

VASK

Nachrichten



VASK Zürich

VASK Schweiz

Ausgabe Nr. 3

September 2009

www.vaskzuerich.ch

Inhalt:

Seite

- 1 Editorial
- 3 Bewusster Umgang mit anderen Menschen
- 6 Goldene Regeln im Umgang mit Angehörigen
- 8 Sie fragen, wir antworten:
Betreutes und begleitetes Wohnen
- 11 Offener Brief an die Verantwortlichen
der institutionellen Psychiatrie
- 13 11. Delegiertenversammlung der VASK Schweiz
- 15 Entlastungsdienst
- 18 Gratulation an VASK Graubünden
- 19 Tag der Angehörigen
- 20 Die VASK bietet Unterstützung bei Diplomarbeiten
- 22 Das Kinderangebot
- 23 EUFAMI
- 24 Warum ich mich bei der VASK engagiere

Impressum

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 3
September 2009
Redaktion: VASK Zürich
Druck: Arbeitszentrum am See, Wädenswil
Auflage: 1'300

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser



In der vorliegenden Nummer unserer «VASK Nachrichten» sind zwei Schwerpunktthemen auszumachen. Wir hinterfragen kritisch, in welcher Art wir mit unseren Mitmenschen zu sprechen pflegen.

Denn, Hand aufs Herz, den meisten von uns, wage ich zu behaupten, ist es kaum bewusst, wie wirkungsvoll Worte sein können. Worte können uns in «Höhen hieven», aber auch in die «Tiefe reissen». So kann ein ständiges Befragen eines Menschen, insbesondere wenn dieser labil oder verwirrt ist, überfordern und kontraproduktiv wirken. Möglichen Wegen zur besseren Kommunikation sind zwei Beiträge gewidmet.

Die anderen Schwerpunkte unserer Beiträge sind Informationen und statistische Angaben über das betreute und begleitete Wohnangebot im Kanton Zürich und deren Unterschiede. Im Weiteren stellen wir Ihnen den Entlastungsdienst für Angehörige behinderter Menschen im Kanton Zürich vor. Diese Hilfe können **alle** beanspruchen, die mit behinderten und/oder psychisch kranken Menschen zusammenleben.

Der Tag der Angehörigen vom 11. Oktober fällt dieses Jahr auf einen Sonntag. Dieser Wochentag ist etwas unglücklich, weil wir sonntags unsere Strassenaktionen technisch sowie organisatorisch nur schwer durchführen können. Zudem sind sonntags in der Regel wenige Ansprechpersonen unterwegs. Aus diesen Gründen haben wir zusammen mit den anderen VASKen beschlossen, diesen Tag **ausnahmsweise einen Tag vorzuschieben**, das heisst, wir begehen den Angehörigentag zusammen mit dem Tag des psychisch Kranken am **Samstag, den 10. Oktober 2009**, anstelle des 11. Oktober.

Es freut uns besonders, dass wir Ihnen anhand des beigelegten Flyers erstmals eine ganz neue Art einer Veranstaltung der VASK Zürich ankündigen können. Der Abend beinhaltet ein Gespräch des Psychiaters Dr. med. Jürg Unger mit einem jugendlichen Angehörigen. Dass ein Angehöriger sich einem offenen Gespräch stellt, über sein Verhältnis, seine Nöte und seinen Umgang mit dem kranken Elternteil berichtet, ist nicht selbstverständlich. Jetzt schon gebührt ihm dafür grosser Respekt. Halten Sie sich diesen Abend unbedingt frei!

Der Dachverband VASK CH hat anlässlich der Delegiertenversammlung einen neuen Präsidenten gewählt. Charles-Claude Biedermann ist ein Glücksfall in letzter Minute, konnte er sich doch erst kurz vor Ablauf der Anmeldefrist für die Kandidatur entscheiden. Wir gratulieren dem neuen Präsidenten und heissen ihn im Namen aller VASKen der Schweiz herzlich willkommen. Auf eine gute Zusammenarbeit!

Ein neues Kinderangebot bereichert die VASK Zürich. Das in Basel bereits erfolgreich erprobte Projekt, das Kindern von psychisch kranken Eltern mehr Beachtung schenkt, verdanken wir zwei engagierten Therapeutinnen und Margrit Dubi, Vorstandsmitglied des Dachverbandes. Lesen Sie Genaueres über dieses Angebot.

Danke für Ihr Interesse
Ihre Ruth Dual
Präsidentin VASK Zürich

Der bewusstere Umgang mit anderen Menschen!

Lernen Sie die dazu notwendigen Leitlinien

Ausschnitte aus einer Lektion des Profamilie-Seminars,
Leitung Angela Föllmi, Bearbeitung RD

Ist Ihnen bewusst, in welcher Art und Weise Sie mit Ihren Mitmenschen sprechen? Welche Art der Kommunikation ist Ihnen eigen? Wie verhalten Sie sich insbesondere in Konfliktsituationen, bei Auseinandersetzungen jeglicher Art, in Beziehungen, Familie, Institutionen?

Zwei Grundsätze zur Verbesserung der Kommunikation

1. Jegliche Muster von Verteidigung, Rechtfertigung, Rückzug oder Angriff angesichts von Urteilen und Kritik unterlassen resp. umwandeln.
2. Unsere eigenen, zugrunde liegenden Gefühle und Bedürfnisse und die der anderen wahrnehmen und damit Beziehungen in neuem Licht sehen.

Gefährliche Fallen in der Kommunikation sind:

Sich selbst und/oder andere verurteilen und abwerten

Bewertungen, Schuldzuweisungen, Beleidigungen, Niedermachen, in Schubladen stecken, Verurteilungen. Damit wird dem Gegenüber unterstellt, dass er/sie unrecht hat und schlecht ist.
Beispiel: «Du bist faul/egoistisch/aggressiv!»

Vergleiche anstellen

Vergleiche sind eine Form von Verurteilung. Sich und andere zu messen bezüglich Leistung, Schönheit ... erzeugt oft Missmut und Unzufriedenheit.

Beispiel: «Der Nachbar hilft im Haushalt dreimal so viel wie du»

Verantwortung leugnen

Durch unten aufgeführte Sprachmuster wird die persönliche Verantwortung unserer Handlungen verschleiert.

Beispiel: «Es gibt Dinge, die man tun muss, ob es einem gefällt oder nicht»

«Ich habe das getan, weil XY das getan hat»

«Wenn die anderen es tun, muss ich es auch tun»

Diese Aussagen verdeutlichen, wie persönliche Verantwortung für unser Handeln verschleiert wird. Wir sind geradezu gefährlich, wenn wir uns der Eigenverantwortung für unser Denken, Fühlen und Handeln nicht bewusst sind.

Friedliches Miteinander statt Ärger und Aggression

Die 4 Schritte für eine bewusstere Kommunikation.

Bei der Gewaltfreien Kommunikation wird das Bewusstsein auf vier Komponenten ausgerichtet:

1. Was wir beobachten (Wahrnehmung) – ohne Bewertung
2. Wie es uns geht (Gefühl)
3. Was wir brauchen (Bedürfnis)
4. Was die andere Person tun/sagen kann, um unser Bedürfnis zu erfüllen (konkrete Bitte).

Der schwierigste und letzte der vier Schritte ist das Formulieren von klaren, eindeutigen Bitten, die unser Bedürfnis ausdrücken und zugleich konkrete Handlungswünsche beinhalten, die nicht als Forderung empfunden werden dürfen.

Kommt nämlich eine Bitte beim Gegenüber als Forderung an, wird dies als Zwang empfunden. Die zu erwartende Reaktion ist entweder Rebellion oder Unterwerfung, da die betroffene Person der Überzeugung ist, sie würde im Falle einer Ablehnung des vorgebrachten Wunsches beschuldigt oder bestraft.

Einfühlung und Selbstbehauptung

Damit ist der Kommunikationsprozess natürlich nicht zu Ende, denn die andere Person wird darauf reagieren. Wir konzentrieren uns bei der Reaktion auf die dahinter stehenden Gefühle und Bedürfnisse.

Daraus ergibt sich eine Schleife der Verständigung:

- Ausdrücken, was mich bewegt und was ich möchte (Selbsteinfühlung und -behauptung)
- Empathisches Zuhören, wie es der anderen Person geht und was sie möchte (Einfühlung)

Diese beiden Prozesse bilden das wesentliche Merkmal der Gewaltfreien Kommunikation und erlauben uns, für unsere Anliegen einzustehen und auch in schwierigen Situationen souverän zu reagieren.

Für eine wertschätzende Verbindung dank bewusster Kommunikation sind also zwei Aspekte zentral: Von der anderen Person verstanden werden und die andere Person verstehen wollen. **Sich KLAR und EHRlich ausdrücken und EINFÜHLEND zuhören.** Diese Fähigkeiten tragen zu einem echten Dialog bei, in dem eine Herz-zu-Herz-Verbindung entstehen und wachsen kann.

«Wenn wir gehört und verstanden werden, ändern wir uns»

M. Rosenberg; Gewaltfreie Kommunikation ist ein Kommunikationsmodell, das von Dr. Marshall Rosenberg in den 60er Jahren entwickelt wurde. Mittlerweile ist Gewaltfreie Kommunikation weltweit eine der meistgenutzten Methoden zur Konfliktbearbeitung (www.cnvc.org).

Literatur zum Thema Kommunikation:

Rosenberg Marshall B.; Gewaltfreie Kommunikation, aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Paderborn, 4. Aufl.: Junfermann

Berckhan Barbara; Sanfte Selbstbehauptung, Die 5 besten Strategien sich souverän durchzusetzen, München: Goldmann

Holler Ingrid; Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation, Paderborn, Junfermann

Schulz von Thun, Friedmann; Miteinander Reden, Bd. 1–3, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

Watzlawick Paul; Anleitung zu Unglücklichsein, München, 9. Auflage: Piper

Goldene Regeln im Umgang mit Angehörigen

Die nachstehend aufgeführten Regeln dieser Autoren sollten eigentlich eine Selbstverständlichkeit darstellen. Warum in aller Welt werden in unserer Realität gewisse Teile dieser Regeln leider schlecht oder überhaupt nicht umgesetzt? (Die Redaktion)

Josef Bäuml und Gabi Pitschel – Walz-Verlag Schattauer Stuttgart

Angehörigenfreundliche Hinweisschilder in der Klinik

«Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Zeit von 14 bis 21 Uhr», und nicht «Besuchsverbot von 8 bis 14 Uhr». Einladungen zur Angehörigengruppe gut sichtbar im Eingangsbereich der Klinik anbringen

Angehörige wahrnehmen Blickkontakt aufnehmen bei Begegnungen; auf Angehörige aktiv zugehen; Angehörige per Handschlag begrüßen

Unvoreingenommen zuhören subjektive Sichtweise der Krankheit schildern lassen; bei Gesprächswünschen der Angehörigen zuvorkommend reagieren; Angehörige nicht nur als Anamnese-Lieferanten betrachten

Belastungen der Angehörigen würdigen Stigmatisierungsängste; Schuldgefühle; reale Härten durch Erkrankung; Überforderungsgefühle

Kritische Äusserungen funktional interpretieren als Folge von Missverständnissen hinsichtlich Diagnostik und Therapie; als Zeichen eines mangelnden Krankheitskonzepts; als Ausdruck der Angst vor Chronifizierung; als Ausdruck allgemeiner Hilflosigkeit; exponierte Kritik als Zeichen eines besonderen Engagements für den Patienten

Aktivitäten von Angehörigen konsequent verstärken persönlicher Dank für Betreuungsübernahme während Wochenendbeurlaubungen; Teilnahme an Angehörigengruppen respektvoll hervorheben; Aufrechterhaltung von Partnerbeziehung würdigen

Schweigepflicht pragmatisch handhaben Patienten motivieren, zumindest ein gemeinsames Gespräch mit den Angehörigen zuzulassen; kein fadenscheiniger Rückzug auf Paragraphen bei Angehörigen, die oft die Hauptlast der Betreuung übernehmen müssen; Angehörigen ein Rederecht einräumen

Angehörige zum Beitritt bei einer Selbsthilfeorganisation motivieren Lobbyfunktion für Patienten; Aussprachemöglichkeiten im Kreis von Schicksalsgenossen; Offensive statt Defensive

Taktvolle humane Vermittlung von spezifischen Hilfen für Angehörige mit Spektrumsproblematik Vier-Augen-Gespräche anbieten; Beziehung anderer Familienangehöriger; Hilfestellung bei Weiterleitung in eine Behandlung

*Nichts ist besser geeignet,
die Verschmelzung der widerstrebenden Elemente zu fördern,
als gemeinsame Arbeit an gemeinsamen Aufgaben*

Bismark

Sie fragen ... wir antworten ...

Das betreute und begleitete Wohnen

Ich höre immer wieder, dass im Kanton Zürich für das betreute Wohnen, im Vergleich zu anderen Kantonen, ein grosses und vielseitiges Angebot besteht und Zürich in diesem Bereich einen Vorzeigekanton darstelle. Jetzt würde mich interessieren, ob das wirklich zutrifft. Ich möchte einmal konkrete Zahlen sehen, so sie denn für die VASK eruierbar sind. SG

Zufälligerweise hat es sich der VASK Dachverband gerade kürzlich zur Aufgabe gemacht, eine Recherche anzustellen mit der Frage: Was, wie und wie viel bietet jeder Kanton im Bereich des betreuten Wohnens an?

Insofern können wir noch keine Vergleiche anstellen. Wir werden dies jedoch tun, sobald die Daten vorhanden sind. Was wir Ihnen aber bieten können, sind Zahlen vom Kanton Zürich.

Unser Büronachbar und Leiter der IGSP, Hansruedi Wey, hat uns im nachstehenden Artikel ausser den Daten im Weiteren Einblicke in das Wesen und den Unterschied von betreutem und begleitetem Wohnen gegeben. RD

Betreutes Wohnen im Kanton Zürich

Hansruedi Wey; Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie, IGSP

Wer im Kanton Zürich aufgrund einer psychischen Beeinträchtigung nicht in der Lage ist, alleine oder in der Familie zu wohnen, sucht einen Platz in einer betreuten Wohneinrichtung. Diese bietet Unterstützung bei der Alltagsbewältigung, psychosoziale Betreuung, Sicherheit, Unterkunft und Ernährung.

Beim Kantonalen Sozialamt sind insgesamt **61 Institutionen registriert, welche 1'974 Plätze Betreutes Wohnen** für Menschen mit psychischen Behinderungen anbieten. Hinzu

kommen rund **250 Langzeitwohnplätze** der Klinik Sonnhalde in Grüningen, die von einer privaten Trägerschaft betrieben werden und viele frühere Langzeitpatienten der Psychiatrischen Universitätsklinik aufgenommen haben.

Für Angehörige und Betroffene ist es nicht einfach, sich in der Angebotsvielfalt zurechtzufinden. Die Institutionen unterscheiden sich punkto Grösse, Leistungen, Kosten und Qualitätsmerkmalen erheblich. Grund dafür ist der Umstand, dass beinahe die Hälfte der Einrichtungen mit total **657 Plätzen** privat geführt werden und keine kantonalen Beiträge erhalten.

Die subventionierten gemeinnützigen Institutionen mit **1'317 Plätzen** müssen verschiedene kantonale Richtlinien bezüglich Trägerschaft, Rechnungslegung, Ausbildung des Personals, Qualitätssicherung, Dokumentation, Hygiene etc. erfüllen. Im Gegensatz zu den privaten Anbietern ist damit ein beträchtlicher Verwaltungsaufwand verbunden.

Einige Wohnheime, von denen hier die Rede ist, nehmen auch Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen auf, wie etwa die Brühlgut-Stiftung in Winterthur oder die Stiftung Altried in Zürich. Andere, allerdings nur wenige, betreuen auch suchtkranke Personen und eine geringe Zahl von Heimen kümmert sich um ältere psychisch kranke Menschen.

Wer einen Platz sucht, sollte folgende Fragen klären:

- Betreuung nur tagsüber oder auch nachts?
- IV-Rente erforderlich oder nicht?
- Externe Halbtagesstruktur zwingend?
- Angebot einer internen Beschäftigung vorhanden?
- Werden Medikamente abgegeben?
- Liegt eine kantonale Betriebsbewilligung vor?
- Welche Leistungen sind in der Tagespauschale inbegriffen?

Ausserdem sollte man wissen, dass bestimmte Institutionen auf der Basis einer christlichen Grundhaltung arbeiten und diese teilweise auch von den Bewohnern und Bewohnerinnen erwarten.

Das begleitete Wohnen

Von begleitetem Wohnen spricht man bei punktuellen Betreuungsformen, etwa beim begleiteten Einzelwohnen, wo die Klientinnen und Klienten in ihren eigenen Wohnungen leben und regelmässig zuhause besucht werden. Im Vorfeld wird jeweils abgeklärt und vereinbart, in welchen Bereichen Unterstützung erforderlich ist, z.B. Begleitung beim Kleiderkauf, Strukturierung der Woche, Hilfeleistung beim Instandhalten der Wohnung etc.

Diese Dienstleistungen werden von gemeinnützigen Trägerschaften wie auch Einzelpersonen – in der Regel Psychiatriefachleute mit Konkordatsnummer-Bewilligung – und Spitexorganisationen angeboten. Die Kostenträger sind unterschiedlich: Je nach Dienstleister können die Kosten über die Krankenversicherung, Ergänzungsleistungen oder Hilflosenentschädigung abgerechnet werden. Ein paar wenige Anbieter erhalten vom Bundesamt für Sozialversicherung Subventionen für das begleitete Wohnen, das auch die Begleitung von Menschen einschliesst, die in Wohngemeinschaften leben.

Da der Kanton keine Beiträge leistet, existieren keine genauen Zahlen über die angebotenen Plätze. Schätzungsweise werden im **Kanton Zürich 900 bis 1'200 Personen** in dieser individuellen – bei vielen begleiteten Personen sehr beliebten – Betreuungsform unterstützt.

*Ein Freund ist einer, der alles von dir weiss,
und der dich trotzdem liebt.*

Chinesische Weisheit

Offener Brief ...

Liebe Verantwortliche in der Psychiatrie

Das Selbstbestimmungsrecht eines Menschen ist zu Recht eines der höchsten Menschenrechte überhaupt und es ist zu respektieren. Juristisch ist dieses Recht ebenfalls klar verbürgt.

Ein Vierteljahrhundert lang bin ich für dieses Recht im Bereich des Patientendaseins eingestanden und habe es verteidigt. Diesen, meinen, Hintergrund offenzulegen, scheint mir für das Verständnis meines Briefes von Vorteil. Ansonsten könnte mein Anliegen missverstanden werden, Ihnen in den «falschen Hals» geraten.

Die Frage sei erlaubt

Haben Sie sich schon einmal gefragt, vielleicht in Erwägung gezogen, wie sehr Sie mit Ihrem Anspruch, für alles die Zustimmung des Patienten abzuwarten, diesen damit heillos überfordern? Haben Sie sich schon überlegt, wie sinnvoll das Befragen eines Menschen ist, der hoch verunsichert ist, dem sein Weltbild abhanden gekommen ist und eines seiner Symptome gerade die Entscheidungsunfähigkeit darstellt.

Ein solcher Patient ist auf Ihre Entscheidung angewiesen, ja, er schreit innerlich geradezu danach, er hofft, dass jemand für ihn bestimmt und ihm damit etwas «Boden» gibt.

Wenn Sie für jedes Detail seine Zustimmung erwarten, nehmen Sie erstens den Patienten nicht ernst, zweitens können Sie ihn damit in noch grössere Nöte bringen, ja einen Behandlungsfehler begehen.

C'est le ton qui fait la musique

Verstehen Sie mich richtig. Ich spreche nicht von demjenigen Patienten, welcher klar und deutlich etwas ablehnt. Selbst wenn diese Verweigerung gegen sein eigenes Interesse ist, müssen Sie es akzeptieren. Sie können höchstens durch Argumente, den richtigen Ton und Ihre Professionalität zu überzeugen versuchen. Es gibt aber etliche Kranke, welche, wenn man sie liebevoll, empathisch, im übertragenen Sinn «an der Hand führt», nicht widersprechen, sondern Ihnen für die Entscheidungshilfe dankbar sind.

Probieren Sie das einmal aus! Sie werden staunen, wie froh ein solcher Patient sein kann, der in seinem ganzen Wesen erschüttert ist, dass er gewisse Entscheidungen nicht selber treffen muss.

Die Erfahrung lehrt uns

Dieser Brief beruht nicht auf theoretischem Wissen. In unseren Fachkreisen hören wir öfters von Angehörigen Klagen über eine «zelebrierte Art der Selbstbestimmung» in der Psychiatrie. Selber war ich kürzlich bei einem Austrittsgespräch anwesend. Der schwer pflegebedürftige Patient wollte partout nach Hause. Der körperlich und seelisch behinderte Mann wurde während einer halben Stunde von der Oberärztin mit Fragen überhäuft und sichtlich überfordert. Der teilweise urteilsunfähige Patient konnte die Fragen gar nicht richtig verstehen, geschweige denn adäquat antworten. Dessen ungeachtet wurden die Fragen immer wieder gestellt.

Ein kleines Beispiel:

«Sind Sie, Herr X, damit einverstanden, dass eine Spitexhilfe Sie zu Hause pflegen kommt?»

Mehrmalige nicht adäquate Antwort. (Weder ja noch nein)

Unser Rat an die Oberärztin wäre, eine andere Form der Kommunikation zu suchen, effizienter, Patientenfreundlicher und keinesfalls reaktionär.

«Herr X., Sie können das Spital nur verlassen, wenn eine Spitexfrau Sie zu Hause pflegt. Wir werden dies mit Ihrer Ehefrau organisieren. Sie brauchen sich nicht darum zu kümmern.»

In diesem Falle betrachten wir eine solche Art der Fragestellungen als Patienten- und Angehörigenfreundlicher.

Auch zum Problem der Unterversorgung in der Psychiatrie hätte ich einiges auf dem Herzen. Gerne berichte ich ein nächstes Mal davon.

Mit freundlichen Grüßen, Ruth Dual

II. Delegiertenversammlung der regionalen und kantonalen VASKen

Liliane Keller

Die diesjährige Delegiertenversammlung in Zürich stand im Zeichen des Abschieds der bisherigen Dachverbandspräsidentin Éva Keller-Németh und der Wahl ihres Nachfolgers Charles-Claude Biedermann.

Doch bevor der offizielle Teil begann, durften sich die Teilnehmenden über ein informatives und sorgfältig geplantes Rahmenprogramm freuen. Die VASK Zürich hatte als Gastgeberin geladen und wurde ihrer Rolle dank der reibungslosen Durchführung und der charmanten Führung durch das Niederdorf mehr als gerecht.

Nach dem Begrüssungskaffee im Zentrum Karl der Grosse, unweit des Grossmünsters, wurden die Anwesenden von der Präsidentin der VASK Zürich, Ruth Dual und der scheidenden Präsidentin der VASK Schweiz, Éva Keller-Németh begrüsst.

Zu Anfang stellte Frau Evelyne Ammann den Anwesenden in einem aufschlussreichen Referat den Verein NAP vor. Ziel des Vereins ist die Professionalisierung und Vernetzung von Fachleuten, die in psychiatrischen Institutionen in der Angehörigenarbeit tätig sind. Der sympathische Vortrag von Frau Ammann zeigte schnell, dass mit NAP und VASK zwei Vereine aufeinander treffen, die dieselben Ziele verfolgen und deren Zusammenarbeit unbedingt verfolgt und ausgebaut werden muss. (Weitere Informationen zu NAP: www.sanatorium-kilchberg.ch)

Gang durch ein «bisschen» Altstadt

Nach einer Kaffeepause, in der das historische Gebäude, in dem das Zentrum Karl der Grosse beheimatet ist, inspiziert werden konnte, lud Ruth Dual zu einer einstündigen Führung durch das Niederdorf ein. Die Gastgeberin führte selber durch

«ihre» Stadt und selbst Nicht-Zürchern wurde bei der liebevollen Beschreibung dieses schmucken Stadtteils warm ums Herz. Bei strahlendem Sonnenschein entdeckten die Teilnehmenden Ecken und Bauten, die zum weiteren Erforschen der Stadt Lust machten. Ein schmackhaftes Mittagessen und gute Gespräche mit Gleichgesinnten rundeten den gesellschaftlichen Teil ab.

Die Delegiertenversammlung begann am frühen Nachmittag. Nach der Besprechung der üblichen Traktanden dankten die Vorstandsmitglieder Margrit Dubi und Trudy Vonesch, die im Zuge der DV ihre Rücktritte als Vizepräsidentinnen der VASK Schweiz bekannt gegeben hatten, Éva Keller-Németh für ihren dreijährigen Einsatz als Präsidentin mit einer persönlichen Rede und einem Geschenk des Verbandes.

Neuer Dachverbands-Präsident

Im Anschluss stellte sich der Präsidentschaftskandidat **Charles-Claude Biedermann** aus Basel den Anwesenden vor und beantwortete offene Fragen. Herr Biedermann ist ein dynamischer Wirtschaftswissenschaftler im Vorruhestand. Er war über 25 Jahre Delegierter des Internationalen Komitees des Roten Kreuzes IKRK und ist sehr erfahren in der Leitung und Verwaltung von Nonprofit-Institutionen. Seit Beginn seines Vorruhestandes ist er über Benevol in Freiwilligeneinsätzen tätig. Er ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

Herr Biedermann wurde von den Anwesenden per Akklamation gewählt und nahm die Wahl an. Mit diesem erfreulichen Resultat endete die DV nach rund zweieinhalb Stunden.

Der Dachverband bedankt sich noch einmal bei den Gastgebern für den gelungenen Anlass und wünscht Charles-Claude Biedermann einen spannenden und erfolgreichen Start in seine Präsidentenarbeit.

Vorstellung des Entlastungsdienstes für Angehörige behinderter Menschen

Marion Bosshard

Seit 25 Jahren bietet der Verein Entlastungsdienst für Angehörige behinderter Menschen im Kanton Zürich ganz individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Familien eingehende Entlastung an. Die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle organisieren rasch und unkompliziert BetreuerInnen, welche oftmals über Jahre hinweg unschätzbare Arbeit in einer betroffenen Familie leisten. Die Entlastungseinsätze können die Betreuung der oder des Behinderten selbst oder seiner Geschwister oder Kinder beinhalten und finden meist am Wohnort der Familie statt. Spielen, Reden, Begleitung in eine Therapiestunde, sportliche Aktivitäten, Aufgabenhilfe oder andere Tätigkeiten – gerne übernimmt eine Betreuerin oder ein Betreuer auch bei Ihnen für einige Stunden Aufgaben dieser Art.

Hilfe können ALLE beanspruchen, die mit behinderten und/oder psychisch kranken Menschen zusammenleben.

Martina, 6 Jahre, und Patrick, 3 Jahre, freuen sich schon auf Karin. Jeden Mittwochnachmittag und auch am Wochenende kommt sie für einige Stunden und unternimmt mit den beiden etwas Spannendes. Gemeinsam waren sie schon im Zoo, Schlittschuh laufen oder haben einfach zusammen zu Hause gespielt. Beide fühlen sich wieder wohler seit Karin regelmässig kommt. Es gab eine Zeit, in der die beiden viel Trauriges erleben mussten. Ihre Mutter kann nicht so oft mit ihnen zusammen sein. Durch ihre Depression ist sie schnell müde, kraftlos – traurig. Ihre Psychotherapie nimmt sie sehr in Anspruch. Der Vater muss arbeiten. Dennoch, es geht aufwärts. Die ganze Familie bemüht sich darum, dass es der Mutter wieder besser geht. Die Familienbegleiterin hatte ihnen vom Entlastungsdienst erzählt. Durch Karin ist es sowohl für die Kinder als

auch für die Mutter möglich, den Weg zurück in einen geregelten Alltag zu finden. Obwohl es für Karin oft schwierig ist, sich mit der Mutter betreffend der Kinder abzusprechen, macht sie weiter. Sie hat die Kinder schon längst in ihr Herz geschlossen und weiss, wie wichtig die Entlastung für die Mutter ist.

Um betroffenen Menschen ein Leben in ihren Familien zu ermöglichen, nehmen Eltern und PartnerInnen grosse Verantwortung und Belastung auf sich. Stetige Pflege- und Betreuungsarbeit sind kräfteraubend und können die Angehörigen an ihre Grenzen bringen.

Der Entlastungsdienst bietet «Zeitinseln», die von den Angehörigen geschätzt und unterschiedlich genutzt werden, sei es zur Erholung, für gezielte Betreuung von Kindern, zur Partnerschaftspflege oder für die Berufstätigkeit. Die Angehörigen bleiben in jedem Fall unabhängig und niemandem zu Dank verpflichtet, denn die BetreuerInnen werden direkt durch den Entlastungsdienst entschädigt.

Die BetreuerInnen ihrerseits kommen aus den verschiedensten Berufsfeldern, sie brauchen keine pflegerische oder soziale Ausbildung. Sie werden spezifisch für einen jeweiligen Einsatz in einer Familie rekrutiert. Sie übernehmen Aufgaben der Familienangehörigen und werden auch von diesen in ihre Aufgaben eingeführt. Die BetreuerInnen können von einem abwechslungsreichen Weiterbildungsangebot des Entlastungsdienstes profitieren.

Im vergangenen Jahr haben 197 BetreuerInnen des Entlastungsdienstes 234 Familien während 33'674 Stunden entlastet. Der Verein finanziert sich durch Einnahmen aus einem Leistungsbeitrag der Pro Infirmis, dem Kantonsbeitrag und den Familien- und Mitgliederbeiträgen. Jährlich ist er auf Spenden in der Höhe von ca. CHF 300'000.– angewiesen.

Integration beeinträchtigter Personen in ein normales Leben steht beim Entlastungsdienst an oberster Stelle. Aus diesem Grund bieten wir unseren Familien mehrere Anlässe während des laufenden Jahres an, die für sie selber nur schwer erreichbar wären. Anlässlich unseres 25-Jahre-Jubiläums laden wir die Familien am 12. September 2009 zu einem gemütlichen Beisammensein bei einer Schifffahrt auf dem Zürichsee ein.

Informationen finden Sie im Internet unter:
www.entlastungsdienst-zh.ch oder direkt
bei der Geschäfts- und Vermittlungsstelle
unter Telefon 044 741 13 23.

*Versuche stets, ein Stückchen Himmel
über deinem Leben frei zu halten.*

Marcel Proust

Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren der VASK Graubünden zum ersten Sozialpreis Graubündens, dem Avenir Social Graubünden

Der «Treffpunkt Atelier» in Chur,
der alleine im Jahr 2008 für 3'105 Personen
als Ort der Begegnung diente und dieses Jahr
sein 10-Jahre-Jubiläum feiern konnte,
wurde überraschenderweise mit dem ersten
Avenir Social Graubünden ausgezeichnet.

Unter 42 Nominierten wurde dieser
«Treffpunkt Atelier» als Preisträger ausgewählt.
Vor allem die pragmatische Hilfe soll für die
Vergabe dieses Preises ausschlaggebend gewesen
sein, wurde in der Laudatio gewürdigt.



Tag der Angehörigen

Weil es so schön war ...

Begehen Sie mit uns auch dieses Jahr den Tag der Angehörigen!

- ▣▣▣▣➔ am gleichen Ort
- ▣▣▣▣➔ am gleichen Wochentag
- ▣▣▣▣➔ mit dem gleichen Angebot

Besuchen Sie unseren Stand mit Plakatausstellung am Paradeplatz

Am Samstag, 10. Oktober 2009 von 9 – 17 Uhr

Ausnahmsweise begehen wir den Angehörigentag vom 11. Oktober dieses Jahr einen Tag früher, nämlich am Tag des psychisch Kranken. (Siehe Editorial)

Wir freuen uns auf Sie!

Die VASK bietet Unterstützung bei Diplomarbeiten

Maya Fehr

Nicht selten gelangen Absolventinnen der verschiedensten Ausbildungsstufen im Zusammenhang mit ihren Abschlussarbeiten an uns Angehörige. Sie konsultieren uns, wenn ihre Diplomarbeit ein psychologisches oder psychiatrisches Thema beinhaltet. Dass junge Menschen unsere Erfahrungen in ihre Schrift einfließen lassen wollen, freut uns natürlich und wir sind ihnen jeweils dabei gerne behilflich. Nicht zuletzt ehrt uns dieses Vertrauen und es stärkt unsere Vereinigung.

Maya Fehr bedankte sich bei uns für die Unterstützung bei ihrer Bachelorarbeit herzlich und sandte uns ihre über 100 Seiten umfassende Arbeit plus eine Zusammenfassung davon. Die Studentin untersucht die Art und Weise des Ablösungsprozesses von Eltern mit einem psychisch kranken jugendlichen oder erwachsenen Sohn, respektive Tochter.

Das verfasste Abstract – die Zusammenfassung davon – ist nachstehend abgedruckt. Die komplette Arbeit kann bei uns elektronisch bestellt werden. (Die Redaktion)

Abstract

Diese empirische Arbeit untersucht, wie Eltern den Ablösungsprozess von ihren in der Adoleszenz oder im jungen Erwachsenenalter an einer schweren psychischen Störung erkrankten, mittlerweile erwachsenen Kindern erleben und gestalten, in welcher Form dies ihre persönliche Entwicklung beeinflusst und inwiefern sich allfällige familiäre Entwicklungsprobleme als diagnosespezifisch erweisen.

Entwicklungspsychologische Modelle sowie Erkenntnisse aus der Angehörigenforschung bilden die theoretische Grundlage, auf der acht problemzentrierte Interviews mit Vätern und Müttern

von Kindern zwischen 20 und 34 Jahren mit unterschiedlichen Störungen geführt und anhand der strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet wurden.

Der parallel zur Krankheit verlaufende Ablösungsprozess wird von den Eltern als äusserst ambivalent erlebt. Dabei zeigen sich unterschiedliche Verlaufsformen, die sich zum Teil durch die spezifischen Symptomkonstellationen und entsprechende Verhaltensweisen, nicht aber durch die Diagnosen erklären lassen. Die innere Haltung der Eltern gegenüber ihrem Kind und seiner Krankheit, aber auch ihre Vorstellungen von Elternschaft und Ablösung erweisen sich als zentrale Faktoren für das Gelingen des Übergangs im Familienlebenszyklus und die Gestaltung einer symmetrischen Eltern-Kind-Beziehung trotz eventuell dauerhafter Funktionseinbussen. Bestehen bleibende Abhängigkeiten scheinen eher einen Einfluss auf die Lebensqualität als auf die persönliche Entwicklung der Eltern zu haben.

Die Notwendigkeit einer aktiven persönlichen Auseinandersetzung seitens der Eltern zeigte sich ebenso deutlich wie der Bedarf einer stärkeren Verankerung der entwicklungspsychologischen Perspektive in der klinischen Praxis und in der Angehörigenberatung.

*Zwei Dinge sind schädlich für jeden,
der die Stufen des Glücks will ersteigen:*

*Schweigen, wenn Zeit ist zu reden,
und reden wenn Zeit ist zu schweigen.*

Bodenstedt

«Das Kinderangebot»

Professionelle Begleitung für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch kranken Elternteil

Wir freuen uns, Ihnen ein neues Projekt der VASK Zürich präsentieren zu dürfen. Ein solches Angebot besteht bereits erfolgreich in Basel.

Kinder und Jugendliche von psychisch erkrankten Eltern erleben meist sehr belastende Familiensituationen. Ihre Bedürfnisse gehen leicht vergessen. Manchmal erhalten sie erst Unterstützung, wenn sie selber aufgrund der Belastung in ihrem Verhalten auffällig werden.

DAS ANGEBOT

Nach einem Vorgespräch kommen die Kinder/Jugendlichen für die Begleitung ins Atelier einer der Therapeutinnen. Mit Gesprächen und kreativen Aktivitäten wie Malen, Theaterspielen, Bewegung, plastizieren, Musik und Geschichten werden die Kinder auf ihrem Weg unterstützt und gestärkt.

Die Kinder wählen, was sie tun wollen und worüber sie sprechen möchten. Ihre Bedürfnisse, ihr Kindsein, das spielerische "Verdauen" von schwierigen Situationen, die Entspannung, fröhliche und erleichternde Erlebnisse stehen im Vordergrund. Die Kinder kommen einzeln, mit ihren Geschwistern oder als Familie. Die Dauer der Begleitung wird in Absprache mit den Kindern/Jugendlichen vereinbart.

Ort: Zürich und Basel

Zeit: Eine Stunde, vierzehntäglich

Unkostenbeitrag: Fr. 15.– pro Person und Stunde

Kontakt und weitere Auskünfte:

Lydia Bosshard, Peterskirchplatz 8, 4051 Basel,

Tel 061 261 20 86, Imbf@bluewin.ch

Eva Bischofberger, Klosbachstrasse. 55, 8032 Zürich

Tel 044 261 86 05, eva.bischofberger@sunrise.ch

EUFAMI – wer oder was ist das?

Karl Rüegg

EUFAMI ist die 1990 gegründete, europäische Dachorganisation von nationalen Vereinigungen von Angehörigen psychisch kranker Menschen. Die VASK Schweiz ist seit 2002 EUFAMI – Mitglied

EUFAMI veranstaltet alle drei bis vier Jahre einen internationalen Kongress, in dem Psychiatrie-Fachleute über aktuelle Entwicklungen orientieren. Zum letzten EUFAMI-Kongress in Torun (Polen) kamen über 550 Interessierte aus vielen Ländern zusammen. Ich nahm am Kongress teil als Delegierter von VASK Schweiz.

Ein viel beachtetes Referat hielt Mike Firn, Betriebsverbesserungs-Leiter bei den staatlichen Gesundheitsdiensten in Grossbritannien. Er begleitet die Entwicklung gemeindenaher psychiatrischer Dienste im Gebiet von London.

Totale Umstrukturierung der psychiatrischen Versorgung in Grossbritannien

Der staatliche Gesundheitsdienst in England, der National Health Service (NHS), wird seit 2002 gründlich reorganisiert. Der Bereich "Psychische Gesundheit" (Mental Health) erhielt absolute Priorität. Die neue, moderne Art der Versorgung könnte weltweit beispielgebend werden.

Basis der psychiatrischen Versorgung sind in Grossbritannien nach der Umstrukturierung landesweit nicht mehr die Kliniken, sondern mobile, multiprofessionelle Equipen für aufsuchende Psychiatrie

Der grundlegende Gedanke der neuen Politik könnte zusammengefasst werden im Satz:

«Zentrum der psychiatrischen Betreuung für Menschen mit psychischen Störungen ist die vertraute Umgebung zuhause, nicht mehr die psychiatrische Institution.»

(Der vollständige Bericht kann unter www.vaskzuerich.ch gelesen oder bei der VASK Zürich bestellt werden.)

Warum ich mich bei der VASK engagiere



Alice Egloff; Vorstandsmitglied,
Ressort Beratungs- und Kontakttelefon

Dass es dereinst eine Fortsetzung meines ehemaligen Berufes geben würde, hätte ich mir nie träumen lassen. Dank vorzeitiger Pensionierung finde ich nun genügend Zeit, bei der VASK als «Telefonistin» am Beratungstelefon weiter zu wirken. Oder, wie man bei der Swisscom, meinem früheren Arbeitgeber sagte, als «Teleoperatrice». Klingt wohl etwas besser, bezeichnet aber dieselbe Funktion.

Mit Menschen zu tun haben, Kontakte knüpfen, miteinander über «Gott und die Welt» reden, hat mich schon immer fasziniert. Ich ahnte, dass ich eines Tages eine Tätigkeit bei der VASK ausüben würde.

Seit Frühling 2003 arbeite ich am Beratungstelefon und seit 2004 bin ich ein Vorstandsmitglied. Meinen Dienst am Beratungstelefon empfinde ich als eine sehr wertvolle Ergänzung und Bereicherung meines persönlichen Lebens. Der anrufenden Person gut zuhören, mich vergewissern, dass ich sie richtig verstanden habe, merken wo der «Schuh drückt», das ist bisweilen nicht

so einfach. Für die Situation der Anrufenden Verständnis und Mitgefühl zu entwickeln ist auch für mich jedes Mal eine neue Herausforderung.

Meine Freizeit verbringe ich gerne in der Natur, sei es beim Wandern oder in meinem Garten. Beim Jäten kann ich mich bestens erholen, meinen Gedanken nachhängen und «innerlich aufräumen» was mich bedrückt. Jäten ist für mich pure Erholung. Mein Garten sieht «wild» aus. Verschiedenartige Pflanzen wie Königskerzen, Malven, Sonnenblumen etc. wachsen darin. Auch Tiere wie Zauneidechsen, Schmetterlinge, Vögel etc. bevölkern ihn und diese Vielfalt macht mir Freude.

Mir ist es wichtig, dass verschiedenartige Pflanzen nebeneinander und miteinander wachsen dürfen. Es ist normal verschieden zu sein, auch als Mensch und Mitmensch.

Alice Egloff

*Manch einer weiss gar nicht,
was in ihm lebt und wessen er fähig ist,
bis er angerufen wird.*

Unbekannt

VASK Schweiz Suisse Svizzera Svizra

Schweizerischer Dachverband der kantonalen und regionalen VASK Vereinigungen der Angehörigen von Schizophrenie-/Psychisch-Kranken



Schweizerischer Dachverband
VASK Schweiz
Engelgasse 84, 4052 Basel
061 271 16 40
info@vask.ch
www.vask.ch



VASK Aargau, Personalhaus, Büro 614
Zürcherstrasse 1202, 5210 Windisch
056 222 50 15
Mo 9.30–11.30
Do 9.30–11.30
info@vaskaargau.ch
www.vaskaargau.ch



Stiftung Melchior, Angehörigen Selbsthilfe
Thiersteinallee 51, Postfach, 4018 Basel
061 206 97 60
zu Bürozeiten
info@stiftungmelchior.ch
www.stiftungmelchior.ch



VASK Bern
Postfach 8704, 3001 Bern
031 311 64 08
Mi 9.00–11.00
Fr 13.00–15.00
sekretariat@vaskbern.ch
www.vaskbern.ch



Assoc. Le Relais Genève
Rue des Savoises 15, 1205 Genève
Permanence téléphonique
022 781 65 20
Mo 13.30–16.00
Fr 13.30–16.00
info@lerelais.ch
www.lerelais.ch



VASK Graubünden
Postfach, 7208 Malans
081 353 71 01
Mo 8.30–11.30
Do 14.00–17.45
vask.graubuenden@bluemail.ch
www.vaskgr.ch



VASK Zentralschweiz
Postfach 534, 6210 Sursee
041 921 60 48
Mo 14.00–16.00
Fr 14.00–16.00
vaskluzern@bluewin.ch



VASK Ostschweiz
Alte Landstrasse 21, 9038 Rehetobel
071 866 12 12
werktags, ohne Gewähr
vaskostschweiz.pr@freesurf.ch
www.vaskostschweiz.ch



VASK Schaffhausen
Neustadt 77, 8200 Schaffhausen
052 625 55 80
werktags, ohne Gewähr



VASK Ticino
Trevano 7A, 6900 Lugano
076 453 75 70
werktags 9.30–11.30
14.30–16.30
info@vaskticino.ch
www.vaskticino.ch



L'ilot, Association vaudoise
Avenue d'Echallens 131, 1004 Lausanne
021 626 57 74
info@lilot.org
www.lilot.org



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