

VASK Zürich



NACHRICHTEN NR. 31



IMPRESSUM

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

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 31
April 2025

Redaktion: VASK Zürich

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

INHALT

Editorial	4
Jahresbericht	6
Öffentlichkeitsarbeit	10
Administration und IT	12
Treffpunkte	13
Beratungen	14
Kinderprojekt Barca	15
Schulungen	18
Fundraising	21
Statistiken	22
Revisionsbericht	30
Jahresrechnung 2024	31
Bilanz 2024	33
Ganz herzlichen Dank	34
Ausflug der freiwilligen Helfer*innen	36
Interview über mentale Gesundheit	39
Die Geschichte von den drei Fröschen	43
Zuversicht	45



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Wieder blicken wir auf ein Jahr voller Herausforderungen, Entwicklungen und wertvoller Begegnungen zurück. Wir stehen weiterhin vor der Aufgabe, unsere Reichweite zu vergrössern und unser Netzwerk zu stärken. Der regelmässige Austausch mit Angehörigen und Unterstützenden, das Engagement unserer Mitglieder sowie die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen sind zentrale Bausteine unserer Arbeit. Sie ermöglichen uns, gemeinsam konkrete Verbesserungen zu erreichen und unsere Angebote weiterzuentwickeln.

Erstmals haben wir zum Jahreswechsel eine Crowdfunding-Kampagne gestartet – ein spannendes Unterfangen für uns als kleiner gemeinnütziger Verein mit begrenzter digitaler Präsenz. Die grosse Resonanz und die überwältigende Unterstützung haben es uns ermöglicht, unser ursprüngliches Finanzierungsziel nicht nur zu erreichen, sondern sogar zu übertreffen. Dies gibt uns die notwendige Sicherheit, um unsere Angebote für Angehörige weiter anbieten zu können und langfristig zu stärken. Die positiven Erfahrungen aus dieser Aktion motivieren uns, auch künftig neue Wege der Mittelbeschaffung zu erkunden und innovative Strategien zur Unterstützung unserer Arbeit zu entwickeln.

Ein weiteres Zeichen des Wandels ist der bewusste Einsatz neuer Technologien. Als Freiwilligenorganisation sind wir stets auf zusätzliche Unterstützung angewiesen. Deshalb versuchen wir, moderne Technologien effizient zu nutzen, um unsere Ressourcen bestmöglich auf unsere Kernangebote zu konzentrieren – denn diese leben von persönlichen Kontakten und der Weitergabe unserer Erfahrungen. Auch in der

Therapie gewinnt der Einsatz von Künstlicher Intelligenz zunehmend an Bedeutung – mehr dazu im Bericht aus dem Präsidium. Doch eines ist klar: KI kann Impulse geben, Prozesse strukturieren und unterstützen – aber sie kann nicht ersetzen, was uns als Menschen ausmacht. Unsere Aufgabe bleibt es, diese Werkzeuge klug und reflektiert einzusetzen, ohne dabei die persönliche und emotionale Ebene aus den Augen zu verlieren.

Für die Redaktion

Sandra Cueni

*Die Wahrheit ist
selten rein
und niemals einfach.*

Oscar Wilde

JAHRESBERICHT

Guido Cueni, Präsident

Liebe VASK-Familie, liebe interessierte Leser*innen

Vor dem Verfassen des Jahresberichts frage ich mich immer, welche Themen uns in den letzten Monaten beschäftigt haben. Künstliche Intelligenz, kurz KI, und deren Einfluss auf unsere Gesellschaft und Arbeitswelt waren in meiner Wahrnehmung im letzten Jahr omnipräsent.

Die rasante Entwicklung künstlicher Intelligenz eröffnet neue Dimensionen, aber auch komplexe Herausforderungen für die psychische Gesundheit. KI-Systeme bieten innovative Unterstützungsmöglichkeiten, bergen jedoch erhebliche Risiken, insbesondere bei der Selbstdiagnose. Psychologische Experten warnen vor vorschnellen Selbsteinschätzungen, da KI-Tools individuelle Nuancen psychischer Erkrankungen nicht vollständig erfassen können. Die Gefahr besteht darin, dass KI-Systeme komplexe psychische Zustände vereinfachen und ein unvollständiges Bild vermitteln. Selbstdiagnosen können eine falsche Sicherheit erzeugen und Betroffene von professioneller Hilfe abhalten. Gleichzeitig bieten intelligente Chatbots neue Chancen: Sie können erste Anlaufstellen sein, Therapieformen ergänzen und Hemmschwellen abbauen. Entscheidend jedoch bleibt die menschliche Komponente. Empathische, professionelle Begleitung kann durch Algorithmen nicht ersetzt werden. Unsere Aufgabe wird es sein, Menschen zu befähigen, KI-Angebote reflektiert und verantwortungsvoll zu nutzen.

Im Mai waren wir anlässlich unserer Mitgliederversammlung wieder zu Gast im Restaurant Muggenbühl in Wollishofen. Wir durften wieder den schönen Pavillon benützen. Wir hoffen darauf, unsere Mitgliederversammlung auch weiterhin in Muggenbühl durchführen zu können. Da aber ein Umbau des Lokals und eventuell auch ein Wechsel der Betreiberin geplant ist, werden wir etwas Geduld haben müssen, um uns dann mit den neuen Verantwortlichen einigen zu können. Die Versammlung

verlief wie immer ruhig und sachlich. Alle Geschäfte wurden ohne Gegenstimmen angenommen. Eine Diskussion entstand zu der Neuausrichtung unseres Dachverbandes zu Stand by You Schweiz. Einerseits gab es kritische Stimmen zum neuen Namen und der Zunahme von Anglizismen (Ruth Dual und Silvia Häni) und andererseits Fragen zu der Finanzierung (Silvia Häni) dieser Umorganisation. Nina Santner, Isabelle Bavaud und Hansruedi Winter haben geantwortet und dargelegt, dass dieser Name gewählt wurde, weil er in allen Sprachregionen funktioniert und die richtige Botschaft, Stand by You (Stand by me), «Ich kann dir nur beistehen, wenn ich bei mir bin», abgibt. Die Umorganisation wird durch Spenden finanziert, die vor allem von Christian Pfister und nur für diesen Zweck gesammelt wurden. Trotz der Abwesenheit von zwei Vorstandsmitgliedern wurde der gesamte Vorstand ohne Gegenstimmen wiedergewählt und Guido Cueni als Präsident bestätigt. Der gesamte Vorstand dankt der Versammlung für das entgegengebrachte Vertrauen. Sowohl Hansruedi Winter als auch Guido Cueni haben aber betont, dass dies ihre letzte Amtszeit als Vize-Präsident (Hansruedi) und Präsident (Guido) sein wird. Wir sind also alle gefordert, per Mai 2026 Nachfolgerinnen oder Nachfolger zu finden.

Erfreut waren wir über den regen Besuch an unserem Advents-Apéro. Die angeregten Gespräche in den Räumen unserer Geschäftsstelle waren interessant und spannend. Auch wenn heutzutage die sozialen Medien einen grossen Platz in unserer Kommunikation einnehmen, zeigte sich hier einmal mehr, wie wichtig der direkte und persönlich Austausch ist.

Die finanzielle Situation der VASK Zürich ist weiterhin sehr stabil und wir konnten ein ausgeglichenes Ergebnis erzielen. Einmal mehr hat sich unsere realistische Budgetierung und strikte Kostenkontrolle bewährt. Auch wenn wir in den letzten Jahren immer wieder von unerwarteten Einnahmen überrascht wurden und unsere Ergebnisse deutlich besser als budgetiert ausgefallen sind, liessen wir uns dadurch nicht zu einer zu optimistischen Planung verleiten. Die Finanzen sind ein wichtiges, aber

nicht sehr beliebtes Arbeitsfeld in unserem Verein. Deshalb einmal mehr meinen Dank an alle Beteiligten, die sich diesem wichtigen Thema immer wieder annehmen.

Leider sind unsere Mitgliedschaften weiterhin rückläufig. Per Ende Dezember 2024 hat die VASK Zürich nun 438 Mitglieder. Das sind 23 Mitgliedschaften weniger als im Jahr 2023. Das ist kein dramatischer Rückgang, aber der Trend setzt sich, wenn auch abgeschwächt, kontinuierlich fort. Mit dieser Entwicklung stehen wir zwar nicht alleine 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. Zudem versuchen wir unsere Präsenz in den sozialen Medien zu verstärken.

*Sorge dich mehr um dein
Gewissen als um deinen
Ruf. Denn dein Gewissen
ist das, was du bist,
dein Ruf ist das, was die
anderen von dir halten.
Und was die anderen von
dir halten, ist ihr Problem.*

Oscar Wilde

Unser Dachverband Stand by You Schweiz ist gut in das erste Jahr unter dem neuen Namen gestartet und auch die Zusammenarbeit mit den Regionen ist gut angelaufen. So konnten wir eine gemeinsame Telefonnummer für unsere Telefonberatungen einrichten. Über diese Nummer werden die Anrufenden immer an jene VASK-Region weitergeleitet die gerade Telefonberatung anbietet. Im Herbst hat Stand by You Schweiz zu einem Symposium eingeladen. Dieser Einladung sind immerhin 160 Teilnehmende gefolgt. Lesen Sie dazu auch die detaillierten Ausführungen im Jahresbericht «Öffentlichkeitsarbeit» von Marlis Cueni. Wir wünschen Stand by You Schweiz, dass dieser Schwung aus den ersten Monaten weiterhin anhält und die Präsenz in der öffentlichen Wahrnehmung weiter gestärkt werden kann.

An dieser Stelle möchte ich noch erwähnen, dass auch dieser Text mit der Unterstützung durch KI optimiert wurde. Das hatte für mich eine grosse Arbeitserleichterung und Zeiteinsparung zu Folge. Trotzdem sehe ich meine Gedanken und Botschaften genauso dargestellt, wie ich es mir gewünscht habe. Also sperren wir uns nicht gegen neue Technologien, sondern nützen wir sie doch intelligent und mit der erforderlichen, kritischen Distanz.

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!

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Marlis Cueni

Dieser Jahresbericht fällt etwas kürzer aus als sonst. Auch wenn dieser Rückblick kompakter ausfällt, spiegelt er die Qualität und Bedeutung unserer Veranstaltungsteilnahmen wider. Die Anlässe, an denen wir teilgenommen haben, waren sehr spannend und informativ.

MITTAGSINFO WEITERBILDUNGS- UND VERNETZUNGS-ANLASS IM KANTON ZÜRICH

Die Premiere des «Marktplatzes Freiwilligennetz» am 18. März bot einen beeindruckenden Einblick in die Vielfalt des Zürcher Freiwilligenwesens. Jede Organisation hatte einen halben Tisch zur Verfügung, um sich zu präsentieren. Es war eine sehr gelungene Veranstaltung. Wir waren beeindruckt, wie viele Freiwilligenorganisationen es im Kanton Zürich gibt. Bei intensiven Gesprächen an unserem Präsentationsstand wurde deutlich, dass nur etwa ein Viertel der bestehenden Organisationen vertreten war – ein vielversprechendes Potential für künftige Veranstaltungen.

HUMANIA CARE AG

Am 17. April trafen sich Guido Cueni und Maria Senatore mit dem Leitungsteam bei Humania Care. Guido stellte die VASK Zürich vor und erläuterte unser Angebot für Angehörige, was auf grosses Interesse beim Leitungsteam stiess. Maria präsentierte ihre Ausbildung als EX-IN Angehörigenbegleiterin und wie sie sich vorstellen könnte, bei Humania Care mitzuarbeiten. Ein wertvoller Austausch, der hoffentlich in der Zukunft Früchte trägt.

ERSTES «STAND BY YOU»-FORUM

Das erste «Stand by You»-Forum am 26. Oktober war ein grosser Erfolg – über 160 Personen nahmen teil. Die Veranstaltung bot eine wunderbare Gelegenheit, sich kennenzulernen und zu vernetzen.



Das Programm war äusserst interessant:

- Eva Richterich präsentierte «The power of community» von www.gomental.health – ein Angebot, das sich vor allem an junge Menschen in der Schweiz richtet.
- Der Verein Trialog Antistigma stellte seine wichtige Arbeit vor: Den Abbau von Vorurteilen gegenüber psychischen Erkrankungen in Schulen und Institutionen.
- Maja Frosch gewährte uns eindrucksvolle Einblicke in den Alltag einer niedergelassenen Psychiaterin.
- Linda Frei stellte «Spitex Herzenssache» vor – ein Konzept für bezahlte Angehörigenarbeit mit dem Ziel einer ganzheitlichen Betreuung zu Hause.
- Annina Furrer beleuchtete die Angehörigenrolle aus Sicht einer Dokumentarfilmerin. Sie zeigte uns diverse Ausschnitte aus ihrem Dok-Film «Dem Himmel zu Nah», in dem sie auf Spurensuche in ihrer Familie ging, um das WARUM zu begreifen.
- Die Liedermacherin Stephanie Wenger berührte uns zwischendurch immer wieder mit ihren selbstgeschriebenen Liedern.
- Ein besonderer Moment war die Ehrung der Pioniere der Angehörigenbewegung: Barbara Livers, Monika Staub und Guido Cueni. Seine Teilnahme zeigte, dass sich mittlerweile auch immer mehr Männer für dieses wichtige Thema engagieren.

Alles in allem eine sehr gelungene Veranstaltung. Ein herzliches Dankeschön an Laura Regli, Christian Pfister und alle, die tatkräftig zum Erfolg dieses Forums beigetragen haben!

FORUM FÜR SOZIALPSYCHIATRIE

Am 21. November hielt Guido Cueni ein Referat über unsere Angebote und beleuchtete die Themen der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen. Guido und ich beantworteten danach die Fragen der teilnehmenden Organisationen. Anschliessend stellte noch jede Organisation ihre Entwicklungen, Veränderungen und neuen Angebote vor.

ADMINISTRATION UND IT

Felix Uttinger

Dieses Jahr hatte unser Ressort einige Herausforderungen zu meistern.

Unser Dachverband Stand by You hat sich in diesem Jahr gut entwickelt. Um das damit entstandene Arbeitsvolumen zu bewältigen, wurde eine Leiterin Projekt-Office eingestellt. Die VASK Zürich musste dafür einen weiteren Arbeitsplatz bereitstellen. Der Untermietvertrag wurde entsprechen angepasst.

Unsere IT-Infrastruktur lief inzwischen elf Jahre, dies ohne einen störungsbedingten Ausfall. Damit dies so bleibt, hat der Vorstand beschlossen die Anlage zu erneuern. Im September haben wir die PC's im Sekretariat und im Beratungsbüro und das NAS für die zentrale Datenablage durch neue Hardware ersetzt und die Software auf den aktuellen Stand angehoben. Der Internet-Anschluss wurde von Kupfer auf Glasfaser migriert.

Der Besitzer der Liegenschaft Langstrasse 149 wird das Haus Asbest-sanieren, die maroden Wasserleitungen ersetzen und mit einem Anbau erweitern. Er hat dafür das Haus leergekündigt. Zusammen mit der IGSP konnten wir diese Kündigung, als einzige Mieter, verhindern. Der Kompromiss: Wir können unsere Büros im Januar 2025 gar nicht betreten und Februar bis Mai nur sehr eingeschränkt nutzen. Wir haben darum unsere Geschäftsstelle per Ende Jahr ausser Betrieb genommen. Das Sekretariat betreibt Isabelle bei sich zu Hause, ohne Einschränkungen. Die Telefon-Beratung wird im Home-Office betrieben und für die persönliche Beratung haben wir eine externe Lösung gefunden.

TREFFPUNKTE

Barbara Winter

2024 wurden unsere Treffpunkte besser besucht. Auch in diesem Jahr standen viele Angehörige vor grossen Herausforderungen und erzählten von schwierigen persönlichen Situationen. Deshalb bieten unsere Treffpunkte eine wertvolle Gelegenheit diese Sorgen zu teilen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Für die Teilnehmenden ist es oft eine grosse Erleichterung zu erfahren, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind. Der Austausch mit anderen Angehörigen auf Augenhöhe wird als sehr hilfreich empfunden.

«In den Treffpunkten herrscht eine vertrauensvolle Atmosphäre in welcher Offenheit und gegenseitige Hilfe im Mittelpunkt stehen.» Dieses Feedback bestärkt uns natürlich unser Angebot auch im kommenden Jahr mit viel Herzblut fortzuführen.

BERATUNGEN

Yvonne Schwarzer

Bezüglich unserer Telefonberatungen und persönlichen Beratungen verweisen wir auf die Statistiken von Adriana Aleffi auf Seite 22. Adriana hat, wie gewohnt, ausführlich und sehr übersichtlich die entsprechenden Statistiken zusammengestellt, die unsere Arbeit im Jahr 2024 sehr gut abbilden. Nach langjähriger engagierter Unterstützung hat sich Adriana nun aus der Freiwilligenarbeit zurückgezogen. Wir danken ihr herzlich für ihre wertvolle Arbeit und ihren unermüdlichen Einsatz. Aktuell sind wir aktiv auf der Suche nach einer Nachfolgelösung und hoffen, dass wir schon bald informieren können wer die Aufgaben von Adriana übernehmen wird.

Wie jedes Jahr konnten wir wieder Supervisionstermine durchführen. Unsere langjährige Supervisorin Bettina Vilsmeier hat sich bei der VASK zurückgezogen. Sie hat uns jedoch eine kompetente Nachfolgerin empfohlen: Verena Maggioni-Müller hat diese Aufgabe übernommen. Sie führt die Supervisionen mit grossem Fachwissen und Einfühlungsvermögen durch. Wir fühlen uns alle sehr wohl mit ihrer Begleitung.

Der regelmässige Austausch im Rahmen der Supervision bleibt für unser Team von unschätzbarem Wert. Er ermöglicht es uns, unsere Arbeit kontinuierlich zu reflektieren, neue Perspektiven zu gewinnen und uns gegenseitig zu unterstützen. Wir möchten daher nicht auf diese wertvollen Treffen verzichten.

Ein herzlicher Dank gilt unserem gesamten Team für die geleistete Arbeit und die gezeigte Flexibilität im vergangenen Jahr. Viele Angehörige, die sich bei der VASK melden, sind äusserst dankbar für die Gespräche und die Unterstützung, die sie von uns erhalten. Dies zeigt uns einmal mehr, wie wichtig und wertvoll unsere Arbeit ist.

Wir blicken zuversichtlich in das kommende Jahr und freuen uns auf weitere wertvolle Begegnungen und gemeinsame Entwicklungen.



KINDERPROJEKT BARCA

BEGLEITUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT EINEM PSYCHISCH ERKRANKTEN ELTERnteIL

Eva Bischofberger

DAS GÖTTLICHE SPIEL

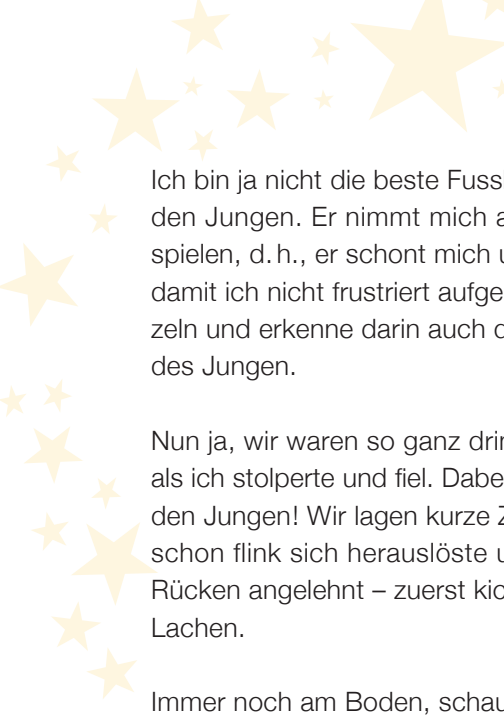
Manchmal gibt es Sternstunden im Barca. Dass sie Sternstunden werden, hat vielleicht mehr mit der Wahrnehmung dessen, was da geschehen ist zu tun. So möchte ich diese Stunde so genau beschreiben, dass die Sternstunde ihren Glanz entfalten möge. Hoffentlich.

Nennen wir ihn Robi. Er kommt schon seit er 10 Jahre alt ist. Jetzt ist er schon 13. In letzter Zeit ist er verschlossener geworden. Früher war er einfach ruhig verschlossen. Jetzt ist er aktiv verschlossen und distanzierter. Seine Situation zuhause mit der depressiven Mutter, vom Vater verlassen, keine Freude in der Schule und kaum Freunde, ist nicht sehr erhebend. Aber er kommt regelmässig alle 14 Tage. Ich bin froh.

Mit seinem eher schlaffen, ziellosen Gang, geht er durch das Zimmer und findet zwei Figuren, die neuerdings auf dem Regal stehen. Die Figuren in seiner Hand beginnen zu kämpfen. Es wird richtig hart. Dann lässt er sie auf einen Haufen fallen. Ich antworte handelnd und lege «Gras» über den Figurenhaufen mit der Bemerkung: «Dann wird es besser.» «Es wird nicht besser», erwidert er. Punkt. Das ist die Tatsache, mit der er konfrontiert ist. Es wird nicht besser!

Die Härte dieses Schicksals ist spürbar im Raum. So ist es. Da gibt es kein Schönreden. Und dann kommt aus diesem 13-Jährigen der Satz: «Die Götter spielen Fussball.» Wir beide sind die Götter heute. Wir spielen Fussball. Und es wird ein langes Spiel. (Die Götter haben Ausdauer.) Und dann geschah es.





Ich bin ja nicht die beste Fussballerin und eh wie eine Grossmutter für den Jungen. Er nimmt mich auch nicht ganz ernst beim Fussball spielen, d. h., er schont mich und lässt mir immer wieder mal den Ball, damit ich nicht frustriert aufgebe. Das realisiere ich mit einem Schmunzeln und erkenne darin auch den fürsorglichen, liebevollen Charakter des Jungen.

Nun ja, wir waren so ganz drin in diesem passionierten Götterspiel, als ich stolperte und fiel. Dabei fiel ich nicht auf den Boden, sondern auf den Jungen! Wir lagen kurze Zeit verheddert am Boden, als er auch schon flink sich herauslöste und zur Wand kroch, wo er, mit dem Rücken angelehnt – zuerst kicherte und sich dann den Bauch hielt vor Lachen.

Immer noch am Boden, schaute ich ebenfalls lachend zu ihm hin und sah sein Lachen! Welche Freude! Noch nie habe ich diesen lachenden Jungen gesehen bei ihm. Alle Bedrücktheit war weg! All sein Stummsein – weg! All seine zögerliche Teilhabe am Leben – weg! Ich sah diesen lachenden Jungen und wollte nicht mehr aufhören, ihn so zu sehen. Ich lachte auch, lachte sooo gerne im Zusammenspiel mit seinem Lachen. Nur nicht aufstehen jetzt! Nur nicht abbrechen lassen diesen lösenden Fluss des Lachens! Lange sollen sie dauern, diese wunderbar leichten, unbeschwerten Sekunden!

Welch ein Geschenk für beide! Wir waren einfach zwei lachende Menschen – oder Götter? Finden die Götter das Spiel auch so lustig? Und wie immer, wenn etwas Bewegendes passiert oder gesagt wird, gibt es spontan einen Wechsel: Er holte eine Kalimba und spielt darauf. «Zuhause spielen meine Finger auf dem Tablet Spiele», bemerkte er. «Mit Musik ist es jetzt grad so friedlich», erwiderte ich. «In den USA ist ein Rapper erschossen worden», erzählte er und weiter «Gott sieht alles und hört alles – Du kannst ihn auch hören. Er ist immer da.» Hat unser gemeinsames Lachen diesen intimen Raum geöffnet, dass dieser Austausch geschehen konnte?

Sternenstaub erfüllte den Raum ganz subtil und beschenkt den Jungen und mich gleichermassen. Sehen Sie, so gross ist das Geschenk, das sie als Sponsoren den Kindern und uns Begleiterinnen ermöglichen.

«Danke. Schön, dass du gekommen bist.» Wir verabschiedeten uns voneinander. «Bis zum nächsten Mal!»

Mögen auch Sie in ihrem Alltag Sternstunden erleben! Das freie Lachen ist eine wunderbare Türe dazu.

Mit diesem Fenster in eine Barca-Stunde möchten wir uns bei allen Spenderinnen und Spendern für Ihre Unterstützung des Kinderprojekts Barca herzlich bedanken.

Im Moment begleiten wir insgesamt 25 Kinder, verteilt auf die verschiedenen Standorte. Unsere Arbeit steht und fällt mit ihrer Unterstützung. Danke, dass Sie dabei bleiben.

SCHULUNGEN

Guido Cueni

Das Schulungsjahr 2024 hat uns viel Bewährtes, aber auch ein paar Überraschungen beschert. 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 wurden unerwartet auch wieder von Agogis, einem Ausbildungsinstitut für Sozialberufe eingeladen, um die VASK Zürich vorzustellen. 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 den Wegweiser, unser Seminar für Angehörige konnten wir wieder durchführen. Allerdings hatten wir zuerst ein paar Hürden zu überwinden. Völlig überraschend haben wir wenige Wochen vor dem Start erfahren, dass wir die bisherigen Schulungsräume nicht mehr benützen dürfen. Das löste einiges an Hektik aus und hatte zur Folge, dass wir das Seminar kurzfristig nach Zürich verlegen mussten. Leider passte dieser Ortswechsel nicht in die Planung einiger Teilnehmenden was etliche Abmeldungen nach sich zog und schlussendlich zur Absage des Seminars führte. Glücklicherweise konnten wir uns nachträglich mit der Schulleitung einigen und konnten im Herbst das Seminar am ursprünglichen Ort in Winterthur durchführen.

*Gib jedem Tag
die Chance,
der schönste deines
Lebens zu werden.*

Mark Twain

ZHPS ZÜRCHER POLIZEISCHULE

Guido Cueni

Seit vielen Jahren dürfen wir einen kleinen Teil in der Ausbildung von Polizistinnen und Polizisten des Kantons Zürich mitgestalten. Im Jahr 2024 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 Notfallärztin oder des -arztes angefordert. Deshalb erhalten wir im Rahmen des Unterrichts durch die Polizeipsychologinnen und -psychologen 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 Polizistinnen und Polizisten 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.

SCHULEN FÜR GESUNDHEITSBERUFE

Isabelle Bavaud

Gestartet sind wir im Januar mit unserer ersten Schulung im ZAG Winterthur. Insgesamt haben wir im vergangenen Jahr vier Veranstaltungen durchgeführt, davon zwei im ZAG Winterthur und zwei im Careum Zürich. Diese Schulungen sind fest in die Ausbildungsprogramme integriert und widmen sich den Erfahrungen von uns Angehörigen sowie unseren Erwartungen an die Pflegenden.

Die Termine waren gut über das Jahr verteilt: Im Januar und Juli waren wir im ZAG Winterthur, während wir im Mai und November im Careum Zürich tätig waren. In jeder Schulung präsentieren wir einen Film, der unsere Anliegen und Perspektiven eindrucksvoll vermittelt. Dieser Film dient als Einstieg und gibt den Studierenden einen Einblick in die Herausforderungen, mit denen Angehörige konfrontiert sind.

Im Anschluss haben die Studierenden die Möglichkeit, uns in einer offenen Fragerunde zu unseren Erfahrungen und Erwartungen zu befragen. Dabei gibt es keine Tabuthemen, und wir legen grossen Wert auf Ehrlichkeit und Offenheit. Es ist beeindruckend, wie interessiert und engagiert die Studierenden dabei sind – manchmal wird die zur Verfügung stehende Zeit knapp, weil es so viele Fragen gibt.

Wir sind jedoch weiterhin auf der Suche nach motivierten Angehörigen, die unser Team verstärken möchten. Neue Stimmen und Impulse sind für die Weiterentwicklung unserer Arbeit essenziell.

Abschliessend können wir sagen, dass es uns immer wieder Freude bereitet, den Studierenden unsere Perspektiven näherzubringen und gemeinsam über die wichtige Rolle von Angehörigen in der Pflege zu sprechen. Solche Veranstaltungen sind nicht nur lehrreich für die Teilnehmenden, sondern auch für uns eine inspirierende und bereichernde Erfahrung.

FUNDRAISING

Hansruedi Winter

Wir konnten das Jahr 2024 dank der vielen schönen Spenden mit einem Überschuss von über Fr. 14'000.– abschliessen.

Am Anfang flossen die Spenden etwas harzig, gegen Jahresende nahmen sie erfreulich zu. Die Spenden für unser Kinderprojekt Barca sind ebenfalls reichlich geflossen. Herzlichen Dank! Barca hat dieses Jahr mit Erfolg in eigener Regie diverse Spenden eingeholt.

Der Start ins Jahr 2025 ist vielversprechend: Unsere Crowdfunding-Kampagne 24/25 übertraf mit mehr als Fr. 16'000.– alle Erwartungen. Ein guter Start für dieses Jahr!

Meinen alljährlichen Appell an alle VASK-Mitglieder wiederhole ich gerne an dieser Stelle: Bitte überlegt euch, ob Ihr eine Privatperson, einen Verein, eine Firma oder eine Stiftung kennt, welche bereit wäre uns finanziell zu unterstützen. 2024 wurden wir auch drei Mal mit Trauerspenden bedacht.

Ein dringendes Anliegen in eigener Sache: Ich brauche eine Nachfolge! Bitte helft mit jemanden zu finden der beim Fundraising mithelfen kann, und ein Teilpensum oder alles übernehmen kann. (Stellenbeschrieb bei mir oder Isabelle Bavaud anfragen)

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

STATISTIKEN

VASK-TÄTIGKEITEN: ZAHLEN UND FAKTEN 2020–2024

Adriana Aleffi

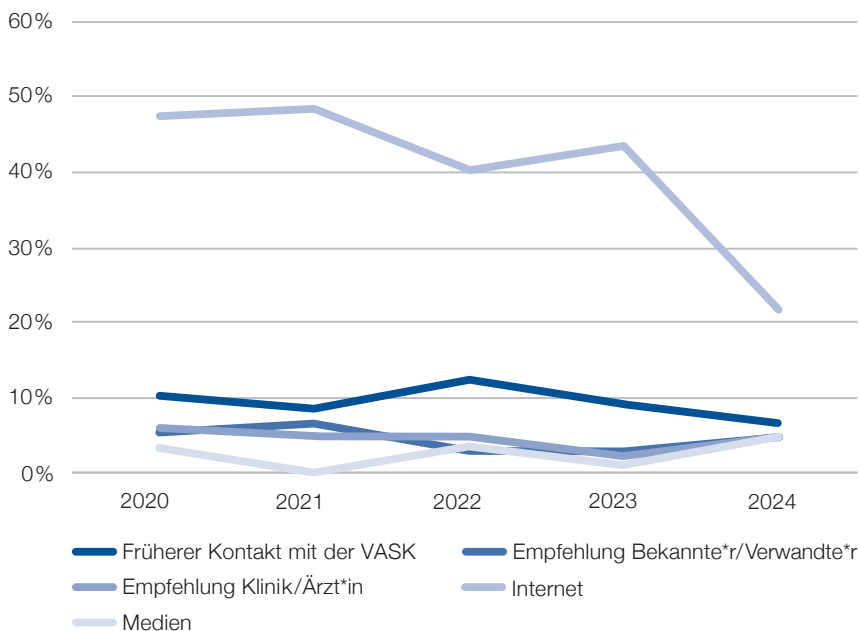
Sind wir alle verrückt? Ja, wir sind (fast) alle verrückt. Dies ist zumindest die Schlussfolgerung, die man ziehen kann, wenn man die Studie «Stand by You» (März 2024) liest. Ziel dieser Studie war es, unter anderem, die Anzahl der Personen zu quantifizieren, die regelmässig am Arbeitsplatz, in der Familie oder in ihrem sozialen Umfeld mit psychisch Kranken in Kontakt gekommen sind. Auf diese Weise wurde indirekt das Ausmass der Verbreitung psychischer Erkrankungen gemessen. Die in dieser Studie genannten Zahlen sind beeindruckend und zeigen, wie weit verbreitet psychische Erkrankungen sind. Sie stellen eine echte soziale Notlage dar, die jedoch nicht angemessen behandelt wird:

- 90 Prozent der erwachsenen Bevölkerung kennt mindestens eine Person aus ihrem Umfeld, die schon einmal psychisch erkrankt ist.
- 59 Prozent der erwachsenen Bevölkerung (also rund 4,3 Millionen Menschen) waren schon in der Rolle eines Angehörigen von einem psychisch erkrankten Familienmitglied oder hat eine psychisch erkrankte Person aus ihrem sozialen Umfeld aktiv unterstützt.
- 73 Prozent der Personen, die ein Mitglied der Familie unterstützen oder unterstützt haben, gaben an, dass die Unterstützung für sie eine psychische Belastung ist oder war.
- 36 Prozent der Menschen in der Schweiz geben an, als Kind miterlebt zu haben, wie ein Familienmitglied unter einer psychischen Erkrankung litt.

Wie aus **Abb. 1** hervorgeht, ist das Internet seit einigen Jahren das am häufigsten genutzte Medium, um mit der VASK in Kontakt zu treten, obwohl die Anzahl der Online-Kontakte im Vergleich zu den Vorjahren allmählich abgenommen hat. Dies ist besonders bedenklich angesichts der Tatsache, dass im Januar 2024 die neue Website der VASK Schweiz eröffnet wurde, die in «Stand by you Schweiz» umbenannt wurde.

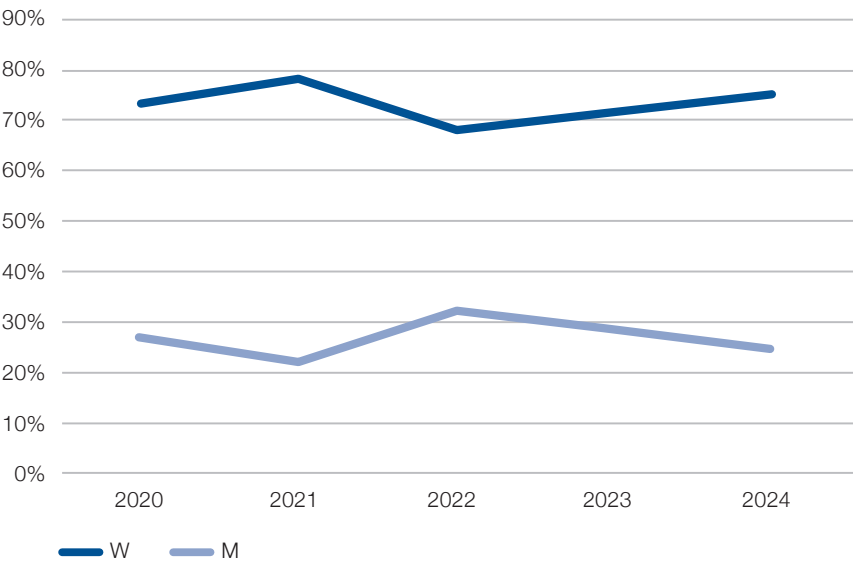
Es wurde ausserdem eine kostenlose Hotline eingerichtet, die es den Angehörigen von psychisch Kranken ermöglicht, die verschiedenen kantonalen VASK-Stellen in der ganzen Schweiz zu kontaktieren. Dadurch wird an allen Arbeitstagen des Jahres Unterstützung gewährleistet. Im Laufe des Jahres 2024 gab es 28 telefonische Kontakte (19% des Totals) über die Hotline «Stand by You».

KONTAKT MIT DER VASK – Abbildung 1



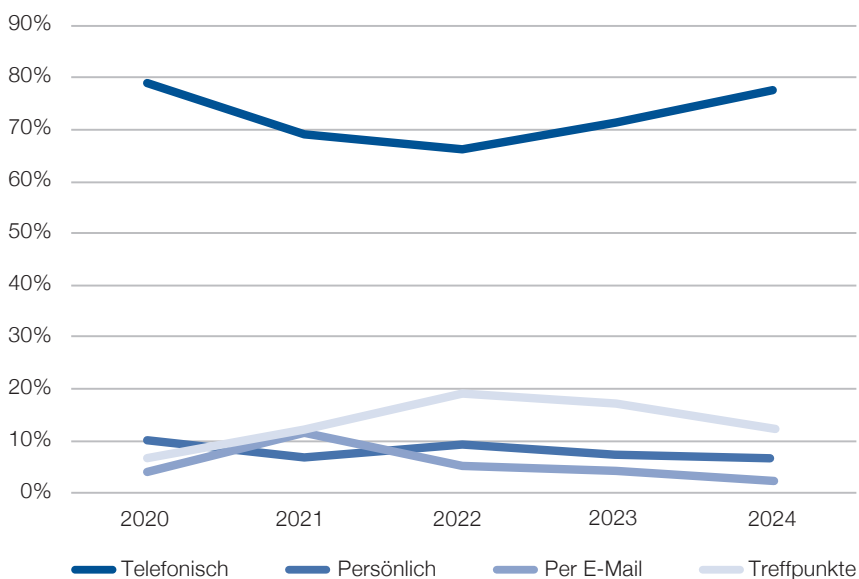
Die in **Abb. 2** dargestellten Daten (Geschlecht der Klienten) haben sich in den letzten fünf Jahren nicht wesentlich verändert. Das Verhältnis von 70–80% Frauen zu 20–30% Männern zeigt, dass Frauen mehr Mut haben, die Probleme im Zusammenhang mit dem Zusammenleben mit psychisch Erkrankten offen anzusprechen und Hilfe zu suchen. Diese Prozentzahlen entsprechen auch den persönlichen Statements auf der Website Stand-by-you.ch (Stand 31. 12. 2024). Hier erzählen insgesamt 25 Personen ihre Geschichte, davon stammen 19 (76%) von Frauen und 6 (24%) von Männern.

GESCHLECHT DER KLIENTEN – Abbildung 2



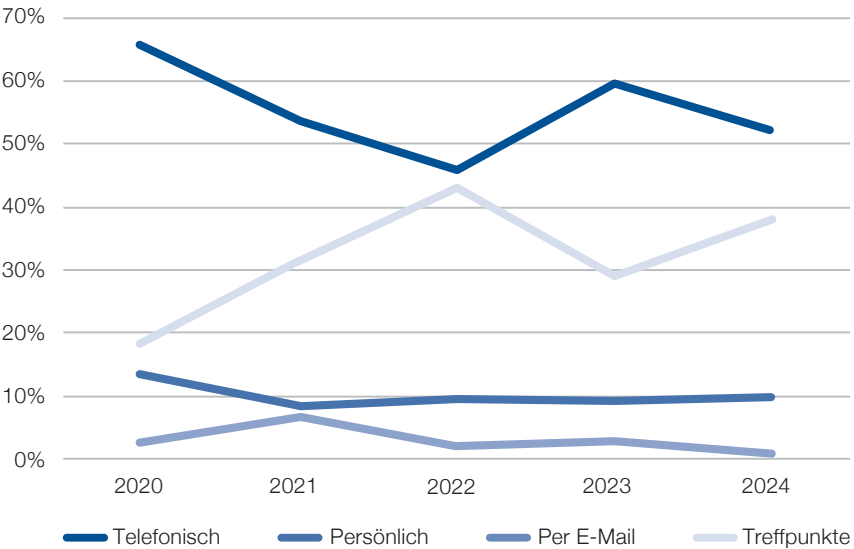
In **Abb. 3** ist deutlich zu erkennen, dass die telefonischen Beratungen im Vergleich zur Gesamtzahl der von der VASK Zürich angebotenen Beratungen prozentual (78%) alle anderen Beratungsformen bei weitem übertreffen. Es ist jedoch auch zu beachten, dass die Anzahl der von den Freiwilligen der VASK durchgeführten telefonischen Beratungen in den letzten fünf Jahren abgenommen hat (178 telefonische Beratungen im Jahr 2020, 147 im Jahr 2024).

ANZAHL BERATUNGEN PRO BERATUNGSART – Abbildung 3



Die statistische Analyse des Zeitaufwands für die verschiedenen Beratungsarten (siehe **Abb. 4**) verdeutlicht, dass telefonische Beratungen nicht nur am häufigsten stattfinden, sondern auch den grössten Aufwand für die Berater*innen darstellen. Obwohl Treffpunkte weniger zahlreich sind als andere Beratungsformen, beanspruchen auch sie viel Zeit, wobei nur die telefonischen Beratungen noch zeitintensiver sind.

ZEITAUFWAND PRO BERATUNGSART – Abbildung 4



Die Hauptprobleme, die am häufigsten aus den Beratungen mit den Angehörigen von psychisch Erkrankten hervorgehen, sind in **Abb. 5** dargestellt. Die drei am häufigsten genannten Probleme wurden bereits in den VASK Nachrichten Nr. 30 analysiert, wo festgestellt wurde, dass die Schwierigkeit, mit psychisch Erkrankten in Beziehung zu treten und zu kommunizieren, ihre Angehörigen dazu bringen kann, schwere Konflikte mit sich selbst und den Erkrankten zu erleben. Aber auch die anderen Probleme bedürfen eines Kommentars:

■ Mangelndes Krankheitsbewusstsein der Betroffenen (10–15%)

Dieses Problem tritt in einem nicht hohen, aber dennoch signifikanten Prozentsatz der Beratungen auf. Weil die Betonung der psychischen Erkrankung, die von der betroffenen Person abgelehnt wird, von der betroffenen Person als eine Form von psychischer Gewalt durch ihre Angehörigen wahrgenommen werden kann. Der psychisch erkrankte Mensch muss dabei unterstützt werden, die Symptome zu erkennen und zu lernen, mit ihnen umzugehen.

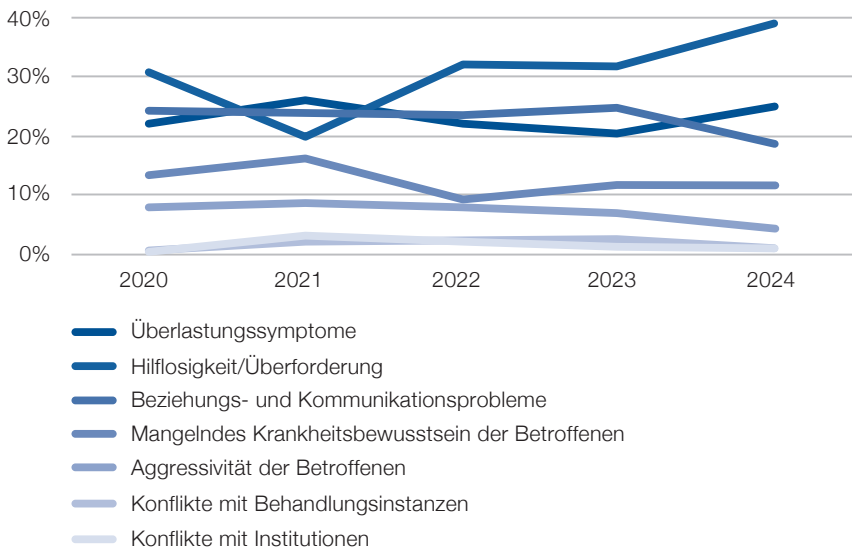
■ Aggressivität der Betroffenen

Dieses Problem wird in etwa 10% der telefonischen Beratungen gemeldet. Obwohl der Prozentsatz nicht hoch ist, sollte nicht vergessen werden, dass Aggressivität immer dann auftreten kann, wenn die oben beschriebenen Probleme (vor allem Beziehungs- und Kommunikationsprobleme) eskalieren. Wutausbrüche ohne ersichtlichen Grund sind ein grosses Problem für die Angehörigen von psychisch Erkrankten. Ruhiges Verhalten und grosses Einfühlungsvermögen führen nicht immer zum gewünschten Erfolg. In den kritischsten Momenten der Krise können Patienten ihre Angehörigen als eigentliche Ursache der Krise ansehen. Wenn das Zusammenleben mit psychisch erkrankten Menschen die physische und psychische Sicherheit der Angehörigen gefährdet, müssen die Institutionen eingeschaltet werden.

■ Konflikte mit Behandlungsinstanzen und mit Institutionen

Diese Probleme treten selten während der Beratungen auf (1–3%), wahrscheinlich weil Gegenstand dieser Konflikte eher die Bedürfnisse der psychisch Erkrankten als die ihrer Angehörigen sind und daher direkt mit den betroffenen Institutionen besprochen werden.

HAUPTPROBLEME DER ANGEHÖRIGEN – Abbildung 5



Zwischen 10 und 20% der Klienten, die sich jährlich bei der VASK Zürich für eine Beratung melden, beschreiben eine Situation, in der die betroffene Person Symptome einer psychischen Erkrankung zeigt (z. B. Verhaltens- und Stimmungsschwankungen), sich aber einer ärztlichen Untersuchung verweigert. Die häufigsten Symptome, welche die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen beeinträchtigen, sind unter anderem Angst und Furcht, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen ohne ersichtlichen Grund, Realitätsverzerrung, gesteigerte Feindseligkeit und Wut sowie suizidale Gedanken.

Abschliessend soll erwähnt werden, dass die VASK im Jahr 2024 total 189 Beratungen (165 Arbeitsstunden) für Privatpersonen mit einem durchschnittlichen Zeitaufwand von ca. 1,7 Arbeitstagen pro Monat durchgeführt hat.

*Der grösste Ruhm im
Leben liegt nicht darin, nie
zu fallen, sondern jedes
Mal wieder aufzustehen.*

Nelson Mandela

REVISIONSBERICHT

Raphael Rigling
Eugen Gomringer

Als Revisoren der VASK Zürich haben wir die auf den 31. Dezember 2024 abgeschlossene Jahresrechnung und Bilanz kontrolliert und stichprobenweise geprüft. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 14'265.36 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, 4. Februar 2025

*Glück findet sich in den
kleinen Dingen, die das
Leben zu einer grossen
Summe machen.*

Monika Minder

JAHRESRECHNUNG 2024

EINNAHMEN

	2024	2023
Mitgliederbeiträge	20'540.00	19'850.00
Spenden	70'340.54	41'029.55
Spenden Kinderprojekt Barca	40'627.35	73'362.70
Sekretariatsarbeiten für Drittparteien	1'000.00	1'000.00
Kantonsbeitrag Gesundheitsdirektion	20'000.00	20'000.00
Seminare/Kurse	1'150.00	2'300.00
Broschüren, Unterlagen	316.02	69.91
Honorare für Beratungsstelle	1'230.00	1'542.00
Weiterbildung Kliniken, Schulen	3'940.00	2'240.00
Sitzungsgeldeinnahmen und Referate	170.00	120.00
Anlässe	0.00	50.35
Kinderprojekt Barca	6'742.50	7'320.00
Stand by You Schweiz		
Leistungsvereinbarungen	11'939.00	12'276.60
Stand by You Schweiz		
Miet- und Nebenkosten-Einnahmen	6'800.00	6'000.00
Alwina Buchner Stiftung		
Nebenkosteneinnahmen	420.00	420.00
Zinsertrag	475.55	445.70
Ausflösung Rückstellung EDV	5'000	0.00
TOTAL EINNAHMEN	190'690.96	188'026.81
JAHRESVERLUST		26'862.29
	190'690.96	214'889.10

JAHRESRECHNUNG 2024

AUSGABEN

	2024	2023
Löhne Sekretariat	26'702.40	31'200.00
AHV/ALV Sekretariat	4'424.65	2'446.30
BVG Sekretariat	4'784.20	1'750.45
UVG/NBU/KTG Sekretariat	1'821.80	1'734.90
Aufw. MitarbeiterInnen		
inkl. Weihnachtsessen	13'544.05	13'958.90
Supervision/Weiterbildung/Retraite	2'400.00	2'400.00
Sonstige Spesen	539.95	746.90
Miete, inkl. Nebenkosten	29'983.80	29'116.00
Bankspesen	225.19	218.48
TWINT Spesen	43.12	30.68
Unterhalt, Reparaturen EDV	11'977.15	3'548.55
Einrichtung/Mobiliar	0.00	1'093.25
Büromaterial	1'365.10	38.40
Telefon, Internet, Porti	4'490.01	4'227.28
Institutionsbeiträge	300.00	300.00
Stand by You Schweiz Mitgliederbeitrag	12'550.90	12'900.60
Werbung	8'968.18	16'994.01
Anlässe	4'658.70	6'003.90
Aufwand Kinderprojekt Barca	47'646.40	49'860.55
Projekte	0.00	5'497.80
Bildung Rückstellung Kinderprojekt Barca	0.00	30'822.15
TOTAL AUSGABEN	176'425.60	214'889.10
JAHRESGEWINN	14'265.36	
	190'690.96	214'889.10

BILANZ 2024

AKTIVEN

	2024	2023
Kasse	654.80	486.60
PC 80-35634-1, Versand	35'206.81	36'881.16
Kontokorrent ZKB 6668.013	272'613.83	273'290.73
Sparkonto ZKB 372416.5	106'475.04	106'018.29
Mietzinskaution UBS 811440	4'350.30	4'350.30
Guthaben VRST	166.45	148.65
Transitorische Aktiven	1'895.00	1'245.00
Mobiliar und Einrichtungen	1.00	1.00
EDV	1.00	1.00
TOTAL AKTIVEN	421'364.23	422'422.73
JAHRESVERLUST		26'862.29
	421'364.23	449'285.02

PASSIVEN

	2024	2023
Transitorische Passiven	12'164.50	22'488.36
Rückstellung Infrastruktur (EDV, Sekretariat und Kurse)	0.00	5'000.00
Rückstellung Werbung	5'000.00	5'000.00
Rückstellung Kinderprojekt Barca	144'067.49	144'067.49
Eigenkapital	230'443.53	257'305.82
Fonds Supervision/Weiterbildung	15'423.35	15'423.35
TOTAL PASSIVEN	407'098.87	449'285.02
JAHRESGEWINN	14'265.36	
	421'364.23	449'285.02

GANZ HERZLICHEN DANK

unseren Spendern, die uns immer wieder in grosszügiger Weise unterstützen. Dies sind **Mitglieder, Gönner, Freunde** und **Bekannte** mit einem Betrag von

Hoerni Matilda, Zürich	1'000.00
Chudacoff Michael, Zürich	
in Memoriam Helga Lönne und Alexander Chudacoff	1'000.00

KIRCHGEMEINDEN

Evang.-ref. Kirchgemeinde Mattenbach, Winterthur	400.00
Evang.- ref. Kirchgemeinde Fraumünster, Zürich	1'237.90
Verband röm.-kath. Kirchgemeinden, Zürich	3'000.00

STIFTUNGEN, INSTITUTIONEN UND FIRMAN

Stiftung Carl und Elise Elsener, Schwyz	100.00
EHW-Stiftung, Oberwil-Lieli	500.00
Madeleine und Albert Erlanger-Wyler Stiftung, Zürich	1'000.00
Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung, Zürich	1'000.00
Zürcher Kantonalbank, Zürich	1'000.00
David Rosenfeld'sche Stiftung, Zürich	2'000.00
Carl Hüni Stiftung Winterthur	3'000.00
Dosenbach Waser Stiftung, Oberwil b. Zug	3'000.00
Zürcher Stiftung für psychisch Kranke, Oetwil a. See	3'000.00
Stiftung Binelli & Ehrsam, Zürich	3'500.00
Grütli Stiftung, Zürich	4'000.00
Frieda Locher-Hofmann Stiftung, Zürich	5'000.00
Anonym	5'000.00
Aktion Herzklopfen Spende	7'500.00
Benecare Foundation, Vaduz	9'667.64
Rüegg Bollinger Stiftung, Zug	11'000.00
Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich	20'000.00
TOTAL ZUWENDUNGEN	90'340.54

ZUWENDUNGEN FÜR UNSER KINDERPROJEKT BARCA

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

4'727.00

Spenden in Memoriam Josef Brun

2'320.00

Spenden in Memoriam Jakob Bischofberger

2'971.25

Röm.-kath. Kirchgemeinde Uster

500.00

Röm.-kath. Kirchgemeinde Greifensee

609.10

Frauenverein Dübendorf

1'000.00

Geschwister Albert und Ida Beer Stiftung, Zürich

1'000.00

Lions Club, Uster

1'500.00

David Bruderer Stiftung, Uitikon

2'000.00

Hans und Marianne Schwyn Stiftung, Littenheid

3'000.00

Röm.-kath. Kirchgemeinde Winterthur

3'000.00

Schweizerische Stiftung für Kinder, Luzern

3'000.00

Walter und Louise M. Davidson Stiftung, Zürich

5'000.00

Peter Bockhoff Stiftung, Zürich

10'000.00

TOTAL ZUWENDUNGEN

40'627.35

AUSFLUG DER FREIWillIGEN HELPER*INNEN AM 21. SEPTEMBER 2024

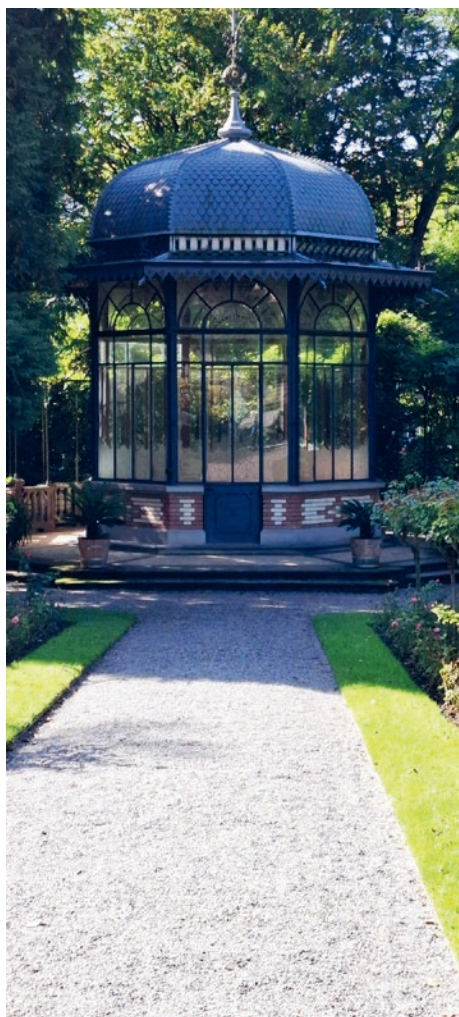
Marlis Cueni



Als Dankeschön für unser Engagement für die VASK wurden wir Freiwilligen zum diesjährigen VASK-Ausflug eingeladen. Er führte uns in die Villa Patumbah. Wir trafen uns im Café Oscar im Hauptbahnhof zu Kaffee und Gipfeli. Anschliessend fuhren wir mit dem Tram Nr. 4 bis zur Haltestelle Fröhlichstrasse. Allerdings fuhr das Tram nicht seinen gewohnten Weg, es war gerade die Rad- und Para-Cycling-WM in Zürich im Gange. Aber am Schluss kamen wir gut bei der Haltestelle Fröhlichstrasse an.

Ab dort gings aufwärts, bei herrlichem Wetter, zur Villa Patumbah. Schon das imposante Eingangstor und der weitläufige Garten beein-

druckten uns. Früher gab es hier ein Hirschgehege und sogar einen Tennisplatz. Vor der Villa wurden wir herzlich von unserer Führerin empfangen, die uns mit spannenden Geschichten durch das Gebäude begleitete. Die Geschichte der Villa ist eng mit dem Leben von Carl Fürchtegott Grob verknüpft. Er wuchs als Bäckerssohn auf, bevor er mit seinem Freund Hermann Näher die weite Welt erkundete. Gemeinsam wurden sie Besitzer von Tabakplantagen auf Sumatra, damals eine niederländische Kolonie. Während ihre Plantagen stetig wuchsen und ihre Angestellten unter schwierigen Bedingungen arbeiteten, wurden Grob und Näher immer wohlhabender.



Grob traf die kluge Entscheidung, sich rechtzeitig von seinem Besitz zu trennen, bevor die Tabakkrise von 1890/91 eintrat. Bereits zuvor war er nach Zürich zurückgekehrt, hatte geheiratet und eine Familie gegründet. In den Jahren 1883 bis 1885 liess er die prächtige Villa Patumbah an der Zollikerstrasse erbauen. Leider konnte er sein neues Zuhause nicht lange geniessen, denn er verstarb 1893 im Alter von 63 Jahren.

Nach seinem Tod übergaben seine Ehefrau und die beiden Töchter die Villa dem Diakoniewerk Neumünster, das hier über viele Jahre ein Altersheim betrieb. Vielleicht wollten sie damit einen Teil ihres



Wohlstands zurückgeben – denn die Plantagen auf Sumatra entstanden auf Kosten der Natur und unter fragwürdigen Arbeitsbedingungen. Diese Gedanken begleiteten auch uns während der Führung und hinterliessen gemischte Gefühle.

Als in den 1970er-Jahren Abrisspläne für die Villa bekannt wurden, übernahm die Stadt Zürich das Haus und renovierte es. Seit 2006 ist die Stiftung Patumbah Eigentümerin der Villa und sorgt für deren Erhalt.

Nach der Führung spazierten wir bergab ins Seefeld und liessen den Tag in der Gartenwirtschaft des Restaurants Tüfenegg bei einem wunderbaren Mittagessen ausklingen.

Ein herzliches Dankeschön an Barbara und Hansruedi Winter sowie Isabelle Bavaud für die hervorragende Organisation dieses spannenden und lehrreichen Tages – wir haben ihn alle sehr genossen!

INTERVIEW ÜBER MENTALE GESUNDHEIT

«MANCHE KINDER SITZEN IN DER SCHULE UND WISSEN NICHT, OB SICH DAS MAMI DAHEIM ETWAS ANTUT»

Fabienne Riklin, Tagesanzeiger, 26. 08. 2023

Was ist zu tun, wenn ein Elternteil psychisch krank wird? Wenn die Kinder daheim den Haushalt schmeissen – bis sie nicht mehr können? Alessandra Weber, Geschäftsführerin vom Institut Kinderseele Schweiz, weiss Rat.

Frau Weber, 20 bis 25 Prozent der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz haben Eltern mit psychischen Störungen. Warum haben sie ein deutlich höheres Risiko, selbst zu erkranken?

Ein Faktor ist die genetische Disposition. Aber, und das ist mir wichtig zu betonen: Ob ein Kind gesund aufwachsen kann, hängt vor allem davon ab, wie es ihm im Alltag geht. Also wie das Kind unterstützt, begleitet und entlastet wird. Die psychosozialen Rahmenbedingungen sind wesentlich entscheidender als der vererbte Einfluss.

Ohne Unterstützung haben Kinder aus belasteten Familien nicht die gleichen Voraussetzungen, gesund heranzuwachsen?

Absolut. Zwar sind Kinder grundsätzlich sehr resilient. Doch ist ein Elternteil krank, sind vielfach gewisse Bedingungen für gesundes Aufwachsen nicht mehr gegeben und es besteht die Gefahr, dass auch das Kind krank wird.



Foto: Andrea Zahler

Alessandra Weber ist Geschäftsführerin vom Institut Kinderseele Schweiz. Sie sagt: «Oft gehen die Bedürfnisse der Kinder vergessen, wenn ein Elternteil psychisch krank ist.»

*Das Gute
im Herzen suchen,
heisst das Wahre und
Schöne finden.*

© Jo M. Wysser

Was führt konkret dazu, dass Kinder mit psychisch erkrankten Eltern eine geringere Chance haben, gesund aufzuwachsen?

Das ist vor allem dann gegeben, wenn Eltern ihre Rolle nicht mehr so wahrnehmen können, wie es die Kinder brauchen. Es kommt vor, dass die erkrankte Mutter oder der erkrankte Vater emotional nicht mehr auf die Kinder eingehen kann. Beispielsweise wenn sie von der Schule heimkommen und erzählen möchten. So werden ganz zentrale Bedürfnisse des Kindes nicht mehr erfüllt. Deshalb ist der wichtigste Schritt, dass belastete Elternteile in einer adäquaten Behandlung sind und besprochen wird, wer die Lücken füllen kann, solange das Elternteil nicht in der Lage ist.

Ist es häufig, dass psychisch erkrankte Eltern nicht in Behandlung sind?

Leider kommt dies immer wieder vor. Manchen fehlt die Einsicht, dass sie Hilfe bräuchten, und andere fürchten, dass ihnen die Kinder weggenommen werden, wenn sie ihre Probleme offenlegen. Das führt dazu, dass Betroffene oft zu lange warten, bis sie Hilfe holen, und bereits sehr stark belastet sind, wenn sie diese dann beanspruchen. Es ist daher wichtig, ihnen die Angst zu nehmen und zu zeigen: Je eher sie Hilfe bekommen, desto besser für sie persönlich, die familiäre Situation und auch für die Kinder.

Wie sieht der Alltag aus, wenn sich belastete Eltern keine Hilfe holen?

Ganz unterschiedlich. Vielen psychisch kranken Eltern gelingt es, die Bedürfnisse ihrer Kinder weiterhin gut zu erfüllen. Dort wo dies aus dem Gleichgewicht gerät, beobachten wir oft eine Rollenumkehr. Das heisst, plötzlich leisten die Kinder den Eltern emotionalen Support. Oder Kinder schmeissen den ganzen Haushalt: Sie schauen, dass die Geschwister Zmorge haben, ziehen sie an und begleiten sie zur Schule. Das kann eine Zeit lang funktionieren. Aber irgendwann brechen viele dieser Kinder ein, weil sie für ihr Alter viel zu viel Verantwortung tragen. Und vor allem entwickeln diese Kinder kein Gespür für die eigenen Bedürfnisse. Diese haben schlicht keinen Platz mehr, weil sie schauen, dass es allen anderen gut geht.

Und die Kinder selbst bekommen viel zu spät Unterstützung?

Ja. Häufig erst, wenn sie irgendwo selber auffällig wurden. Ab diesem Punkt greift unser Versorgungssystem. Doch es wäre so wichtig, die Kinder bereits viel früher zu entlasten. Gerade weil Kinder eigentlich sehr resilient sind, bräuchten sie oft gar nicht viel Hilfe und schon gar keine perfekten Verhältnisse. Sondern jemand, der ihnen zuhört, der verlässlich da ist und schaut, dass sie im Alltag auch Kind sein können. Damit wäre schon viel erreicht.

37 Prozent der Schweizer Jugendlichen haben in der Schweiz psychische Probleme. Wären demnach einige dieser Fälle zu verhindern gewesen?

Davon bin ich klar überzeugt. Würden belastete Familien frühzeitig unterstützt, könnte manchen Kindern viel Leid und der Gesellschaft Kosten erspart werden. Mindestens 50 Prozent der in Kinder- und Jugendpsychiatrie behandelten Personen haben Eltern, die selbst mit psychischen Belastungen zu kämpfen haben. Es wäre illusorisch, zu glauben, dass wir alle 50 Prozent verhindern könnten, aber es wäre bestimmt eine nicht zu unterschätzende Anzahl.

Was ist wichtig, damit sich die Kinder gesund entwickeln?

Dass die Eltern offen über die Krankheit sprechen und die Kinder Fragen stellen dürfen. Und dass die Kinder mindestens eine verlässliche erwachsene Bezugsperson haben. Für die Kinder, die sehr viel Verantwortung übernehmen, zusätzlich: spielen und auch Zeit mit Freunden verbringen. Wenn dieses Kindsein stets wegfällt, weil sie nach der Schule heimrennen, um zu schauen, dass dort alles funktioniert, kann das sehr negativ für ihre Entwicklung sein. Betroffene Kinder erzählen manchmal, dass sie in der Schule sitzen und fast durchdrehen, weil sie nicht wissen, ob sich das Mami oder der Papi daheim etwas antut und ob es oder er nach der Schule noch lebt.

«Irgendwann brechen viele Kinder ein, weil sie für ihr Alter viel zu viel Verantwortung tragen.»

Alessandra Weber, Geschäftsführerin von Kinderseele Schweiz

Was wäre Ihrer Meinung nach sinnvoll zu tun?

Es würde helfen, wenn in ambulanten, aber auch in stationären Behandlungen die erkrankten Erwachsenen konsequent nach Kindern befragt werden. Wie unsere Untersuchung zeigt, fragen 60 Prozent der Fachpersonen in psychiatrischen Kliniken ihre Patientinnen und Patienten nicht standardmässig danach, wie es ihren Kindern geht. Jene Fragen, die zentral wären, werden oft nicht gestellt. Das muss sich ändern, kann es aber nur wirklich nachhaltig, wenn entsprechende gesundheitspolitische Rahmenbedingungen geschaffen werden.

DIE GESCHICHTE VON DEN DREI FRÖSCHEN

Es war einmal eine grosse Gruppe von Fröschen, die gerne in den Wald gingen und sich dort vergnügten. Sie alle sangen und hüpften bis zum Einbruch der Nacht umher. Sie waren unzertrennlich und hatten stets jede Menge Spass zusammen.

Als sie sich eines Tages auf den Weg machten, beschlossen sie, in einen anderen Wald zu gehen. Während sie dort wie gewohnt spielten und Spass hatten, fielen drei von ihnen in ein tiefes Loch. Keiner der Frösche hatte dieses Loch zuvor bemerkt. Alle waren sehr geschockt. Die Frösche blickten in das Loch und stellten fest, dass es sehr tief war. «Wir haben sie verloren», sagten sie daraufhin.

Daher versuchten die drei gestürzten Frösche, sich selber aus der Grube zu befreien. Sie versuchten, an den Wänden emporzusteigen, was aber sehr schwierig für sie war. Kaum waren sie etwas nach oben geklettert, fielen sie schon wieder zu Boden.



Die anderen Frösche begannen, sich darüber zu unterhalten, dass ihre Versuche sinnlos seien. Wie wollten sie es denn schaffen, aus dieser tiefen Grube herauszuklettern? Daher gelangten sie zu der Überzeugung, dass es besser sei, die drei würden sich nicht weiter bemühen. Es schien sowieso keine Lösung für das Problem zu geben.

Zwei der drei Frösche in der Grube hörten diese Kommentare und gaben schliesslich auf. Da sie dachten, dass die Einschätzung der anderen wohl korrekt sei, versuchten sie nicht weiter, sich zu befreien.

Der dritte Frosch jedoch versuchte dies unermüdlich weiter. Nach einigen Stunden gelang es ihm tatsächlich und er konnte sich aus der Grube befreien. Die übrigen Frösche waren total begeistert und völlig überrascht. Einer von ihnen fragte: «Wie hast du das denn geschafft?», aber der Frosch gab ihm keine Antwort.

Er war nämlich taub.

*Die, die Angst
vor den Höhen
und Tiefen
ihres Lebens haben,
leben extrem
mittelmässig.*

Ernst Ferstl

ZUVERSICHT

Es ist das Wörtchen Zuversicht,
das uns am Leben hält,
denn ohne Hoffnung geht es nicht,
zu grau ist oft die Welt.

Die Zuversicht ist unser Pfand,
des Schicksals Rad zu dreh'n,
denn nirgends gibt's ein Wunderland,
egal wohin wir geh'n.

Nur eigne Kraft und Zuversicht
lässt lebenswert gestalten,
sonst schafft man diese Bürde nicht
und alles bleibt beim Alten.

Die Zuversicht bringt stets Gewinn
in allen Lebenslagen,
sonst läuft umsonst die Zeit dahin
mit ungelösten Fragen.

Das kleine Wörtchen Zuversicht,
das muss uns stets begleiten,
es ist im Dunkeln auch das Licht,
mit dem wir vorwärts schreiten.

© Klaus Ender (1939–2021), deutsch-österreichischer Fachbuchautor,
Poet, bildender Künstler der Fotografie

**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



STAND BY YOU

Schweiz

Angehörige und Vertraute von Menschen mit psychischen Erkrankungen



Stand by You Schweiz
Langstrasse 149, 8004 Zürich
044 240 12 00
info@stand-by-you.ch
www.stand-by-you.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



Stand by You Ostschweiz
Geren 282, 9608 Ganterschwil
071 866 12 12
werktags, ohne Gewähr
ostschweiz@stand-by-you.ch
www.ostschweiz.stand-by-you.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