676.62	208'442.89
Fonds Supervision/Weiterbildung	15'423.35	15'423.35
Jahresgewinn	25'215.86	0.00
Total Passiven	279'484.08	233'866.24

Ganz herzlichen Dank

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

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

7'476.55

Fam. Brändli, in Gedenken an Ihre Tochter

2'000.00

In Gedenken an Marco Fischer von

Frau Christa Fischer die Gottesdienstkollekte

757.00

Kirchgemeinden

Evang. Reformierte Kirchgemeinde Wallisellen

210.00

Evang. Ref. Kirchgemeinde Winterthur Mattenbach

500.00

Evang.-Reformierte Kirchgemeinde, Stäfa

596.20

Evang.-Reformierte Kirchgemeinde Fraumünster

834.15

Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Uitikon

1'343.45

Reformierte Kirche, Fällanden

2'000.00

Stiftungen, Institutionen und Firmen

Potesta AG, Wallisellen

200.00

EKZ, Zürich

200.00

Stiftung Wisli, Bülach

250.00

Anna Maria und Karl Kramer Stiftung

500.00

MIGROS Kulturprozent

500.00

Zürcher Kantonalbank, Zürich

1'000.00

Stiftung Gottfried Keller-Loge, Zürich

1'000.00

Carl Hüni-Stiftung, Winterthur

2'000.00

Carl und Mathilde Thiel-Stiftung, Zürich

2'000.00

Grütli Stiftung, Zürich

2'000.00

Georg und Jenny Bloch-Stiftung, Kilchberg

2'000.00

August Weidmann-Fürsorgestiftung, Thalwil

3'000.00

Stiftung f. gem. Zwecke ehem. Sparkasse Stäfa	5'000.00
Anonym	5'000.00
Stiftung Kastanienhof, Zürich	5'000.00
Anonym	5'000.00
Ernst Göhner Stiftung, Zug	10'000.00
Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich	15'000.00
Total Spenden	75'367.35

Spenden für unser Kinderangebot BARCA

Von **Mitgliedern, Gönnern, Freunden und Bekannten** mit einem Betrag von 3'630.00

Carl und Elise Elsener Gut-Stiftung, Ibach	500.00
Oertli-Instrumente AG, Berneck	1'000.00
Gebauer Stiftung, Zürich	2'000.00
David Bruderer Stiftung, Uitikon	2'000.00
Vontobel-Stiftung, Zürich	3'000.00
Rüegg Bollinger-Stiftung, Zürich	3'000.00
Universität Zürich	4'000.00
Erika Schwarz Stiftung, Zürich	5'000.00
Max Wiederkehr-Stiftung, Zürich	5'000.00
Stiftung Walter und Anne Marie Boveri, Zürich	5'000.00
Hilda und Walter Motz-Hauser Stiftung, Zürich	5'000.00
Zürcher Spendenparlament	7'000.00
Stiftung Hoheneegg, Meilen	10'000.00
Anonym	20'000.00
Total Spenden für Kinderangebot	76'130.00

Neues aus der Forschung:

Auf das «Wann» kommt es an: Schlaf zum richtigen Zeitpunkt unterstützt das Lernen

Lea Mörsdorf



Wer kennt das nicht? Wir hören oder lesen in unserem Umfeld etwas Interessantes – sei es eine Formel, ein Rezept, ein Name oder ein historisches Ereignis – und denken uns: «Das muss ich mir unbedingt merken!» Doch nur wenige

Tage oder Wochen später können wir uns an den konkreten Inhalt (oder sogar das grobe Thema) nicht mehr erinnern. Bei solch einzelnen Inhalten mag es weniger störend sein, wenn wir sie vergessen. Will man jedoch beispielsweise eine neue Sprache oder Sportart erlernen, nimmt das dauerhafte Behalten eine deutlich wichtigere Rolle ein. Das altbewährte Mittel hierfür lautet «üben, üben, üben», denn Übung macht bekanntlich den Meister. Jedoch ist seit einigen Jahren bekannt, dass unser Schlaf ebenfalls einen Einfluss darauf hat, wie gut wir uns etwas behalten können. Doch unter welchen Umständen Schlaf uns dabei hilft, Inhalte stärker zu verfestigen und das Lernen somit effizienter zu gestalten, ist bislang wenig erforscht.

In einer aktuellen Studie stellten sich Mazza und Kollegen die Frage, ob Schlaf in Kombination mit Wiederholen dazu beitragen kann, dass wir Inhalte besser lernen. Um diese spannende Frage zu beantworten, liessen die Autoren 40 Versuchspersonen die Übersetzungen von 16 Swahili-Wörtern auswendig lernen. Dazu teilten sie die Teilnehmenden in zwei gleich grosse Gruppen ein: Die Schlaf-Gruppe durchlief ihre erste Lernphase um 9 Uhr abends, schlief dann und erhielt am Folgetag um 9 Uhr morgens eine Wiederholungsphase. Die Wach-Gruppe dagegen durchlief

ihre erste Lernphase um 9 Uhr morgens und erhielt noch am selben Tag um 9 Uhr abends die Wiederholungsphase. Bei beiden Gruppen wurde die Anzahl erinnerter Übersetzungen eine Woche sowie sechs Monate später abgeprüft.

Es zeigte sich, dass beide Gruppen in der ersten Lernphase ähnlich lange zum Erlernen der Übersetzungen brauchten, es also nicht bereits von vornherein Gruppenunterschiede in der Lernfähigkeit gab. Während der Wiederholungsphase jedoch benötigte die Wach-Gruppe deutlich mehr Zeit als die Schlaf-Gruppe, um alle Übersetzungen wieder korrekt zu erinnern. Dies entspricht bisherigen Befunden, die einen positiven Effekt von Schlaf (im Gegensatz zu keinem Schlaf) auf das Erinnerungsvermögen fanden. Eine neue Erkenntnis dieser Studie ist, dass auch nach einer Woche sowie nach sechs Monaten die Schlaf-Gruppe sich deutlich besser an das Gelernte erinnerte, obwohl selbstverständlich auch die Wach-Gruppe in der Zwischenzeit geschlafen hatte.

Insgesamt spricht diese Studie dafür, dass Schlaf das Erlernen sowie langfristige Behalten von Inhalten begünstigen kann. Die «magische Formel» des effizienten Lernens lautet hierbei «Lernen-Schlafen-Lernen». Wenn wir also am Abend lernen, dann eine Nacht schlafen und am Morgen wieder lernen, klappt das Erinnern deutlich besser als wenn wir am Morgen und anschliessend am Abend wieder lernen.

***Alles was zu Herzen gehen soll,
muss von Herzen kommen.***

Jean-Jacques Rousseau

Home-Treatment im Kanton Zürich

Wenn der Psychiater klingelt

Dorothee Vögeli NZZ



Behandlungen zu Hause sollen Aufenthalte in der Klinik verkürzen oder ersetzen. Viele psychisch kranke Patienten lassen sich lieber im vertrauten Wohnumfeld als in der Klinik behandeln.

Bild: Goran Basic / NZZ

Die Psychiatrische Universitätsklinik Zürich betreut neu Patienten in ihrer gewohnten Umgebung und berät Sozial-einrichtungen für Obdachlose. Doch ein tragfähiges Finanzierungskonzept fehlt.

96 Prozent der Klientel in den Notschlafstellen und übrigen Wohneinrichtungen für Randständige leiden unter psychischen Störungen und sind oft kränker als stationäre Patienten. Das zeigte vor zwei Jahren eine Studie zu den Sozial-einrichtungen für Obdachlose in der Stadt Zürich. Bei akuten Krisen blieb den psychiatrisch ungeschulten Sozialarbeitern deshalb vor allem nachts nichts anderes übrig, als den Notfalldienst zu rufen. Die Bewohner, die sich in der Regel vor Psychiatern und Kliniken fürchten, landeten mit Zwang, im Rahmen einer fürsorglichen Unterbringung (FU), in der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK). Nach der akuten Krise kehrten sie wieder zurück – alle paar Wochen wiederholte sich das für die Betroffenen belastende Prozedere.

Mit einem Konsiliar- und Liaisondienst versucht nun die PUK, diesen sinnlosen und teuren Drehtüreffekt zu vermindern. Seit September können betreute Wohnheime und

Sozialeinrichtungen für Obdachlose in eskalierenden Situationen einen Psychiater rufen. Ab Januar wird er von einer Pflegefachkraft unterstützt. Das Fachteam kann auch Nachbehandlungen nach dem Klinikaustritt und Fallberatungen für das Personal anbieten. Das primäre Ziel sei es, die Wohnsituation zu erhalten, sagt Projektleiter Matthias Jäger von der PUK-Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.

Monatelang im Keller gelebt

Nächstes Jahr ergänzt die PUK ihr Supported Employment, die Begleitung von psychisch Kranken in den ersten Arbeitsmarkt, mit dem Supported Housing. Dieses orientiert sich an einem Modell, mit dem Holger Hoffmann, Chefarzt des Therapiezentrums Soteria in Bern, schon länger gute Erfahrungen macht. Das Wohn-Coaching richtet sich primär an Patienten, welche die Klinik entlässt, für die es aber keine betreuten Wohnplätze gibt. Für solche suchen die Coachs eine Wohnung und übernehmen gegenüber den Vermietern die Verantwortung. Danach begleiten sie die psychisch Kranken im Alltag, das Ziel ist auch die berufliche Integration. Zur zweiten Gruppe gehören Klienten von überforderten Sozialdiensten oder Hilfswerken. Obwohl die Wohnbegleiter beim ersten Klingeln oft mit Misstrauen konfrontiert sind, erkennen die Betroffenen offenbar schnell die Chancen. Eine andere Frage ist, ob es auf dem überhitzten Zürcher Wohnungsmarkt überhaupt finanzierbaren Wohnraum gibt. «Das ist natürlich die grosse Herausforderung, wir sind aber optimistisch», sagt Jäger.

Die nordeuropäischen Länder arbeiten schon länger mit mobilen psychiatrischen Diensten. Dabei rücken mit Sozialarbeitern, Spitex und medizinischen Fachleuten bestückte Teams aus, um auch «behandlungsresistenten» Menschen eine Therapie im häuslichen Umfeld anzubieten und

sie dabei zu begleiten. In der Schweiz gibt es kaum Home-Treatments. Bereits seit neun Jahren arbeitet aber die Luzerner Psychiatrie damit. Allerdings begleiten die Equipen nur Menschen, die sich therapieren lassen.

Nach dem Vorbild des Luzerner Modells hat nun die PUK ein multidisziplinäres Team gebildet, das Klinikpatienten oder Neueintretenden ein Home-Treatment anbietet und sie täglich zu Hause besucht. Nach der Bewältigung der Akutphase und der Stabilisierung im gewohnten sozialen Umfeld beendet die Equipe die Behandlung nach durchschnittlich zwei bis drei Wochen und organisiert die ambulante Weiterbetreuung. Im Moment behandelt das Team 14 Patienten mit schweren Diagnosen zu Hause. Davon kamen 5 per FU in die Klinik. Laut Jäger sollen mit dem Home-Treatment stationäre Behandlungen verkürzt oder ersetzt werden. Es bietet aber auch die Chance, psychisch kranke Menschen zu behandeln, die lieber den Leidensdruck zu Hause auf sich nehmen, als in die Klinik zu gehen. Und er berichtet von einem Mann mit einer schweren Psychose, der monatelang im Keller lebte. Der stadtärztliche Dienst hätte ihn nur mit einer FU einweisen können. Stattdessen behandelt ihn nun der mobile Dienst zu Hause und erweitert sukzessive seinen Bewegungsradius.

Akutstation geschlossen

Finanzieren lässt sich das Home-Treatment, weil die PUK Anfang Jahr eine Akutstation mit 18 Betten geschlossen hat. Eine Ausweitung sei frühestens in einem Jahr ein Thema, sagt Erich Seifritz, Direktor der PUK-Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Probleme sieht er vor allem aus finanztechnischen Gründen: Im Unterschied zum stationären Bereich finanziert der Kanton die ambulanten Angebote nicht mit.

Auf diese Schwierigkeit angesprochen, verweist die Gesundheitsdirektion auf den Bund. Gemäss diesem bestehen bei den intermediären Angebotsstrukturen wie Ambulatorien, Tageskliniken oder aufsuchenden Angeboten zurzeit «Abbildungsprobleme in den Abgeltungssystemen». Gefordert seien einerseits die Tarifpartner, andererseits brauche es national einheitliche Finanzierungsgrundlagen, schreibt die Gesundheitsdirektion. Sie begrüsse und unterstütze Versorgungsmodelle, die im Wohnumfeld ansetzen.

Es fehlen Psychiater

Lange wurden psychisch kranke Menschen zeit ihres Lebens in geschlossenen Anstalten versorgt. In den 1960er Jahren begann sich das Blatt zu wenden. Das Burghölzli entliess Hunderte von Patienten. Daran hat Ambros Uchtenhagen kürzlich an einer Tagung zum 50. Geburtstag der Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (ZGPP) erinnert. Die Öffnung ging mit einem Aufbau von externen Unterstützungsangeboten einher. Uchtenhagen, der die Sozialpsychiatrie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK) verankert hat, war ein Pionier der ambulanten Psychiatrie. Diese hat sich in der Praxis etabliert. Doch neue gesellschaftliche Entwicklungen, der Kostendruck und das fehlende tragfähige Finanzierungskonzept gefährden das Erreichte und bremsen die Innovation. Das allergrösste Problem ist aber der Nachwuchsmangel, wie an der Tagung immer wieder zu hören war.

***Die Gelassenheit schärft den Blick
für das Wesentliche.***

aus China

Zum Bauern statt in die Psychiatrie

Edy und Astrid Müller, Tages-Anzeiger

Die Psychiatrische Universitätsklinik Zürich bietet Patienten an, anstatt in der Klinik bei ausgewählten Gastfamilien zu wohnen. Familie Müller aus Ottikon hat eine junge Frau mit Borderline-Störung aufgenommen.

«Ich fühle mich fast so, als gehörte ich zur Familie», sagt Sara Weber* (25). «Heute Morgen nach dem Frühstück haben wir zusammen Unkraut aus dem Boden gezupft. Das hat gutgetan.» Seit drei Wochen wohnt Weber nicht mehr zu Hause in Zürich, sondern bei Familie Müller in einem grossen Bauernhaus im Zürcher Oberland. Der Blick aus dem Fenster geht auf Hügel, Wiesen, Bäume und Felder. Gekannt hat sie das Ehepaar zuvor nicht.

Vor drei Wochen rutschte die junge Frau in eine Krise. Sie leidet an einer Borderline-Störung, hatte sich gerade von ihrem Freund getrennt, und ihr Leben, das sie sonst mit viel Kraft meistern konnte, drohte ihr zu entgleiten. «Ich wollte aber nicht in die Klinik gehen und aus meinem Alltag gerissen werden», sagt sie.

Genau für solche Situationen gibt es das Projekt «Gastfamilien für akut psychisch Kranke» der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Menschen in einer Krise können bis zu einem Monat bei ausgewählten Gastfamilien leben, anstatt in die Klinik zu gehen. Voraussetzung ist, dass keine Selbst- oder Fremdgefährdung besteht.

«Wenn es mir schlecht geht, werden die einfachsten Dinge furchtbar schwierig», sagt Weber. «Ich esse nicht mehr, schlafe nicht mehr, und meine Stimmung fährt Achterbahn.» Vor vier Jahren bekam sie die Diagnose Borderline. Damals musste sie nach einem Zusammenbruch längere

Zeit in die Klinik, lernte dort Strategien, um mit ihrer Krankheit umgehen zu können.

«Ich bin grundsätzlich angespannter als andere Menschen», sagt Weber. Sie sei ständig überreizt, ihr Nervensystem reagiere empfindlicher. Emotional-instabile Persönlichkeitsstörung nennt man Borderline auch. Bei vielen Patienten ist ein traumatisches Erlebnis die Ursache für die Krankheit. So auch bei Weber, darüber sprechen möchte sie aber nicht.

«Borderline-Patienten leiden an heftigen Stimmungsschwankungen», sagt Gisela Leutenegger, Oberärztin an der Psychiatrischen Uniklinik Zürich und Projektleiterin Gastfamilien. Das führe zu Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen. «Auch Selbstverletzungen kommen häufig vor.»

Ein gesundes Umfeld bieten

An einem Abend vor drei Wochen besuchte Weber zusammen mit Gisela Leutenegger die Familie Müller, um über einen möglichen Gastaufenthalt zu sprechen. «Ich war ziemlich aufgeregt», sagt Weber. Es sei ein komisches Gefühl gewesen, bei einer fremden Familie einzuziehen, und das noch in einer akuten Krisensituation.

Dass die Müllers einem diese Situation jedoch leicht machen, kann man sich gut vorstellen, wenn man Edy und Astrid Müller an ihrem grossen Esstisch in ihrem noch grösseren Haus im zürcherischen Ottikon (Gossau) gegenüber sitzt. Das Ehepaar führt einen Hof, produziert Biogemüse und betreibt einen kleinen Laden. Auch einige Schafe weiden auf den Wiesen unweit des Hauses. «Das allerdings», sagt Edy Müller und lacht, «ist eher ein Hobby als eine zusätzliche Einnahmequelle.»

Die Müllers sind seit den Anfängen im Jahr 2004 beim Projekt Gastfamilien dabei. Drei- bis viermal pro Jahr nehmen sie einen Gast auf, der gerade eine schwere Krise durchlebt. Sie bieten, was die Patienten dringend brauchen: eine Tagesstruktur mit Frühstück, Znüni, Mittag- und Abendessen zu fixen Zeiten und viel Gelegenheit zu Gesprächen. Wer will, kann auch auf dem Hof mithelfen, das ist aber freiwillig.

«Wir haben Glück gehabt in unserem Leben», sagt Astrid Müller. Den beiden erwachsenen Söhnen gehe es gut, und sie hätten das Gefühl gehabt, «etwas zurückgeben zu wollen». Am Anfang seien sie nervös gewesen, was auf sie zukomme. Es gibt jedoch ein 24-Stunden-Notfalltelefon, wo sie Probleme jederzeit mit Ärzten besprechen können. Inzwischen sind die Müllers routinierte Gastgeber und greifen längst nicht mehr so häufig zum Telefon.

«Unsere Gastfamilien brauchen verschiedene Fähigkeiten», sagt Oberärztin Gisela Leutenegger. Sie müssten sehr tolerant, belastbar, sozial und offen sein und sich aber auch gut abgrenzen können. Fachliche Qualifikationen brauchen sie keine.

Die Grundidee hinter dem Gastfamilien-Projekt ist, dass ein gesundes Umfeld den Kranken beim Gesundwerden hilft. «In der Klinik war ich von vielen anderen umgeben, denen es auch schlecht ging», sagt Weber. Man könne zwar gut verstehen, was der andere durchmache, die Stimmung jedoch sei eher gedrückt. Der Aufenthalt bei den Müllers sei im Moment genau das Richtige für sie.

Hier wohnt sie in einem grossen Zimmer im zweiten Stock, mit eigenem Bad und Fernseher. «Wichtig ist für mich, abends den nächsten Tag vorzubesprechen», sagt Weber. Mit Astrid Müller macht sie nach dem Abendessen jeweils einen genauen Plan, um sich nicht zu überfordern.

Für die behandelnden Ärzte ist es interessant, wie Müllers ihre Gäste wahrnehmen. «Manchmal gibt es ein ganz anderes Bild von einem Menschen, weil wir ihn rund um die Uhr erleben und nicht nur in einer einzelnen Therapiestunde», sagt Edy Müller.

Die Nachfrage ist gross

Versuche mit Gastfamilien für psychisch Kranke gab es erstmals im amerikanischen Denver in den 70er-Jahren. Weil sie erfolgreich waren, etablierten sie sich in den 80er-Jahren in den USA. Um die Jahrtausendwende begannen entsprechende Versuche auch in Europa, zuerst in Frankreich und Dänemark. Forscher begleiteten das Zürcher Projekt während sechs Jahren.

Eine Auswertung aus dem Jahr 2012 zeigt, dass die Gastfamilien in verschiedenen Punkten besser abschneiden als die Klinik. Die gebotene Tagesstruktur bekam sehr gute Noten, den Patienten schmeckte das Essen besser, und die Zimmer stiessen auf mehr Begeisterung. Sogar der Umgang mit den Ärzten wurde deutlich positiver gewertet. Die Forscher stellten bei den Patienten in Gastfamilien «eine durchgehend höhere Zufriedenheit» fest als bei jenen, die in der Klinik waren.

Unkompliziert sei das Zusammenleben meist mit den jüngeren Patienten, weil sie oft WG-Erfahrung und weniger Berührungängste hätten, sagen die Müllers. Rund 70 Prozent der Gäste sind Frauen. In all den Jahren hätten sie nur zweimal bei einem Vorstellungsgespräch jemanden abgelehnt, weil sie kein gutes Gefühl hatten. Der Gemüsegärtner und gelernte Landwirt Edy Müller ist auf einem Hof aufgewachsen. «Wir hatten schon damals immer andere Leute im Haus», sagt er, ob es Angestellte oder Pflegekinder waren. Astrid Müller ist eigentlich Kinderkrankenschwester, führt aber jetzt zusammen mit ihrem Mann den Hof und den Laden.

Angefangen hat das Gastfamilien-Projekt als Privatinitiative und Verein in enger Zusammenarbeit mit der Klinik. Seit 2010 gehört es ganz zur Psychiatrischen Universitätsklinik. «Die Nachfrage ist grösser als das Angebot», sagt Leutenegger. Das Problem sind die Finanzen, obwohl der Aufenthalt bei der Familie nicht einmal halb so teuer ist wie ein Bett in der Klinik. Auch an der Psychiatrischen Universitätsklinik Bern gibt es ein ähnliches Projekt.

«Als wir uns als Gastfamilie meldeten, fragten uns verschiedene Freunde, ob das nicht zu gefährlich sei», sagt Astrid Müller. Bedrohliche Situationen habe es aber in all den Jahren nie gegeben. Nur einmal mussten sie eine Frau wegen einer Panikattacke notfallmässig in die Klinik bringen. Die Gäste des Ehepaars leiden an unterschiedlichen Krankheiten. Häufig sind Depressionen, Angsterkrankungen oder Schizophrenie. «Wenn man früh genug interveniert, sind auch Schizophrene anders, als viele meinen, keine Bedrohung für sich oder andere», sagt Leutenegger.

Zu viele Kranke vereinsamen

«Weil wir beide auf dem Hof arbeiten, ist immer jemand zum Reden da», sagt Edy Müller. Sie seien erstaunt, wie viel ihre Gäste mit der Zeit von sich erzählten, auch solche, die anfangs stumm am Tisch gesessen hätten. Auf die Frage, ob sie sich denn immer einig seien, wie sie mit einem Gast am besten umgingen, schauen sich die Müllers an. Sie überlegen einen Moment, zucken dann beide mit den Schultern. Ihnen fällt kein Fall ein, bei dem es nicht so gewesen wäre.

«Für die Betreuung der Gäste ist es ein grosser Vorteil, dass wir zu zweit sind. Wir können uns abwechseln und auch alles miteinander besprechen.» Gerade die Betreuung von Depressiven könne anspruchsvoll sein, wenn die Kranken kaum Antrieb für eigene Aktivitäten hätten. Aber

die Arbeit auf dem Hof eigne sich gut, um sich von belastenden Schicksalen abzulenken.

Sara Weber bezieht seit einigen Monaten eine halbe IV-Rente. Trotzdem arbeitet sie 60 Prozent und besucht nebenher die gestalterische Berufsmittelschule. Sie ist gelernte Dekorationsgestalterin, möchte später auf die Zürcher Hochschule der Künste und hat einen aktiven Freundeskreis. Damit ist sie eher die Ausnahme unter den Gästen. «Wir sind vor allem darüber erschrocken, wie viele psychisch Kranke vereinsamen», sagt Astrid Müller. Je länger die Krankheit dauere, umso kleiner werde das Netz. Manche Gäste würden bei ihnen seit Jahren zum ersten Mal wieder gemeinsam mit anderen Menschen am Tisch essen. Letzte Weihnachten ist ein Gast sogar über die Feiertage geblieben. Der Mann war Mitte vierzig, depressiv und vereinsamt. «Während er half, den Baum zu schmücken, erzählte er, dies sei sein erster Weihnachtsbaum seit 25 Jahren», sagt Edy Müller. Manchmal brauche es gar nicht so viel, damit es einem Menschen wieder besser gehe, ergänzt seine Frau. «Wir alle brauchten einfach wieder mehr Menschlichkeit», sagt Astrid Müller. Ihr Mann nickt.

* Name geändert

***Zuhören ist eine Fähigkeit,
die mit dem Herzen zu tun hat.***

unbekannt

Warum ich mich bei der der VASK engagiere

Ueli Bader



Wenn ich vergleiche, was andere Freiwillige bei der VASK leisten, bekomme ich fast ein schlechtes Gewissen in dieser Spalte zu erscheinen. Die Revision der VASK-Buchhaltung ist zwar eine nötige, aber aufwandmässig eher kleine Aufgabe. Aber wie kam ich überhaupt dazu?

Die Leidensgeschichte meines Sohnes war lang bis endlich jemand realisierte, dass es sich nicht um normale Adoleszenz-Störungen handelte, sondern um eine Krankheit. Es musste zuerst etwas Gröberes geschehen, bis eine Psychiaterin eingeschaltet wurde. Nach einer längeren Unterredung mit unserem Sohn drückte diese uns Eltern eine VASK-Broschüre in die Hand, ohne sich sonst näher zu äussern, empfahl aber dringend den Eintritt in ihre Klinik. Für mich war es aber - leider - noch ein langer Weg, bis ich VASK-Mitglied wurde. Wie viele Angehörige war ich völlig überfordert und glaubte lange, es könne ja nicht wahr sein und eine Gesundung werde nächstens erfolgen.

Als ich endlich der VASK beitrug und dort mit Menschen in Kontakt kam, die schon viel Erfahrung mit der Diagnose Schizophrenie hatten, war das für mich eine grosse Erleichterung. Erstmals konnte ich mich jetzt mit anderen betroffenen Angehörigen austauschen, gelangte an geeignete Literatur und erfuhr viel Wissenswertes in Vorträgen. So merkte ich, was für wichtige Aufgaben die VASK leistet und dass hier viel Freiwilligenarbeit übernommen wird.

Das brachte mich dazu, an eine eigene Mithilfe zu denken. Da ich noch voll im Berufsleben stand, kam nur ein kleineres Engagement in Frage. Ich wandte mich an die damalige Präsidentin und bot an, im Bedarfsfall im Bereich Rechnungswesen mitzuwirken. Und tatsächlich ging es dann nicht lange, bis ein neuer Revisor gesucht wurde.

Was mir persönlich bei der VASK auch sehr viel gebracht hat, war der Besuch eines Profamilie Kurses. Und einige Male habe ich auch das Angebot einer persönlichen Beratung genutzt, um gewisse Unsicherheiten im Umgang mit meinem Sohn abzubauen. Als letztes möchte ich auch dankbar die kleinen und grösseren Freundschaften erwähnen, die im Laufe der Zeit innerhalb der VASK-Familie entstanden sind.

Nur die Sache ist verloren, die man aufgibt.

Ernst von Feuchtersleben

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