

VASK Zürich



NACHRICHTEN NR. 30
MIT JAHRESBERICHT



INHALT

Editorial	4
Laudatio	6
Jahresbericht Präsident	9
Öffentlichkeitsarbeit	14
Administration und IT	18
Treffpunkte	19
Beratungen	20
Kinderprojekt Barca	21
Schulungen	26
Fundraising	29
Statistiken	30
Revisionsbericht	36
Jahresrechnung 2023	37
Bilanz 2023	39
Ganz herzlichen Dank	40
Ausflug der freiwilligen Helfer*innen	42
Eine lustige Geschichte	45



EDITORIAL

Liebe Leser*innen

Mit grosser Freude präsentieren wir Ihnen in dieser Ausgabe einen umfassenden Rückblick auf unsere vielfältigen Aktivitäten im vergangenen Jahr. Die einzelnen Ressorts haben mit Hingabe und Engagement bemerkenswerte Arbeit geleistet, um die Angehörigen in verschiedensten Situationen zu unterstützen und zu begleiten. Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit konnten wir nach der langen Phase der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie endlich unser volles Potential entfalten. Dies war ein bedeutender Schritt, um unsere Sichtbarkeit und Erreichbarkeit für diejenigen, die unsere Hilfe suchen, zu verbessern. Allerdings mussten wir auch Herausforderungen meistern, insbesondere bei der Geldmittelbeschaffung, die sich im Vergleich zu früheren Jahren als deutlich schwieriger erwies. Um den veränderten gesellschaftlichen Bedingungen Rechnung zu tragen, werden wir uns auch in diesem Bereich künftig noch mehr auf digitale Aktivitäten fokussieren.

Unsere Kernangebote, die persönliche Beratung, die Treffpunkte, Schulungen und das Kinderprojekt Barca, erfreuen sich weiterhin grosser Beliebtheit und Anerkennung bei den Hilfesuchenden. Diese Angebote stellen eine unverzichtbare Ressource dar, die es den Angehörigen ermöglicht, in einem vertrauensvollen Rahmen Unterstützung zu finden und Erfahrungen auszutauschen.

Ein besonderer Meilenstein in diesem Jahr ist das 35-jährige Jubiläum unserer Telefonberatung. Die Idee eines Notfall-Telefons, das Betroffenen und ihren Angehörigen zur Verfügung steht, wurde schon früh innerhalb der VASK Zürich diskutiert. Der Bedarf an einer solchen Einrichtung

wurde unmissverständlich deutlich, als im Frühling 1987, kurz nach der Gründung der VASK, ein Artikel im Tagesanzeiger erschien, der eine Flut von Anfragen aus der ganzen Schweiz sowie aus dem nahen Ausland nach sich zog. Im Jahr 1988 publizierte der Tagi wieder einen Bericht über die VASK, in diesem wurde versehentlich die Telefonnummer einer Angehörigen veröffentlicht. Das Telefon der armen Mitarbeiterin klingelte nun rund um die Uhr. Dieses überwältigende Echo bestätigte die Notwendigkeit und den Wunsch nach einem telefonischen Beratungsangebot.

Deshalb wurde im Jahr 1989 dann das schweizweit erste Beratungs- und Kontakt-Telefon ins Leben gerufen, ein wahrhaft bahnbrechender Schritt in der Unterstützung für Betroffene und ihre Familien. In den darauffolgenden Jahren folgten weitere regionale VASKEN diesem Beispiel, was es ermöglichte, noch gezielter auf die spezifischen Bedürfnisse und regionalen Unterschiede innerhalb der Schweiz einzugehen.

Unsere Mitstreiter*innen vom ehemaligen Dachverband VASK Schweiz haben im letzten Jahr unermüdlich daran gearbeitet sich zur Angehörigenbewegung «Stand by You Schweiz» weiter zu entwickeln. Seit Beginn dieses Jahres profitieren Hilfesuchende von einer noch besseren Erreichbarkeit durch die Zusammenarbeit mit «Stand by You Schweiz» und den regionalen VASKEN. Dank dieser Kooperation werden Anrufe ausserhalb der regulären Telefonzeiten automatisch an die Region weitergeleitet, die gerade Dienst hat, wodurch eine tägliche Erreichbarkeit gewährleistet ist.

Wir möchten uns bei allen bedanken, die zu unserem Erfolg beigetragen haben – sei es durch direkte Unterstützung, Spenden oder einfach durch das Teilen ihrer Erfahrungen. Ihr Engagement macht den Unterschied und ermöglicht es uns, weiterhin für diejenigen da zu sein, die unsere Hilfe benötigen.

Für die Redaktion

Sandra Cueni

VASK NACHRICHTEN NR. 30 LAUDATIO

Guido Cueni, Präsident

Liebe Leser*innen

Wenn Sie diese Zeilen lesen, so halten Sie die dreissigste Ausgabe unserer VASK Nachrichten in den Händen. Wer hätte gedacht, dass das, was im Jahr 2008 aus einer Idee entstanden ist, im Jahr 2024 mit der dreissigsten Ausgabe jublieren kann und sich für viele zu einer beliebten Lektüre gemausert hat.

Ideengeberin, «Mutter» und Initiatorin der VASK Nachrichten war die damalige Präsidentin der VASK Zürich, Ruth Dual. Im Editorial der ersten Ausgabe vom Oktober 2008 schrieb sie:

«Nun ist es geboren, wenn auch vorerst als «Baby», das noch wachsen und gedeihen soll: die erste Ausgabe der «VASK Nachrichten», Infoblatt unserer Vereinigung.

Ein eigenes Mitgliederorgan zu kreieren, welches die Interessen der Angehörigen vertritt, den Zusammenhalt der Mitglieder stärkt, diese regelmässig informiert und nicht zuletzt der VASK in der Öffentlichkeit ein bestimmteres Auftreten erlaubt, war ein lange gehegter Wunsch ...»

Rückblickend darf man sagen, dass der Wunsch von Ruth in Erfüllung gegangen ist und wir bei jeder Gelegenheit stolz unsere Zeitung präsentieren.

«Geburtshelferin» und die Frau für alle Fragen für die Umsetzung dieser Idee zu einer realen Zeitung war unsere damalige Sekretärin, Marlis Cueni. Sie hat aus ihrer früheren beruflichen Tätigkeit viele Erfahrungen mitgebracht und hatte grossen Spass daran, diesem «Baby» bei seinen ersten Schritten zur Seite zu stehen.

Wie bei jedem Kind haben sich auch die VASK Nachrichten laufend weiterentwickelt und verändert. Einige dieser Veränderungen waren sehr subtil und sind wohl den wenigsten aufgefallen, andere hingegen können gerne als Meilensteine in der Geschichte dieser Zeitung betrachtet werden.

Bereits im März 2010 (Nr. 4) wandert die Nummer der Ausgabe in den Titel.

Im September 2014 (Nr. 13) erfolgt mit dem Wechsel zu der Schrift Arial, die erste deutliche Veränderung im Erscheinungsbild.

Im März 2015 (Nr. 14) wird der Titel «VASK» blau.

Im September 2015 (Nr. 15), erfolgt die bis dahin wohl grösste Veränderung in der Geschichte der VASK Nachrichten. Ruth Dual verabschiedet sich als Redaktions-Verantwortliche und hofft, dass jemand bereit ist die Verantwortung für ihr «Kind» zu übernehmen und die Zeitung in ihrem Sinne weiterzuführen.

Im März 2016 (Nr. 16) stellt sich Sandra Cueni als neue Redakteurin der VASK Nachrichten vor. Gleichzeitig erfährt die Zeitung eine markante Veränderung im Auftritt. Erstmals erscheint der Schmetterling auf der Titelseite und die vertrauten Blautöne unseres Logos werden zu den bestimmenden Farbelementen.

Im Oktober 2019 (Nr. 23) erfolgt die Veränderung zum aktuellen Erscheinungsbild. Die Titelseite wirkt nun frisch und «aufgeräumt». Das offizielle

*Auch Umwege
erweitern unseren
Horizont.*

Ernst Ferstl

Logo der VASK Zürich und der Schmetterling werden zu den dominierenden Elementen. Beim Inhalt ändert das Schriftbild. Die Schriftfarbe und die grafischen Elemente sind an unsere Corporate Identity angepasst.

Bei allen diesen äusserlichen Anpassungen hat sich aber an der guten Qualität der Inhalte nichts verändert. Noch immer werden mit grossem Aufwand interessante und aktuelle Themen gesucht, die aus der Optik der Angehörigen beleuchtet werden. Noch immer finden spannende Fachartikel den Weg in unsere Zeitung und auch die kleinen Zitate und Sprüche können immer noch gesucht und auch gefunden werden.

Ganz sicher wird sich diese Zeitung auch in Zukunft den Anforderungen an ein aktuelles und modernes Medium anpassen und für diesen Weg wünsche ich allen Beteiligten eine glückliche Hand und gutes Gelingen.

Schlussendlich geht mein grosser Dank an alle die diese VASK Nachrichten ermöglicht haben und ermöglichen. Die viel Herzblut und als freiwillig Mitarbeitende einen grossen Teil ihrer Freizeit in diese Zeitung investieren und investiert haben.

An Ruth Dual als Ideengeberin, Initiantin und erste Verantwortliche.

An Sandra Cueni die als Redakteurin die nun bereits seit acht Jahren verantwortlich die Redaktion leitet.

An Marlis Cueni, die seit der Geburtsstunde der Zeitung unentbehrlich im Hintergrund wirkt und die Redaktion als Sparringspartnerin bei allen grossen und kleinen Entscheidungen unterstützt.

An all diejenigen die mit interessanten Artikeln und Berichten zu einem spannenden Leseerlebnis beigetragen haben.

Guido Cueni
Präsident VASK Zürich

JAHRESBERICHT

Guido Cueni, Präsident

Liebe VASK-Familie, liebe interessierte Leser*innen

Vor dem Verfassen des Jahresberichtes frage ich mich immer welche Themen uns in den letzten Monaten beschäftigt haben. Natürlich sind da die weltpolitischen Ereignisse, die uns sorgenvoll in die Zukunft blicken lassen. Und auch die steigenden Kosten für Mieten, Krankenkassen und Lebensmittel verunsichern viele zusätzlich. Aber aus der Sicht von uns Angehörigen gibt es noch weitere brennende Themen, die leider viel zu selten den Weg in die Medien und damit in die öffentliche Wahrnehmung finden.

In einem Artikel der Tamedia – Medien¹ vom November wird eine Befragung des Bundesamtes für Statistik zum Wohlbefinden in der Schweiz kommentiert. Im ersten Satz des Artikels wird darauf hingewiesen, dass sich 85% der Bevölkerung gesund fühlen. Mit dieser an und für sich positiven und statistisch korrekten Feststellung werden aber alle weiteren Informationen aus dieser Befragung für die Wahrnehmung durch die Lesenden stark relativiert. Auch wenn der Titel zum Artikel «Bei jungen Frauen ist der Anstieg psychischer Probleme besonders hoch» lautet, wird dieser Umstand durch die erste Information verharmlost. Damit möchte ich die Autoren keineswegs über die Massen kritisieren. Der Artikel ist fachlich korrekt verfasst, aber er widerspiegelt auch den Umgang mit diesen sensiblen Themen. In der Statistik werden 14% der Bevölkerung mittelschwere und 4% schwere psychische Belastungen attestiert. Das entspricht etwa 1,6 Mio. in der Schweiz lebenden Menschen! Besorgniserregend ist, dass zunehmend (siehe Titel des Artikels) jüngere Menschen betroffen sind. Diese Zahlen und die sehr angespannte Lage in der psychiatrischen Versorgung im Kanton Zürich, im Besonderen für Jugendliche, fordern uns zusätzlich diese Themen in die öffentliche Wahrnehmung und damit in die politische Agenda zu tragen. Deshalb bin ich äusserst dankbar für Menschen wie Christian Pfister, ein Mitglied der VASK Zürich und Co-Präsident der VASK Schweiz (neu

Stand by you Schweiz), der sich im Oktober in einem grossen Artikel im Tagesanzeiger² als Angehöriger exponiert und sich zu den Problemen im öffentlichen Umgang mit psychischen Erkrankungen dezidiert äussert und dafür einsteht, dass diese Themen zu wenig Beachtung erfahren.

Sicher wird uns auch die Einführung des Selbstbestimmungsgesetzes SLBG (Gesetz über den selbstbestimmten Leistungsbezug durch Menschen mit Behinderung) per Januar 2024 weiter beschäftigen. Im vergangenen Jahr wurde intensiv an der Umsetzung gearbeitet. Unter der Leitung des Kantonalen Sozialamtes wurde unter anderem in mehreren Arbeitsgruppen (Fokusgruppen) das System SEBE (Selbstbestimmt Entscheiden) erarbeitet und die VASK Zürich konnte sich dabei auch einbringen. Mit dem SEBE wird künftig ermittelt, welche Leistungen Menschen mit Behinderungen beanspruchen können. Wir erwarten einen eher holprigen Start und werden die weitere Entwicklung kritisch beobachten.

Im Mai waren wir zum zweiten Mal mit unserer Mitgliederversammlung zu Gast im Restaurant Muggenbühl in Wollishofen. Leider war der schöne Pavillon, den wir im letzten Jahr benutzen konnten, durch eine grössere Gesellschaft besetzt. Deshalb mussten wir uns in einem kleineren Saal mit einer unglücklichen Raumaufteilung zurechtfinden. Das war aber der einzige Wermutstropfen und konnte die gute Stimmung an einer sehr harmonischen Versammlung nicht trüben. Alle anstehenden Geschäfte, inklusive einer Erhöhung der Mitgliederbeiträge, erhielten diskussionslos und einstimmig die Zustimmung durch die Versammlung. Über diesen grossen Vertrauensbeweis hat sich der Vorstand sehr gefreut. Wir durften auch Rosmarie Hug für viele Jahre Arbeit in der VASK danken. Sie ist seit 2004 Mitglied der VASK Zürich und hat sich bei vielen unserer Angebote aktiv eingebracht. Nun hat sie beschlossen etwas kürzer zu treten und wir freuen uns, dass sie uns weiterhin als Mitglied treu bleibt und wir würden uns freuen sie bei der einen oder anderen Gelegenheit begrüssen zu dürfen. Ebenfalls durften wir uns bei Ueli Bader für seine Tätigkeit als Revisor bedanken. Er hat diese Funktion 20 Jahre lang zuverlässig und seriös ausgeübt. Nun hat er uns gebeten eine Nachfolge zu suchen,

damit er sich aus diesem Amt zurückziehen kann. Marlis Cueni hat in ihrer Zeit als Sekretärin viele Jahre mit Ueli zusammengearbeitet und liess es sich deshalb nicht nehmen Ueli würdig zu verabschieden. Auch Ueli bleibt uns treu und wir hoffen ihn ab und zu begrüßen zu können. Für die Nachfolge von Ueli Bader konnte der Vorstand der Versammlung Raphael Rigling vorschlagen. Raphael ist Rechtsanwalt und hat auch schon Erfahrung als Revisor. Raphael wurde einstimmig und mit grossem Applaus zum Revisor gewählt. Der Vorstand gratuliert Raphael zu seiner Wahl und freut sich auf die Zusammenarbeit mit ihm. Nach einer kurzen Orientierung durch Felix Uttinger und Guido Cueni zu der partizipativen Forschung an der PUK, dem neuen Anordnungsmodell und dem Selbstbestimmungsgesetz konnten wir die Versammlung bei einem gemütlichen Beisammensein beschliessen.

Positiv überrascht wurden wir von den vielen Besuchern an unserem Advents-Apéro. In den Räumen unserer Geschäftsstelle wurde es zwischenzeitlich sogar etwas eng. In vielen guten Gesprächen durften wir auch Menschen kennen lernen, die uns zum ersten Mal besucht haben. Nachdem wir vor einigen Jahren darüber nachgedacht hatten, den Apéro wegen zu geringem Interesse aufzugeben oder das Konzept zu ändern, sind wir nun glücklich, dass die jetzige Form so viel Zuspruch erfährt.

Die finanzielle Situation der VASK Zürich ist weiterhin sehr stabil. Leider sind im 2023 weniger Spenden eingegangen als in den vorangegangenen Jahren. Unsere Finanzplanung hatte in den letzten Jahren immer ein leichtes Defizit vorgesehen und wir wurden regelmässig von Spenden überrascht, die über dem budgetierten Betrag lagen. Nun ist dieser Effekt im 2023 ausgeblieben und unsere Jahresrechnung schliesst mit einem Minus von rund Fr. 27'000.–. Trotzdem werden wir weiterhin so planen, dass wir unser Geld nicht horten und neben unserem Betriebsaufwand auch Ideen und Projekte finanzieren können. Die Finanzen und Geldmittelbeschaffung sind wichtige und sehr anspruchsvolle Arbeitsfelder in unserem Verein. Deshalb einmal mehr meinen Dank an alle Beteiligten, die sich diesen wichtigen Themen immer wieder annehmen.

Leider sind unsere Mitgliedschaften weiterhin rückläufig. Per Ende Dezember 2023 hat die VASK Zürich nun 461 Mitglieder. Das sind 13 Mitgliedschaften weniger als im Jahr 2022. Das ist kein dramatischer Rückgang aber der Trend setzt sich, wenn auch abgeschwächt, kontinuierlich fort. Mit dieser Entwicklung stehen wir zwar nicht allein da, aber das ist ein geringer Trost. Wir müssen uns alle anstrengen, um Menschen zu motivieren sich uns anzuschliessen. Ein Weg ist sicher die Mund zu Mund Werbung, mit der Sie alle uns unterstützen können. Informationsmaterial kann jederzeit und gratis bei unserem Sekretariat angefordert werden. Eine weitere Möglichkeit ist eine stärkere Präsenz in der Öffentlichkeit. Wir sind für jeden Hinweis und jede Idee dankbar die uns hilft, wie wir uns besser in der allgemeinen Wahrnehmung positionieren können. Lesen Sie dazu auch den Jahresbericht «Öffentlichkeitsarbeit» von Marlis Cueni.

VASK Schweiz wird zu Stand by You Schweiz. Am 25. November 2023 fand ein, wie es Co-Präsident Bruno Facci ausdrückte: «Historischer Moment für die VASK Schweiz» statt. An einer ausserordentlichen Delegiertenversammlung stimmten die Delegierten einer Namensänderung und damit verbunden, einer Weiterentwicklung zu. Ab Januar 2024 wird der Dachverband unter dem Namen «Stand by You Schweiz – Bewegung von Angehörigen und Vertrauten von psychisch erkrankten Menschen in der Schweiz» zu neuen Ufern aufbrechen. Wie schon mehrfach berichtet, kämpfte die VASK Schweiz seit Jahren mit fehlenden personellen Ressourcen. Dadurch konnten diverse Vorhaben und Projekte kaum oder nicht umgesetzt werden. Deshalb stimmten im Januar 2023 an einer ausserordentlichen Delegiertenversammlung alle Delegierte einem Projekt zu, dass

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

unbekannt

die VASK Schweiz neu positionieren soll. Christian Pfister, der neue Co-Präsident, ist der Initiator dieses Projektes und den damit verbundenen Veränderungen. Ab Januar 2024 wird eine neue Website online gehen und verschiedene Arbeitsgruppen arbeiten an Inhalten und Projekten, die uns Angehörige und unsere Bedürfnisse in die öffentliche Wahrnehmung und auf das politische Tapet bringen sollen. Auch die Betreuung und Unterstützung der regionalen VASKen soll gestärkt werden. Wir wünschen Stand by You Schweiz einen guten Start und werden die weitere Entwicklung aufmerksam beobachten und bei Bedarf auch unterstützen.

Am 7. Oktober fand in Lausanne die 3. Mad Pride Schweiz statt. Nach dem grossartigen Erlebnis im 2022 in Bern sind wir voller Vorfreude angereist. Leider erfuhren wir bereits bei der Ankunft in Lausanne einen kleinen Dämpfer. Ganz anders als im Vorjahr war nirgendwo ein Hinweis auf die Pride zu sehen. Nirgendwo waren Menschen mit gelben Accessoires oder Kleidung zu sehen, so wie sie von der Pride gewünscht wurde. Leider war auch der Aufmarsch der Teilnehmenden deutlich geringer als in Bern. Rund eintausend Menschen wollten einen Samstag-nachmittag «opfern», um auf die wichtigen Themen zu der psychischen Gesundheit aufmerksam zu machen. Leider waren auch kaum Teilnehmende aus der Deutschschweiz zu erkennen und von den vielen Mitgliedern der VASK haben genau sechs den Weg nach Lausanne gefunden. Schade, wenn wir einerseits Aufmerksamkeit für unsere Bedürfnisse fordern und dann solche Gelegenheiten auslassen.

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

In diesem Sinne bleibt uns treu und gesund!

¹ Der Landbote vom 4. November 2023: «Bei jungen Frauen ist der Anstieg psychischer Probleme besonders hoch»

² Tagesanzeiger Wirtschaft vom 12. Oktober 2023: «Früherer Topmanager der Swiss Life bricht ein Tabu – schon wieder»

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Marlis Cueni

Auch in diesem Jahr fanden wieder einige wertvolle und interessante Veranstaltungen statt, an denen die Sorgen und Nöte der Angehörigen sichtbar gemacht werden konnten.

INTEGRIERTE PSYCHIATRIE WINTERTHUR – ZÜRCHER UNTERLAND IN EMBRACH

Am 26. Januar waren Guido und ich wieder bei der Integrierten Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland nach Embrach eingeladen. Die angehenden Psycholog*innen haben dort einen wöchentlichen Austausch untereinander und wir durften dort wiederum unsere VASK vorstellen. Leider konnten in diesem Jahr nur wenige Auszubildende am Austausch teilnehmen, dies war etwas schade. Wir freuen uns immer wenn wir mit so vielen Auszubildenden wie möglich in Kontakt treten können.

MISCH BILLER STIFTUNG

Am 22. Februar besuchte uns Frau Goldberger von der Misch Biller Stiftung in den VASK-Räumlichkeiten und wir hatten ein interessantes Gespräch. Es gibt viele Gemeinsamkeiten zwischen dieser Stiftung und uns. Sie hat die VASK auch bereits einige Male den Angehörigen ihrer Klienten empfohlen.

NETZWERKTAGUNG ANGEHÖRIGENARBEIT PSYCHIATRIE NAP IN DER PSYCHIATRISCHEN UNIVERSITÄTSKLINIK ZÜRICH

Am 14. April nahmen wir an der Netzwerktagung Angehörigenarbeit Psychiatrie NAP in der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich teil. Regierungsrat Peter Peyer hat das Treffen mit viel Engagement eröffnet. Anschliessend hielt Prof. Dr. med. Dr. phil. Paul Hoff ein Referat. Bei den anschliessenden drei Podiumsdiskussionen haben sich Christian Pfister und Lisa Bachofen von der VASK Schweiz sehr für die Angehörigen stark gemacht und erhielten viel Applaus für ihre Wortmeldungen. Das nächste Referat hielt Regula Lüthi, sie ist Vizepräsidentin des Verwaltungsrats Psychiatrie St. Gallen und Vizepräsidentin Spitalrat USZ sowie

Stiftungsrätin bei Mansio. Sie setzt sich seit langem vehement für die psychisch Kranken und ihre Angehörigen ein.

Sehr imponiert hat uns Freija Geniale, eine Peer. Sie ist mit einer an Schizophrenie erkrankten Mutter aufgewachsen und engagiert sich seit einigen Jahren im Bereich der Angehörigenarbeit (Mitglied im Organisationsteam Aktionstage psychische Gesundheit, Mitglied im Behandlungsbeirat der Basler Psychiatrie etc.). Jetzt engagiert sie sich beim Projekt der Guido Fluri Stiftung «Leben mit Schizophrenie». Sie sprach sehr, sehr offen über ihre Kindheit, wie sie diese damals erlebt hat und freut sich jetzt, dass sie durch ihre Arbeit vielen Betroffenen Hilfestellung geben kann.

DIE DARGEBOTENE HAND

Am 19. April waren wir bei der Dargebotenen Hand eingeladen, um unsere VASK vorzustellen, es war ein sehr guter Anlass. Wir stellten fest, dass unsere Klienten in der Telefonberatung andere Bedürfnisse haben als beim Tel. 143. Beim Tel. 143 kommen alle Hilfesuchenden an, welche keine Perspektiven für sich selbst mehr sehen. In der VASK-Telefonberatung ist es etwas anders, wir beraten Angehörige im Umgang mit ihren Kranken.



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

Marie von Ebner-Eschenbach

SPO, SCHWEIZERISCHE PATIENTENORGANISATION

Am 22. Mai hatten wir ein Treffen mit Frau Susanne Gedamke von SPO (Schweizerische Patientenorganisation). Ihr Besuch und ihr Interesse an unserer Organisation hat uns sehr gefreut.

SUIZIDRAPPORT WINTERTHUR

Am 23. Mai fand der Suizidrapport Winterthur statt. Wir waren zum ersten Mal in das neue Polizeigebäude eingeladen. Herr Nick Bühler begleitet EXIT-Mitglieder in den Freitod und berät Menschen, die sterben möchten. Er hat uns sehr eindrücklich geschildert, dass sie nicht einfach jeden, der den Wunsch äussert zu sterben, gleich in den Tod begleiten. Es finden zuerst viele Gespräche statt und erst wenn der Sterbewillige sich ganz, ganz sicher ist, dass er sterben möchte, dann helfen sie dabei. Er hat uns aber auch die Probleme aufgezeigt mit denen EXIT zu kämpfen hat. Die sterbewillige Person muss noch voll handlungsfähig und bei klarem Verstand sein, damit EXIT überhaupt tätig werden darf. Falls es sich jemand zu lange überlegt und dann eventuell plötzlich dement ist oder nicht mehr richtig ansprechbar ist, dann sind ihnen die Hände gebunden.

MITTAGSFORUM ZUM THEMA «SYSTEMSPRENGENDE» DER IPW AM 20.09.2023

Es gab ein Impulsreferat «Einblick Wohnforschung in der psychiatrischen Versorgung» von Dr. sc. Sonja Mötteli vom Zentrum Psychiatrische Rehabilitation, Abteilung Forschung und Entwicklung, Universitäre Psychiatrische Dienste Bern.

Eine Podiumsdiskussion mit

- Matthias Bucher, Leitender Psychologe, Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland
- Guido Cueni, Präsident VASK Zürich
- Thomas Meier, Präsident Regionale Psychiatriekommission Zürcher Oberland und Geschäftsführer Vivazzo Stiftung
- Dr. sc. Sonja Mötteli vom Zentrum Psychiatrische Rehabilitation, Abteilung Forschung und Entwicklung, Universitäre Psychiatrische Dienste Bern
- Alexander Pensler, CEO, Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland

Guido Cueni konnte sich im Podiumsgespräch sehr gut einbringen und deutlich machen, dass wir von der VASK mit dem Begriff «System-sprengende» nicht einverstanden sind. Es ist eher so, dass das «System» nicht in der Lage ist, auf die besonderen Bedürfnisse einiger Patientinnen und Patienten einzugehen. In der Psychiatrischen Versorgung sind alle Beteiligten gefordert, die Weiterentwicklung zu flexibleren und individuelleren Behandlungs- und Betreuungsformen voran zu treiben. Zudem werden die Angehörigen immer noch ungenügend in diese Prozesse mit einbezogen. Anschliessend an die Veranstaltung hatte die VASK Zürich einen Infotisch und Guido konnte viele gute Gespräche führen.

ANGEHÖRIGENAUSTAUSCH IN DER IPW AM 21.09.2023

Teilnehmende waren:

- IPW-Angehörigenberatung Brigitte Bourke
- Helen Brändli und Angela Winkler Praxis B&B, Trialog-Antistigma und Guido Fluri Stiftung
- Kinderseele Schweiz Alexandra Weber
- Stefanie Stoll, PMS hat PMS-Neuerungen vorgestellt
- Eva-Maria Rauter, KOBE
- Katherine Ohlsen, KOBE
- Guido und Marlis Cueni VASK

Zuerst gab es wie immer eine allgemeine Vorstellungsrunde, bei welcher jede Institution ihre Neuerungen bekannt geben konnte. Anschliessend hat uns Stefanie Stoll die Pro Mente Sana vorgestellt. Sie hatten eine Zeit lang grosse Geldprobleme, sind jetzt aber auf gutem Weg. Neu ist die Walk-In-Beratung im Treffpunkt Nordlicht. Man erhält dort Unterstützung bei Fragen zur psychischen Gesundheit – kostenlos und ohne Voranmeldung, ein sehr gutes neues Projekt. Mehr Informationen dazu finden Sie unter: www.promentesana.ch/walk-in

Wir haben uns über die vielen Einladungen und Möglichkeiten die VASK einzubringen sehr gefreut. Hoffentlich geht es im nächsten Jahr genauso weiter.

ADMINISTRATION UND IT

Felix Uttinger

Das vergangene Jahr war endlich wieder einmal ganz unspektakulär. Unsere Angebote waren ohne Einschränkungen verfügbar und die geplanten Veranstaltungen konnten alle durchgeführt werden. Die Teilnahme war erfreulicherweise wieder wie gewohnt rege.

Die Infrastruktur ist zuverlässig verfügbar. Ersetzen mussten wir lediglich die Beleuchtung der Arbeitsplätze im Büro und im Beratungs-Zimmer. Unser langjähriger Putzmann ging in Pension. Für die wöchentliche Reinigung der Räume haben wir einen neuen Dienstleister gefunden.

Das neue Datenschutzgesetz verlangte Anpassungen an unserem Web-Auftritt und an Arbeitsabläufen im Sekretariat.

TREFFPUNKTE

Barbara Winter

Unsere offenen Beratungstreffpunkte in Zürich und Winterthur sind anonym. Jede Person kann ohne Voranmeldung vorbeikommen und es braucht auch keine Mitgliedschaft bei der VASK. Die Teilnehmerzahlen schwanken stark, doch unsere Treffpunktleiter*innen sind immer präsent für grosse oder auch kleine Gruppen.

Während der Pandemie hat es einen sozialen Rückzug gegeben und uns ist aufgefallen, dass vor allem Fälle von Depressionen stark zugenommen haben. Sich nach diesem Rückzug wieder zu öffnen braucht viel Energie. Bei den Teilnehmenden herrscht danach eine grosse Erleichterung, denn in unseren Treffpunkten erfahren sie, dass sie nicht alleine sind und dass anderen ähnliches widerfahren ist.

Von den Teilnehmenden des Treffpunktes «erwachsene Kinder von psychisch kranken Eltern» haben wir folgendes Feedback erhalten:

- er bietet ein angenehmes Forum für Angehörige
- er ist ein niederschwelliges und unkompliziertes Angebot
- die Teilnehmenden haben durch die Gruppe gelernt, dass es in Ordnung ist, sich um sich selbst zu kümmern.

Wir wollen unser niederschwelliges Angebot aufrechterhalten und suchen aktiv nach Freiwilligen, die uns dabei unterstützen. Bitte meldet Euch bei Isabelle oder Barbara per Mail: treffpunkte@vaskzuerich.ch
Wir freuen uns auf Eure Hilfe.

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

Rumänisches Sprichwort

BERATUNGEN

Yvonne Schwarzer

BEREICH TELEFONBERATUNG

In diesem Jahr fanden 151 telefonische Beratungen (im Vorjahr 139) und 9 Beratungen per Mail (im Vorjahr 11) statt. Dienstag von 10–14 Uhr waren es 85 Anrufe und Donnerstag von 15–18 Uhr 66 Anrufe. Die häufigsten Anrufe erhielten wir zwischen 10–12 Uhr, 13–14 Uhr und 15–16 Uhr.

Von Januar bis März 2023 änderten wir das Zeitfenster von Donnerstag (15–18 Uhr) für drei Monate auf 17–20 Uhr mit der Möglichkeit, uns auch nach der Berufsarbeit erreichen zu können. Die Mehrheit der Anrufe waren von 17–18 Uhr; somit besteht also aktuell kein Bedarf, die Telefonzeit für Donnerstag zu ändern.

BEREICH PERSÖNLICHE BERATUNG

In diesem Jahr fanden 15 persönliche Beratungen in den Räumlichkeiten der VASK statt (im Vorjahr 19). Dies hat auch einen Zusammenhang mit den rückläufigen Zahlen der Telefonberatungen. Jedoch nach wie vor ... jedes Gespräch, das stattfinden konnte, war für die Angehörigen wertvoll und hilfreich.

BEREICHE TELEFONBERATUNG UND PERSÖNLICHE BERATUNG

In diesem Jahr haben wir uns in den Räumlichkeiten der VASK sechs Mal anlässlich der Supervision getroffen zusammen mit unserer Supervisorin Bettina Vilsmeier. Nach wie vor ist uns die Supervision wichtig und der Austausch untereinander wertvoll.

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

KINDERPROJEKT BARCA

BEGLEITUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT EINEM PSYCHISCH ERKRANKTEN ELTERSTEIL

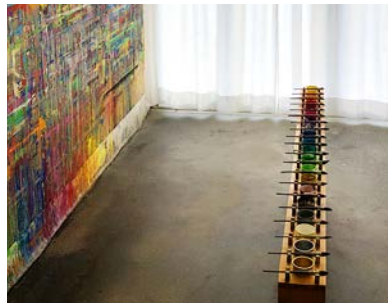
Magdalena Wandler

GESCHWISTER GEMEINSAM IN DER BARCA-STUNDE VOM NEBENEINANDER ZUM MITEINANDER

Die Geschwister Eliane 7 J. und Daniel 4 J. (Namen geändert) kommen zu Beginn der Barca-Begleitung einzeln ins Atelier, mit der Zeit teilen sie sich den Raum und die Barca-Stunde. Ein Vorgehen, das sich im Barca-Projekt oft bewährt. So können die Kinder zuerst allein ihren Raum erkunden, das Vertrauen aufbauen und sich anschliessend im Kontext mit den Geschwistern erfahren. Oft kommt von den Kindern selbst der Wunsch, gemeinsam zu kommen. Die grossen Herausforderungen, die die Familien bewältigen müssen, haben auch Auswirkungen auf die Beziehungen der Geschwister untereinander. Diese zeigen sich im spielenden Handeln und können im geschützten Raum zu neuen, konstruktiven Erfahrungen kommen.

Auch ist es organisatorisch für die Eltern mit Bringen und Holen oft einfacher, was letztlich dazu beiträgt, dass die Begleitung weitergeführt werden kann.

Eliane und Daniel litten an Symptomen von Rückzug in der Schule, auf dem Spielplatz und draussen in der Nachbarschaft. Zu Hause entlud sich die Situation in vielen Streitereien.



Die Eltern machten sich grosse Sorgen um die Kinder und hatten doch nicht die Kraft, sich im Alltag, neben der grossen Belastung durch die psychische Erkrankung eines Elternteils, den Bedürfnissen der Kinder so zu widmen, wie sie es bräuchten. Die Mutter betonte immer wieder, wie entlastend es für sie sei, dass jemand, losgelöst von den Gewohnheiten des Alltags, ganz für die Kinder da ist.



Das erste Bild zeigt die Situation von Eliane, die so gerne mit den anderen Kindern draussen spielen möchte. Sie traut sich nicht und hat niemanden, der sie begleiten kann. Jetzt hat sie sich einen selbst erfundenen Spielplatz gestaltet. Beim Gipsen und Formen mit Draht regt sie das Material an, ins spielerische Tun zu kommen. Hier kann sie ihre Kreativität spüren, ihre Selbstwirksamkeit

erproben und auch noch ganz selber bestimmen, wer damit spielen darf, nämlich niemand! Nur der Hase, der darf den Spielplatz benutzen, doch sicher nicht der jüngere Bruder.

Das zweite Bild ist von Daniel, dem jüngeren Bruder. Er selber ist unruhig, zu Hause der Störfaktor und zusätzlich von der neuen Spielgrup-



pensituation stark gefordert. Er malt sich selber, er wird auf dem Bild zu einem Tier, das Daniel anschliessend eindrücklich mit gelb umhüllt. Dann kommen, sorgfältig gemalt, andere Farben hinzu. Er ist glücklich über das gemalte Bild, so umgeben und geschützt von den selbst gewählten Farben.

Beide Kinder sind stets an den Werken des Geschwisters interessiert und wünschen gemeinsam zu kommen.

Die folgenden Bilder zeigen eine Sequenz, wo beide Kinder miteinander mit Ton spielen und gestalten. Zuerst steht die Erfahrung mit dem Material im Zentrum, dann teilen sie ihre Erfahrungen und beginnen, ihre Welt zu kreieren. Sie erleben, wie jedes seinen Raum aufbauen kann und ein konstruktives Miteinander durch das spielerische Handeln möglich wird.



Sich an das Material herantasten
⇒ Noch jedes ganz für sich



Weiteres Erkunden
⇒ Gespräche kommen dazu «Ich bin ganz dune oder ich han en Berg»



Erste Ideen entstehen, werden umgesetzt, Energie und Willenskraft wird aktiviert
⇒ Noch immer gräbt und spielt jedes Kind für sich, doch wird ein Miteinander spürbar



Jetzt wird die andere Seite miteinbezogen, Kontaktaufnahme geschieht

⇒ Eliane versucht das jüngere Geschwister von ihrer Idee zu überzeugen, sie beginnen miteinander auszuhandeln



Noch gibt es keine gemeinsame Idee, beide lassen die Enttäuschung, ihre Vorstellung nicht teilen zu können, ziehen

⇒ Die Freude am Ton ausgraben bestimmt das weitere Geschehen



Die Plätze werden aus einer plötzlichen Idee heraus getauscht, die Sicht von der anderen Seite stärkt das gemeinsame Werken

⇒ Das eifrige Weitergraben bis auf den Grund ist der gemeinsame Nenner, die Objekte von jedem Geschwister bleiben bestehen



Aus diesen Objekten entstehen neue, jetzt gemeinsame Ideen

⇒ Beide Kinder gestalten aus den bestehenden Formen Figuren



Etwas nimmt Form an, erstmals bauen die Kinder an den gleichen Objekten

⇒ Gemeinsames Staunen über das Erschaffene wird spürbar, ein gesunder Stolz kommt auf, die Kinder fühlen sich gemeinsam gestärkt

Die Mutter berichtet, dass die Kinder nach der Stunde im Atelier oft sehr friedlich und die vielen Streitereien mit der Zeit ganz verschwunden seien.

Der Raum, das schöpferische Spiel mit dem Material und den Farben haben allein schon eine ausgleichende Wirkung und regen die Selbstwirksamkeit an. Die Begleitung gibt ihnen Sicherheit, ihre ureigenen Lösungen zu finden.

Im Jahr 2023 konnten wir 26 Kinder und 21 Familien begleiten. Dies ist nur möglich dank den grosszügigen Spender*innen und dem Mitwirken und Support im Hintergrund aus dem Barca-Team und der VASK Familie, danke!

SCHULUNGEN

Guido Cueni

Das Schulungsjahr 2023 war zum Glück wieder von Normalität geprägt. So konnten und durften wir wieder an allen Ausbildungsstätten wie dem Careum Zürich, dem ZAG Winterthur, der Stiftung Vivazzo in Wolfhausen und der Zürcher Polizeischule (ZHPS) in Zürich unser Wissen und unsere Erfahrung im Umgang mit psychisch Erkrankten vermitteln. Wir sind allen diesen Instituten sehr dankbar dafür, dass wir regelmässig Einladungen erhalten und wir so die Möglichkeit haben uns mit wichtigen Kontaktpersonen über die Bedürfnisse der psychisch Erkrankten und von uns Angehörigen auszutauschen. Auch der Wegweiser, unser Seminar für Angehörige, wurde wieder gut besucht. Da ist es schön mitzuerleben wie Angehörige, die oft neu betroffen sind, wichtiges Wissen zu psychischen Erkrankungen erlangen. Dadurch sind sie besser in der Lage mit ihren schwierigen Lebensumständen und den oft belastenden Erlebnissen umzugehen. Eindrücklich ist es auch zu beobachten, wie sich im Verlauf des Seminars eine Solidarität unter den Teilnehmenden entwickelt. Oft pflegen sie nach dem Ende des Seminars weiterhin einen regen Kontakt.

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

Bernardo Stamateas

POLIZEISCHULUNGEN

Guido Cueni

Seit vielen Jahren dürfen wir einen kleinen Teil in der Ausbildung von Polizistinnen und Polizisten des Kantons Zürich mitgestalten. Im Jahr 2023 konnten wir wieder rund einhundertfünfzig Rekrutinnen und Rekruten besuchen. Das zentrale Thema bei unseren Besuchen ist die Fürsorgerische Unterbringung (FU). Bei einer solchen Massnahme wird sehr oft die Polizei zur Unterstützung der Notfall-Ärztin oder -Arztes angefordert. Deshalb erhalten wir im Rahmen des Unterrichtes durch die Polizei-Psycholog*innen ein Fenster, in dem wir unsere Erfahrung im Umgang mit psychisch Erkrankten und unsere Erlebnisse bei einem FU vermitteln können. Dabei versuchen wir auch mit praktischen Tipps den angehenden Polizist*innen Anregungen mitzugeben, um einen FU möglichst schonend und gewaltfrei durchführen zu können. Und wir sind immer wieder überrascht wie aufgeschlossen und interessiert die Lernenden auf unsere Ausführungen reagieren. Zudem erfahren wir in den kurzen persönlichen Gesprächen in den Pausen oft, dass viele dieser jungen, motivierten Menschen selbst Angehörige eines psychisch erkrankten Menschen sind. Die Rückmeldungen, die wir zu unseren Besuchen erhalten sind immer sehr positiv und es freut uns, dass wir regelmässig wieder eine Einladung erhalten.

KRANKENPFLEGESCHULEN

Isabelle Bavaud

In diesem Jahr waren wir besonders erfreut über die Rückkehr der Präsenzs Schulungen, die ein langjähriger Eckpfeiler unseres Programms sind. Wir haben insgesamt vier Schulungsveranstaltungen durchgeführt, zwei davon im Careum Zürich und zwei weitere im ZAG in Winterthur. Diese Veranstaltungen sind in die Ausbildungsprogramme der Schulen integriert und widmen sich den Erfahrungen von Angehörigen sowie deren Erwartungen an die angehenden Pflegekräfte.

Im Januar und Juli fanden unsere Besuche am ZAG statt, während wir im Mai und November im Careum präsent waren.

Während unserer Vorlesungen präsentieren wir einen Film, der unsere Anliegen behandelt, und im Anschluss dürfen die Studierenden uns Fragen stellen. Es gibt bei uns keine Tabuthemen, die Studierenden können alles fragen, was ihnen auf dem Herzen liegt. Manchmal ist die zur Verfügung stehende Zeit knapp bemessen, da wir auch unsere Angebote vorstellen.

Der Austausch mit jungen Menschen in Ausbildung ist für uns äusserst bereichernd. Die Diskussionen sind stets lebhaft und offen, und es ist eine dankbare Aufgabe, unsere Erfahrungen und Perspektiven mit ihnen zu teilen.

Wir sind auf der Suche nach motivierten Angehörigen, die unser Team für Besuche in Krankenpflegeschulen verstärken möchten. Diese Aufgabe ist bereichernd, und ermöglicht die nächste Generation von Pflegefachkräften zu unterstützen.

Für weitere Informationen oder bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

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

unbekannt

FUNDRAISING

Hansruedi Winter

Das Jahr 2023 bescherte uns ein Defizit von Fr. 26'862.29. Die Spenden flossen nicht so locker wie früher. Grundsätzlich verändert sich der Fundraising Markt, er wird digitaler und aufwendiger. Wir versuchen so gut es geht mitzuhalten. Das Kinderprojekt BARCA führte an seinen jeweiligen Standorten ebenfalls Fundraising-Aktionen durch.

Für die VASK Aktivitäten erhielten wir Spenden in Höhe von Fr. 61'000.–
Für BARCA kamen Fr. 73'000.– zusammen.

Besten Dank an alle Spender, welche uns mit kleinen und grossen Beträgen unterstützten.

Die Crowdfundingkampagne mussten wir auf 2024 verschieben; wir hoffen auf gutes Gelingen.

Und noch eine grosse Bitte an Euch alle: Es ist wichtig, dass man uns Angehörige auch wahr nimmt und dass wir sichtbar machen, was wir alles für die erkrankten Menschen leisten. Darum bringt bitte einige VASK Broschüren bei Eurem Hausarzt und im Kirchgemeindehaus vorbei, damit sie dort aufgelegt werden können. Dies ist eine der einfachsten und wirksamsten Werbemöglichkeiten, um viele Personen zu erreichen.

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

STATISTIKEN

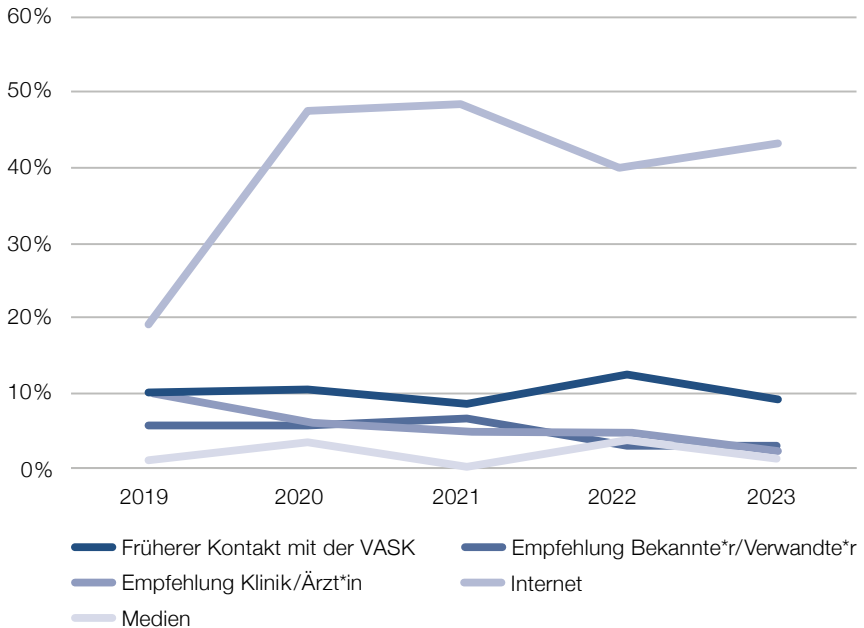
VASK-TÄTIGKEITEN: ZAHLEN UND FAKTEN 2019–2023

Adriana Aleffi

Die Ergebnisse der statistischen Analyse der Beratungstätigkeit der VASK für Privatpersonen im Jahr 2023 unterscheiden sich nicht wesentlich von den Ergebnissen der Vorjahre. Obwohl der starke Druck durch die sich ausbreitende COVID-Epidemie und die daraus resultierenden restriktiven Massnahmen deutlich nachliess, änderte sich die psychische Belastung, die bereits in den Vorjahren für viele Menschen eine erträgliche Grenze erreicht oder sogar überschritten hatte, nicht wesentlich.

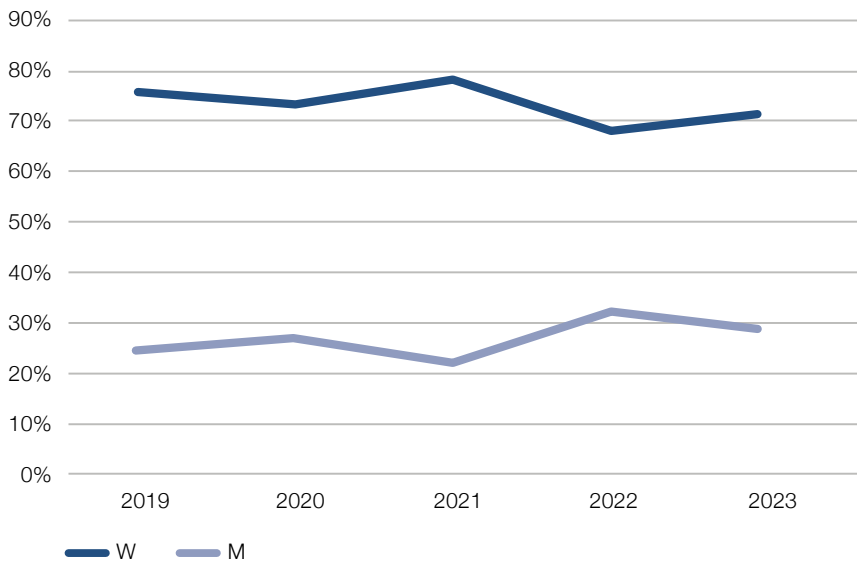
Abb. 1 zeigt, dass das Internet weiterhin das bevorzugte Medium der Nutzer ist, um sich über die VASK zu informieren und Unterstützung zu suchen. Die Tätigkeit der VASK im Internet sollte daher auch in Zukunft verstärkt werden, um potenziell Interessierte zu erreichen.

KONTAKT MIT DER VASK – Abbildung 1



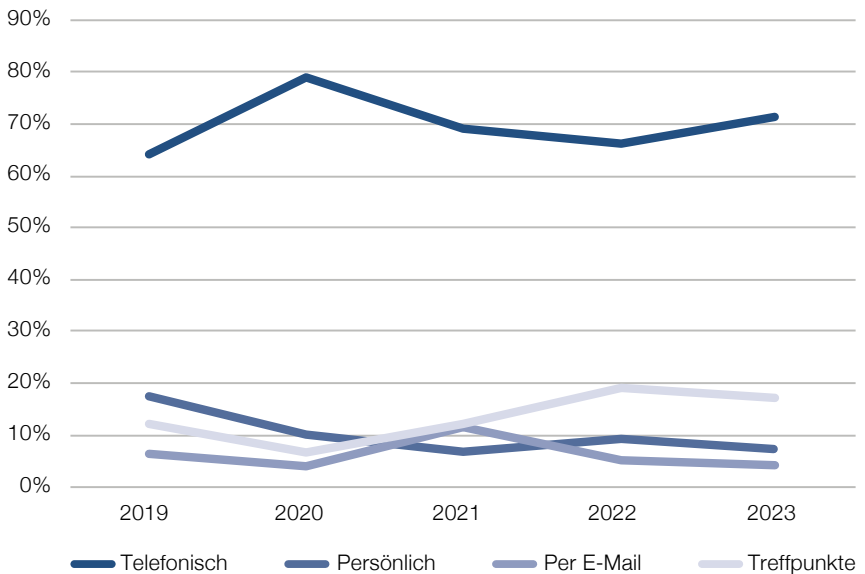
Wie aus der **Abb. 2** ersichtlich, sind die Personen, die die kompetente und einfühlsame Hilfe der VASK-Beraterinnen und -Berater in Anspruch nehmen, nach wie vor überwiegend Frauen (ca. 70%). Wenn in einer Familie eine psychische Erkrankung ausbricht, sind Frauen eher als Männer bereit sich der Aussenwelt zu öffnen. Sie sind sich bewusst, dass sie von jemandem der diese Erfahrung bereits gemacht hat, konkrete Vorschläge erhalten können, wie Angehörige von psychisch Kranken mit dieser Krise umgehen können.

GESCHLECHT DER KLIENTEN – Abbildung 2



Die detaillierte Analyse der verschiedenen Beratungsarten, welche die VASK anbietet (**Abb. 3**) zeigt, dass die telefonische Beratung nach wie vor am beliebtesten ist (zwischen 70% und 80% in den letzten fünf Jahren), während die anderen Beratungsarten im gleichen Zeitraum alle unter einem Anteil von 20% bis 30% geblieben sind.

ANZAHL BERATUNGEN PRO BERATUNGSART – Abbildung 3



Die Analyse des Zeitaufwands für die einzelnen Beratungsarten (**Abb. 4**) bestätigt, dass die telefonischen Beratungen nicht nur die höchste Anzahl aufweisen, sondern auch den grössten Zeitaufwand für die Berater*innen. Die Treffpunkte sind zwar weniger zahlreich als die anderen Beratungsformen, erfordern aber ebenfalls einen hohen Zeitaufwand der nur von der Telefonberatung übertroffen wird.

ZEITAUFWAND PRO BERATUNGSART – Abbildung 4

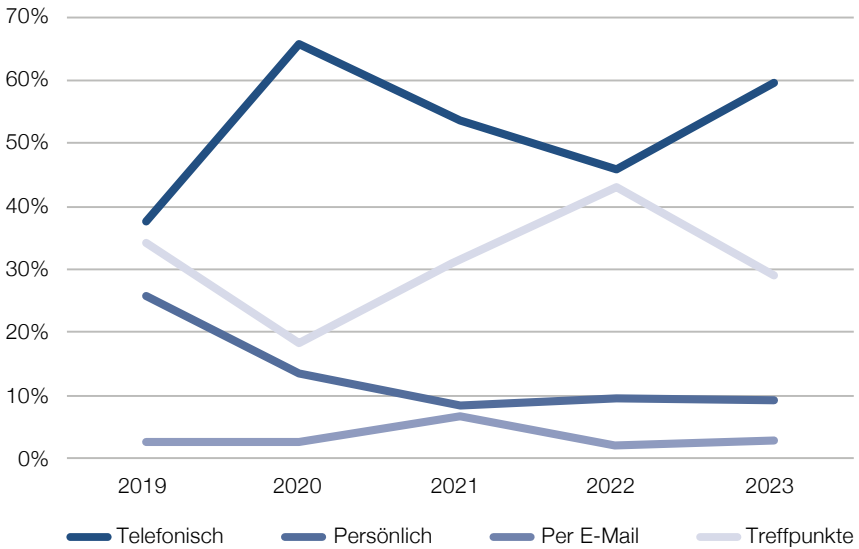
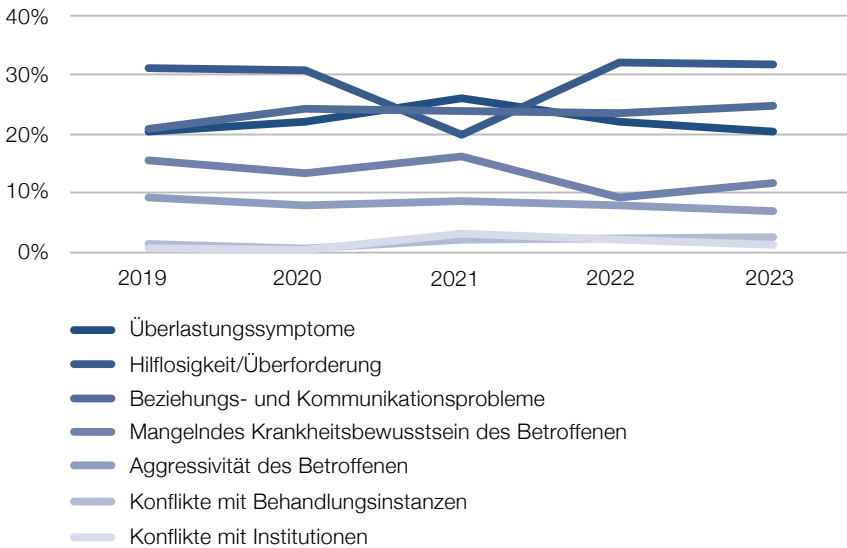


Abb. 5 bedarf eines ausführlicheren Kommentars. Wenn eine Person beginnt deutliche Symptome einer psychischen Krankheit zu zeigen, wird die Umgebung, die in direktem Kontakt mit dieser Person steht, von einer tiefgreifenden Krise überwältigt, welche alle bestehenden Gleichgewichte untergräbt. Aus der Abb. 5 lässt sich ableiten, dass sich im Wesentlichen zwei Arten von Konflikten entwickeln: Innere psychische Konflikte aufgrund der Lawine negativer Impulse, die plötzlich auf die Psyche der Angehörigen einwirkt; äussere psychische Konflikte aufgrund der Schwierigkeit oder gar Unmöglichkeit, mit der betroffenen Person zu kommunizieren, die deutliche psychische Störungen zeigt. In solchen Fällen sollte man, anstatt sich in der Situation zu isolieren, sofort Hilfe bei Menschen suchen, die ähnliches erlebt haben und wissen, welche Fehler zu vermeiden und welche Massnahmen zu ergreifen sind, damit die Angehörigen nicht selbst in die psychische Krankheit hineingezogen werden. Mögliche Massnahmen, welche so früh wie möglich ergriffen werden sollten, um dieses Risiko zu minimieren:

- Vertiefung des Wissens über die psychische Krankheit, an der die Person in der Familie leidet. Dadurch wird es möglich, Vorboten einer späteren Krise zu erkennen, zu wissen wie man reagiert, wenn die Krise eintrifft und Panikattacken zu vermeiden.
- Versuchen den Grundstein für eine gewisse Form der Kommunikation zwischen den Angehörigen und der psychisch kranken Person zu legen. Dies ist vielleicht der schwierigste Punkt, denn die Signale, die wir aussenden, müssen einen verschlungenen Weg durch ein Labyrinth nehmen, um eine psychisch kranke Person zu erreichen.
- Wir die Angehörigen, müssen uns bewusstwerden, dass es nur ein Ziel gibt, das sowohl uns als auch der betroffenen Person wirksam helfen kann: nicht in die Krankheit hineingezogen zu werden.

HAUPTPROBLEME DER ANGEHÖRIGEN – Abbildung 5



Abschliessend soll erwähnt werden, dass die VASK im Jahr 2023 total 211 Beratungen (163 Arbeitsstunden) für Privatpersonen mit einem durchschnittlichen Zeitaufwand von ca. 1.5 Arbeitstagen pro Monat durchgeführt hat.

*Ich bereue lieber die
Dinge, die ich getan habe,
als die Dinge,
die ich nicht getan habe.*

Lucille Ball

REVISIONSBERICHT

Elisabeth Anderegg

Raphael Rigling

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2023 abgeschlossene Jahresrechnung und Bilanz kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Verlust von Fr. 26'862.29 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, 13. Februar 2024

JAHRESRECHNUNG 2023

EINNAHMEN

	2023	2022
Mitgliederbeiträge	19'850.00	20'630.50
Spenden	41'029.55	76'246.75
Spenden Kinderangebot Barca	73'362.70	62'344.25
Sekretariatsarbeiten für Drittparteien	1'000.00	1'000.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	20'000.00	20'000.00
Seminare/Kurse	2'300.00	1'500.00
Broschüren, Unterlagen	69.91	0.00
Honorare Beratungsstelle	1'542.00	990.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen	2'240.00	3'900.00
Sitzungsgeldeinnahmen und Referate	120.00	240.00
Anlässe	50.35	0.00
Kinderprojekt Barca	7'320.00	6'712.50
VASK Schweiz Leistungsvereinbarungen	12'276.60	12'406.10
VASK Schweiz Miet- und Nebenkosten-Einnahmen	6'000.00	6'000.00
Alwina Buchner Stiftung Nebenkosten-Einnahmen	420.00	420.00
Zinsertrag	445.70	0.00
TOTAL EINNAHMEN	188'026.81	212'390.10
JAHRESVERLUST	26'862.29	212'390.10

JAHRESRECHNUNG 2023

AUSGABEN

	2023	2022
Löhne Sekretariat	31'200.00	29'900.00
AHV/ALV Sekretariat	2'446.30	2'343.60
BVG Sekretariat	1'750.45	2'080.20
UVG/NBU/KTG Sekretariat	1'734.90	1'681.00
Aufw. Mitarbeiter*innen		
inkl. Weihnachtessen	13'958.90	13'051.30
Supervision/Weiterbildung/Retraite	2'400.00	2'532.87
Sonstige Spesen	746.90	427.90
Miete, inkl. Nebenkosten	29'116.00	27'034.05
Bankspesen	218.48	227.94
TWINT Spesen	30.68	24.45
Unterhalt, Reparaturen EDV	3'548.55	5'569.40
Einrichtung/Mobiliar	1'093.25	681.77
Büromaterial	38.40	803.80
Telefon, Internet, Porti	4'227.28	4'802.36
Fachliteratur, Zeitschriften	0.00	17.40
Institutionsbeiträge	300.00	700.00
VASK Schweiz Mitgliederbeitrag	12'900.60	13'035.10
Werbung	16'994.01	14'135.26
Anlässe	6'003.90	5'942.05
Aufwand Kinderprojekt Barca	49'860.55	46'627.00
Projekte	5'497.80	0.00
Bildung Rückstellung Kinderprojekt Barca	30'822.15	22'429.75
TOTAL AUSGABEN	214'889.10	194'047.20
JAHRESGEWINN		18'342.90
	214'889.10	212'390.10

BILANZ 2023

AKTIVEN

	2023	2022
Kasse	486.60	220.50
PC 80-35634-1, Versand	36'881.16	38'306.81
Kontokorrent ZKB 6668.013	273'290.73	254'178.66
Sparkonto ZKB 372416.5	106'018.29	105'742.19
Mietzinskaution UBS 811440	4'350.30	4'329.35
Guthaben VRST	148.65	
Transitorische Aktiven	1'245.00	3'095.00
Mobiliar und Einrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
TOTAL AKTIVEN	422'422.73	405'874.51
JAHRESVERLUST	26'862.29	0.00
	449'285.02	405'874.51

PASSIVEN

	2023	2022
Transitorische Passiven	22'488.36	9'900.00
Rückstellung Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Werbung	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Kinderprojekt Barca	144'067.49	113'245.34
Eigenkapital	257'305.82	238'962.92
Fonds Supervision/Weiterbildung	15'423.35	15'423.35
TOTAL PASSIVEN	449'285.02	387'531.61
JAHRESGEWINN		18'342.90
	449'285.02	405'874.51

GANZ HERZLICHEN DANK

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

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

1'981.00

Stadler Bernhard

500.00

Chudacoff Michael, Zürich

in Memoriam Helga Lönne und Alexander Chudacoff

1'000.00

KIRCHGEMEINDEN

Evang.-ref. Kirchgemeinde Mattenbach, Winterthur

500.00

Evang.- ref. Kirchgemeinde Fraumünster, Zürich

1'445.55

STIFTUNGEN, INSTITUTIONEN UND FIRMEN

Frauenverein Marthalen

603.00

Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung

1'000.00

EHW-Stiftung, Oberwil-Lieli

1'000.00

Madeleine und Albert Erlanger-Wyler Stiftung, Zürich

1'000.00

IG Kerzenziehen, Schlieren

1'500.00

Stiftung Binelli & Ehram, Zürich

2'000.00

Stiftung der Gottfried Keller Loge

2'000.00

Carl Hüni Stiftung Winterthur

2'500.00

Dr. Stephan à Porta Stiftung

3'000.00

Hans und Gertrud Oetiker-Stiftung, Meilen

5'000.00

Anonym

5'000.00

Rüegg Bollinger Stiftung, Zug

11'000.00

Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich

20'000.00

TOTAL ZUWENDUNGEN

61'029.55

ZUWENDUNGEN FÜR UNSER KINDERPROJEKT BARCA

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

	1'964.60
Werkplatz Elgg AG, Elgg	300.00
Lions Club, Uster	500.00
Bank BSU, Uster	1'000.00
Frauenverein, Dübendorf	1'000.00
Messerli A. und Messerli M., Oberwil Lieli	1'000.00
Rotary Stiftung, Uster	1'000.00
Röm. Kath. Kirchgemeinde, Horgen	1'000.00
Evang.-ref. Kirchgemeinde, Zollikon	1'348.10
David Bruderer Stiftung, Uitikon	2'000.00
Evang.-ref. Kirchgemeinde, Andelfingen	2'250.00
Ernst & Theodor Bodmer Stiftung, Zürich	3'000.00
Hans und Marianne Schwyn Stiftung, Littenheid	3'000.00
Gemeinnütziger Frauenverein, Bülach	4'000.00
Stiftung Hans & Lilly Knecht-Wethli, Rüti ZH	10'000.00
Vontobel Stiftung, Zürich	20'000.00
Walter Haefner Stiftung, Zürich	20'000.00
TOTAL ZUWENDUNGEN	73'362.70

AUSFLUG DER FREIWILLIGEN HELFER*INNEN

Marlis Cueni

Dieses Jahr fand der Freiwilligenausflug in der Heimat von Guido, Sandra und mir in Winterthur statt. Achtzehn muntere Freiwillige trafen sich in Winterthur im Restaurant National zu Kaffee und Gipfeli. Anschliessend fuhren wir mit dem Bus auf den Eschenberg zum Tierpark Bruderhaus.

Dort erhielten wir von Frau Ruth Werren eine sehr ausführliche Führung durch den Wildtierpark Bruderhaus. Frau Werren ist seit 20 Jahren Präsidentin des Wildparkvereins Bruderhaus und hat die Führung für uns unentgeltlich gemacht, als sie hörte, dass wir eine Non-Profit-Organisation sind. Herzlichen Dank Frau Werren!





Frau Werren hat im Park vieles verändert, angefangen beim jetzt grossen Luchsgehege bis hin zu den Wölfen. In Winterthur wird sie liebevoll die Wolfsmutter genannt. Was sie allerdings nicht so gerne hört. Ihr Engagement für den Park ist riesig und sie ist in ihrem hohen Alter von 84 Jahren immer noch voller Herzblut mit dabei.

Mit den Przewalskipferden und den Wisenten nimmt der Wildparkverein regelmässig an Auswilderungsprojekten teil, worauf sie natürlich sehr stolz ist.



Nach der Führung genossen wir einen Apéro vor dem Restaurant Bruderhaus (leider war es etwas kalt draussen) und anschliessend ein feines Mittagessen drinnen. Es wurde natürlich wie immer ausführlich geplaudert und sich untereinander ausgetauscht.

Wir Freiwilligen sehen uns ja das Jahr hindurch nicht so oft. Wir denken, dass der Austausch und das feine Essen allen gepasst hat und freuen uns bereits auf den nächsten Ausflug der Freiwilligen.



EINE LUSTIGE GESCHICHTE

Johann war schon als Kind fromm erzogen worden. Er betete jeden Tag mehrfach und hatte eine sehr enge Beziehung zu Gott. Er erzählte Gott von all seinen Sorgen und fand in seinem Glauben Zuversicht, Geborgenheit und Liebe. Manchmal hatte er auch einen kleinen Wunsch, den er Gott in seinem Gebet vortrug und jedes Mal, wenn er das tat, ging dieser Wunsch in Erfüllung.

Als er als Kind Gott darum bat ihm zu helfen ein wichtiges Fussballspiel gegen die Jungs aus der Sonnenstrasse zu gewinnen, konnte er den himmlischen Beistand auf dem Feld quasi spüren. Sein Team gewann mit 3 Toren Vorsprung.

Als er als Jugendlicher Gott darum bat ihm zu helfen das Herz von Irmtraud zu erobern, konnte er sein Glück kaum fassen, als er zwei Tage später mit ihr auf dem Herbstfest tanzte.

Als er ein paar Jahre später Gott darum bat ihm zu helfen, das Wohlwollen von Irmtrauds Vater zu sichern, konnte er es kaum fassen als dieser ihn, als er um die Hand seiner Tochter anhielt, in die Arme schloss.

Als er Gott bat ihm zu helfen eine Wohnung für sich und Irmtraud zu finden, war es wie ein Wunder, als seine Tante ihm und Irmtraud ihr Haus überlies, weil sie selbst in eine Wohnung ohne Treppen zog.

So gab es viele grosse und kleine Bitten im Leben, die Gott Johann erfüllte. Nur bei einer Sache half Gott Johann nicht. Jeden Abend, seit seinem 16. Geburtstag bat Johann Gott um einen Lottogewinn. Er hatte ein schönes Leben, aber mit einem Lottogewinn wäre es noch um einiges einfacher gewesen. Doch egal wie oft er Gott um den Lottogewinn bat, der Wunsch ging nicht in Erfüllung. Als er im Alter von 99 Jahren starb, hatte er Gott über 30'000 Mal darum gebeten. Vergeblich.

Im Himmel angekommen, fragte er Gott:

«Herr, warum hat du mir gerade diesen einen Wunsch verwehrt?»

Gott musterte ihn nachdenklich:

«Johann, jeden Tag, wollte ich dir deine Bitte erfüllen. Jeden Tag habe ich darauf gewartet, dass du einen Lottoschein ausfüllst, aber du hast es nicht einmal getan!»

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

Carl Hilty

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

Neu ist dies auch via TWINT möglich:

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



IMPRESSUM

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

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 30
April 2024

Redaktion: VASK Zürich

Druck: Horizonte Druckzentrum | Thalwil | Auflage: 1100 Ex.

VASK Schweiz Suisse Svizzera Svizra

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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