



# Jahresbericht 2013

VASK Aargau

Zürcherstrasse 241

Postfach 432 / P1

5201 Brugg

[info@vaskaargau.ch](mailto:info@vaskaargau.ch)

[www.vaskaargau.ch](http://www.vaskaargau.ch)

Kontakttelefon 056 222 50 15

Montag und Donnerstag 09.30 – 11.30 Uhr

## **Inhalt**

### 1. Der Verein

1.1 Vorstand

1.2 Mitglieder

1.3 Revisorinnen

### 2. Aktivitäten

2.1 Kontakt-Telefon

2.2 Schulung

2.3 Dialog

2.4 Foren - Selbsthilfegruppen

2.5 Öffentlichkeitsarbeit

### 3. Vernetzung

### 4. Finanzen

4.1 Spenden

4.2 Erfolgsrechnung, Bilanz und Budget

## 1. Der Verein

### 1.1 Vorstand

Als gewählte Vorstandsmitglieder waren tätig:

- |                        |  |
|------------------------|--|
| - Dora Heggli          | Finanzen, Trialog                            |
| - Marie-Therese Keller | Kontakttelefon, Schulung, Selbsthilfegruppe  |
| - Edith Geiger         | Beisitz                                      |
| - Ernst Lehner         | Protokoll/Vertretung beim Dachverband        |
| - Urs Würsch           | GV- und Sitzungsleitung/Vorstand Dachverband |

Über das Vereinsjahr trafen sich die fünf Vorstandsmitglieder zu vier Sitzungen. Die Aufgaben und Schwerpunkte, wie zum Beispiel das Sponsoring, wurden besprochen und zielorientiert umgesetzt. Dank des Austauschs per Telefon und Email konnten unbürokratisch auch kurzfristige Entscheidungen gefällt werden.

Die Präsidenten- und Delegiertenversammlungen der VASK Schweiz wurden wahrgenommen und die Anregungen unseres Dachverbands in das Vereinsleben integriert.

Die Mitgliederversammlung fand am 25. April 2013 im Festsaal des Hauptgebäudes der PDAG in Brugg statt. Unmittelbar vor der Generalversammlung hörten die Anwesenden den eindrücklichen Vortrag über das neue Kinder- und Erwachsenenschutzrecht. Frau Therese Meierhofer referierte aus der Sicht als Anwältin und Frau Pia Püntener erklärte das neue Recht aus der sozialen Perspektive des Kantons Aargau.

Einzelne Vorstandsmitglieder bildeten sich an Fachveranstaltungen weiter:

An der 9. Fachtagung der NAP in der Klinik Kilchberg wurde über den Einbezug von Angehörigen in die Therapie gesprochen und diskutiert. Weitere Themen waren: „Eine interaktive Auseinandersetzung zwischen Autonomie und Abhängigkeit“ – „Angehörige in der Psychiatrie – von der Ausgrenzung zum Trialog“ – „Übergriffige Angehörige“ – „Angst und Ohnmacht der Angehörigen“.

An der 13. Säntis-Psychiatrie-Tagung in Will wurde als Hauptthema die Wiedereingliederung und die Tagesstrukturen nach einer psychischen Krise in Referaten und Diskussionen erleuchtet. Der Titel der Tagung lautete: „Ich möchte etwas sinnvolles tun“.

Pro Mente Sana lud zur Tagung mit dem Thema „Kinder psychisch kranker Eltern“ ein. Es sprachen Referenten aus Forschung, Medizin, Psychologie und Politik. Sieben Workshops ermöglichten einen vertieften Einblick in die einzelnen Thematiken.

## **1.2 Mitglieder**

Die Mitgliederzahl per 31.12.2013 beträgt 170. Mitglieder, welche ihren Jahresbeitrag nach zwei Jahren erfolgloser Mahnung nicht einbezahlt haben, werden von der Liste gestrichen.

## **1.3 Revisorinnen**

- Theres Meier-Wettstein
- Violina Bossart

## **2. Aktivitäten**

### **2.1 Kontakttelefon**

- Marie-Therese Keller, Leitung
- Maria Fischer
- Margrit Michel
- Heidy Schenker

Das Kontakttelefon war das ganze Jahr über zwei Mal pro Woche für zwei Stunden für die Angehörigen offen. Wir hörten zu, beantworteten Fragen, tauschten Informationen aus und vernetzten die Angehörigen mit anderen Institutionen, um auf zusätzliche Angebote aufmerksam zu machen. Während den Schulferien und an offiziellen Feiertagen wurde das Tonband abgehört und anschliessend mit den Hilfesuchenden Kontakt aufgenommen. Das Team traf sich in regelmässigen Abständen zu Sitzungen und besuchte zwei Supervisionssitzungen bei der Psychiaterin, Frau Dr. Davatz.

Das Telefon Team leistete 88 Einsätze zu je zwei Stunden und 6 Einsätze in den Sommerferien und an den Feiertagen. Diese fast 200 Stunden Freiwilligenarbeit für Angehörige von psychisch Kranken mögen der Gesellschaft zugutekommen. An dieser Stelle möchte der Vorstand dem Telefon Team herzlich danken.

Das Team führte 55 Beratungen am Telefon durch. Weitere Gespräche fanden in einer persönlichen Begegnung im VASK Büro statt.

Es nahmen Menschen mit der VASK Aargau Kontakt auf, die nicht mehr weiter wussten. Sie suchten das Gespräch, um über ihre schwierig gewordene Situation in der Familie mit einem psychisch erkrankten Mitglied, sprechen zu können. Sie mussten vieles aushalten auf der Suche nach dem Weg aus ihrer eng gewordenen Lebenssituation. Sie litten sehr darunter, dass sie sich von der Fachwelt oft alleine gelassen fühlten. Dieser Schmerz könnte gelindert werden, wenn die Fachwelt, die Betroffene und die Angehörige gemeinsam Ressourcen orientiert zusammenarbeiten würden.

Angehörige leiden – ohne selber krank zu sein – und benötigen dringend Unterstützung, Information und Empathie von aussen, um gesund zu bleiben.

## **2.2 Schulung**

- Marie-Therese Keller

Mit der Schulung „...wenn in Ihrer Familie jemand psychisch krank ist...“ durften wir im Vereinsjahr 2013 im Frühling und im Herbst 15 Angehörigen auf ihrem schwierigen Weg mit vielen offenen Fragen begeleiten.

Die Schulung brachte Menschen neue Perspektiven im Umgang mit einer psychischen erkrankten Person in der Familie. Den Angehörigen wurde Raum gegeben für ihre Anliegen, Ängste, Sorgen und ihrem Gefühl der Ausweglosigkeit.

Aus den Rückmeldungen der Teilnehmenden wurde ersichtlich, dass sie ihre eigenen Ressourcen wieder entdecken konnten. Sie fanden Verständnis für ihr schwierig gewordenen Familienleben, erhielten hilfreiche Informationen und Impulse, um mutig neue Schritte zu wagen. Sie fühlten sich gestärkt, dem Gesunden in der Familie mehr Raum zu geben.

## **2.3 Trialog**

- Dora Heggli

Der Trialog ist eine fachlich geleitete Gesprächsgruppe und wird in Zusammenarbeit mit dem EPD Baden angeboten. Die Treffen fanden monatlich im Externen Psychiatrischen Dienst an der Haselstrasse 1 (nähe Bahnhof) in Baden statt. Halbjährlich wurden unter den Teilnehmern Themen gesammelt. An einer gemeinsamen Sitzung wurden die Themen besprochen und im „Team Trialog“ verteilt. An den jeweiligen Treffen stimmten die zwei Moderatoren durch eine kurze Einleitung oder durch einen Filmausschnitt ins Thema ein. Danach wurde erzählt, diskutiert, Fragen gestellt und soweit möglich beantwortet. Durchschnittlich nehmen 6 bis 10 Teilnehmer (Fachleute, Angehörige und Betroffene) an den Treffen teil.

Unsere Themen fürs 2013 waren:

- Zukunft – Was erwartet mich?
- Haustiere
- Spiritualität
- Ferienpläne
- Symptome brauchen Zuwendung
- Filmabend „Heimat“
- Wohnformen
- Angst vor Suizidalität
- Begeisterung

Im „Team Trialog“ wirkten mit:

Eveline Kyburz (dipl. Pflegefachfrau, Tageszentrum Baden)  
Gasparino Arciresi (dipl. Pflegefachmann, Ambulatorium Baden)  
Doris Els (dipl. Pflegefachfrau, Tageszentrum Baden)  
Dr. med. Marc P. Hauser (Oberarzt, Ambulatorium Baden)  
Dora Heggli (VASK Aargau)

## 2.4 Foren - Selbsthilfegruppen

### Selbsthilfegruppe in Aarau

- Leitung: Dorothee Menzi Erb und Margrit Michel

### Selbsthilfegruppe in Wohlen

- Leitung: Marie-Therese Keller

Die Selbsthilfegruppen in Aarau und in Wohlen wurden regelmässig besucht. Der monatlich stattfindende Austausch bot den Teilnehmenden die Möglichkeit, andere Sichtweisen zu entwickeln, neue Ideen zu entdecken und die Nähe von Menschen zu spüren, die das gleiche Schicksal tragen. Die durchschnittliche Besucherquote lag in Aarau bei vier und in Wohlen bei sechs Personen.

In einer Gemeinschaft, in der das gleiche Thema besprochen wird, entsteht eine Art Geborgenheit und die Teilnehmenden entwickeln das Gefühl des Vertrauens zum Gegenüber und zu sich selber.

Durch das Vulnerabilitätsmodell entdecken die Anwesenden eine hilfreiche Stütze. In der Psychiatrie wurde dieses Modell wie folgt aufgeschlüsselt. Der erste Teil steht für den genetischen Teil. Da gibt es keine Schuld, sondern nur „Schicksal“. Der zweite Teil gilt der Umwelt; den Eltern, den Geschwistern, der Geburtenreihenfolge und alle Menschen im Umfeld. Im dritten massgebenden Teil steht die zentrale Frage: „Wie gehe ich mit mir und mit meinem Schicksal um?“ Schaut der Mensch gut zu sich selber, kann er ein schwieriges Umfeld besser überbrücken. Schaut er gut zu sich selber, kann er ein genetisches Defizit besser handhaben. Eine solche Erkenntnis bringt den Menschen in den Selbsthilfegruppen Mut zu neuen Schritten in der Krankheit und mehr Achtsamkeit sich selber gegenüber.

## 2.5 Öffentlichkeitsarbeit

- Marie-Therese Keller

Im Februar wurde der Film „**Silver Linings Playbook**“ im Kino in Wohlen gezeigt. Das Thema des Filmes, der Übergang von der psychiatrischen Klinik zurück in den Alltag, wurde aus verschiedenen Perspektiven von den Schauspielern eindrücklich dargestellt.

Im September organisierten wir den Film „**Helen**“, der von der Klinik PDAG in ihr Programm der Aktionstage zum Tag der psychischen Gesundheit aufgenommen wurde. Das bedeutete, dass alle Interessierten einen freien Zutritt zur Filmvorführung hatten. Im Film „Helen“ wurde eine schwere Depression thematisiert. Eindrücklich wurde gezeigt, wie Betroffene an der Krankheit leiden. Auch das Leiden der Angehörigen wurde im Film wirkungsvoll gezeigt. Klar zum Ausdruck kam im Film die Situation, dass erst dann, wenn der Betroffene selber für eine Veränderung bereit ist, ein Wandel geschehen kann.

Mit den Filmen möchte die VASK Aargau **der Stigmatisierung von psychisch Kranken entgegenwirken**. Die Gedanken, die beim Betrachten eines Filmes entstehen, können dazu anregen, in der Familie, im Arbeitsumfeld und im Freundeskreis darüber zu diskutieren. Den Betroffenen und Angehörigen können damit mehr Verständnis entgegen gebracht werden. Die bewusste Vorstellung, dass jedermann eine psychische Krankheit erleiden kann, stärkt das Einfühlungsvermögen in psychisch Kranke und deren Angehörigen.

Zum Thema "Familienprozess" belegte die VASK Aargau **8 Lektionen an der Höheren Fachschule Gesundheit und Soziales** in Aarau. Angehende Psychiatriefachpersonen bekamen einen Einblick in das Familiensystem, wenn jemand psychisch erkrankt. Dieser Unterricht möchte sensibilisieren, dass nicht nur ein Mensch in einer Familie erkrankt, sondern ein gesamtes Familiensystem betroffen und belastet ist.

Mit grosser Freude nahm die VASK Aargau zur Kenntnis, dass die **Informationsmappe für Angehörige** (2012) von den Verantwortlichen in allen PDAG Abteilungen den Angehörigen überreicht wurde.

Die Website <[www.vaskaargau.ch](http://www.vaskaargau.ch)> ist eine wertvolle Plattform zur Vermittlung der verschiedenen Angebote und zur Vernetzung der unterschiedlichen Organisationen. Willy Neuhaus steht an der Schnittstelle vom Verein zum Medium Internet in wichtiger und für uns hilfreicher Position. Durch ihn werden unsere Informationen kompetent und schnell auf der Homepage veröffentlicht und allen Benutzern zugänglich gemacht. Der Vorstand dankt Willy Neuhaus für sein Engagement für die VASK Aargau.

### 3. Vernetzung

- Mitglied von VASK Schweiz ([www.vask.ch](http://www.vask.ch))
- Mitglied beim Verein Anker ([www.anker-aargau.ch](http://www.anker-aargau.ch))
- Mitglied beim Verein Netzwerk Angehörige Psychiatrie ([www.angehoerige.ch](http://www.angehoerige.ch))
- Mitglied bei Pro Mente Sana ([www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch))
- Mitglied beim Verein Tageszentrum Brugg-Windisch
- Mitglied beim Netzwerk apika, ([www.apika.ch](http://www.apika.ch))
- Mitwirken bei der Organisation KABO Aargau
- Mit VASK Zürich bestehen partnerschaftliche Kontakte ([www.vask-zuerich](http://www.vask-zuerich))
- Mit der Psychiatrischen Klinik Königsfelden und den weiteren psychiatrischen Diensten im Kanton Aargau pflegen wir eine enge Zusammenarbeit ([www.pdag.ch](http://www.pdag.ch))
- Mitglied im Netzwerk „Psychische Gesundheit Kanton Aargau“ Departement Gesundheit und Soziales

## 4. Finanzen

- Dora Heggli

### 4.1 Spenden

Wir danken den Stiftungen und Vereinen herzlich für die grosszügigen Spenden. Diese Gelder werden zweckgebunden für die Schulung von Angehörigen verwendet.

- Franke Stiftung, Aarburg
- Ruth und Edith Suter-Stiftung, Aarau
- Chramschof, Zollikerberg
- Bonitas Stiftung, Sarnen
- Carl und Elise Elsener-Gut Stiftung, Ibach
- Dr. Franz Käppeli Stiftung, Zürich
- Josef und Margrit Killer-Schmidli Stiftung, Baden
- DOMO Stiftung, Weinfeld
- Elsa Benz-von Arx Stiftung, Baden
- Hans und Gertrud Oetiker Stiftung, Meilen
- Fondation Dufloteau, Zürich
- Gedenkschiessen Ernst Waldmeier, Möhlin
- Rosmarie Aebi Stiftung, Luzern
- Lions Club, Suhr
- Jakob Schumacher Stiftung, Hausen
- Dr. Silvain Brunshawig Stiftung, Zürich
- und weitere Stiftungen aus der Region

Auch den privaten Spendern sei herzlich gedankt:

- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| • Urs Würsch, Luzern        | 750.-- |
| • Ernst Lehner, Wettingen   | 750.-- |
| • Edith Geiger, Seengen     | 750.-- |
| • Dora Heggli, Spreitenbach | 200.-- |



| <b>4.2 Erfolgsrechnung</b>                               | <b>Budget<br/>2014</b> | <b>Rechnung<br/>2013</b> | <b>Rechnung<br/>2012</b> |
|--|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Aufwand</b>   |                        |                          |                          |
| Büromiete  | 3'000.00               | 2'936.00                 | 3'464.50                 |
| Drucksachen, Büromaterial                                | 1'500.00               | 1'882.15                 | 2'664.55                 |
| Portospesen  | 250.00                 | 269.65                   | 240.00                   |
| Homepage/PC/Software                                     | 100.00                 | 61.70                    | 61.70                    |
| Telefon  | 1'200.00               | 1'048.15                 | 948.00                   |
| PC- und Bankgebühren                                     | 120.00                 | 105.45                   | 94.45                    |
| Vorstands-Entschädigungen                                | 3'750.00               | 3'750.00                 | 3'000.00                 |
| Kassier/Vorstand   | 750.00                 | 750.00                   | 750.00                   |
| Kontakttelefon   | 1'500.00               | 1'318.20                 | 1'201.80                 |
| Jahresbeiträge Organisationen                            | 1'000.00               | 845.00                   | 901.00                   |
| Diverse Unkosten   | 500.00                 | 1'125.25                 | 591.41                   |
| Schulung f. Angehörige                                   | 3'000.00               | 2'490.80                 |                          |
| Werbeaufwand Sponsoring                                  | -                      | 9'960.00                 |                          |
| Jahresbeiträge an Dachverband                            | 4'700.00               | 4'690.00                 |                          |
| <b>Total Aufwand</b>                                     | <b>21'370.00</b>       | <b>31'232.35</b>         | <b>13'917.41</b>         |
| <b>Ertrag</b>  |                        |                          |                          |
| Mitgliederbeiträge                                       | 6'000.00               | 6'060.00                 | 6'060.00                 |
| Spenden  | 3'000.00               | 2'485.50                 | 5'912.00                 |
| Kursentsch. Dachverb.f Schulung                          | 1'000.00               | 1'780.00                 | 1'333.00                 |
| Bruttozinsertrag   | 130.00                 | 143.00                   | 156.42                   |
| Sponsoring Kurse f. Angeh.<br>Leistungen vom Dachverband | 3'000.00 *             | 14'200.00                |                          |
|  | 4'300.00               | 4'368.80                 |                          |
| <b>Total Ertrag</b>                                      | <b>17'430.00</b>       | <b>29'037.30</b>         | <b>13'461.42</b>         |
| <b>Reinverlust</b>                                       | <b>-3'940.00</b>       | <b>-2'195.05</b>         | <b>- 455.99</b>          |

\*) Aufl. Rückstellungen Sponsoring

| <b>Bilanz</b>                                    | <b>2013</b>      | <b>2012</b>      |
|--|------------------|------------------|
| <b>Aktiven</b>                                   |                  |                  |
| Kassa  | 4.55             | 4.55             |
| Postcheck  | 41'567.84        | 2'862.69         |
| HBL Lenzburg                                     | 3'184.80         | 4'369.85         |
| NAB Sparkonto                                    | 5'299.54         | 5'290.28         |
| NAB Top-Sparkonto                                | 26'663.92        | 26'553.28        |
| Trans. Aktiven                                   | 400.00           | 2'020.00         |
| Total Aktiven                                    | <u>77'120.65</u> | <u>41'100.65</u> |
| <b>Passiven</b>                                  |                  |                  |
| Trans. Passiven                                  | 2'894.75         | 679.70           |
| Rückstellung Sponsoring f. Schulung f.<br>Angeh. | 36'000.00        |                  |
| Total Passiven                                   | <u>38'894.75</u> | <u>679.70</u>    |
| Eigenkapital 31.12.                              | 38'225.90        | 40'420.95        |
| Eigenkapital 01.01.                              | 40'420.95        | 40'876.94        |
| <b>Reingewinn/Reinverlust</b>                    | <u>-2'195.05</u> | <u>-455.99</u>   |