

VASK  Aargau

FÜR
ANGEHÖRIGE



VASK

Die Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken wurde 1998 als Dachverband der seit 1985 bestehenden kantonalen Vereinigungen gegründet. Sie macht Angebote zur Entlastung der Angehörigen, bemüht sich kontinuierlich um die Enttabuisierung der Krankheit, koordiniert gesamtschweizerisch Projekte und vertritt die Angehörigen in der Politik und in der Öffentlichkeit.

Die Familie ist in der Regel die wichtigste Stütze psychisch erkrankter Menschen. Unabdingbar damit verbunden sind Begleitangebote für die Angehörigen, damit sie mit den veränderten Lebenssituationen umgehen können und ihre eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen. Gut begleitete und informierte Angehörige fördern die Gesundheit psychisch kranker Menschen wesentlich und nachhaltig. Es ist notwendig, dass die Familienangehörigen von den Fachpersonen ernst genommen werden.

Erfahrungsaustausch und Diskussionen zwischen Angehörigen, Betroffenen und Fachpersonen tragen zu einem guten Krankheitsverlauf bei. Gemeinsam erarbeitete neue Perspektiven können den Weg zu mehr Lebensqualität für alle Beteiligten ermöglichen.

Impressum

VASK Aargau/VASK Zürich
Oktober 2012
Illustrationen: Esther Emmel
Druck: Mattenbach, Winterthur
Auflage 5000

WIR ANGEHÖRIGE

- bieten eine Plattform für Informationen, Erfahrungsaustausch und Dienstleistungen an
- helfen bei der Suche nach Lösungen
- setzen uns für mehr Verständnis gegenüber psychisch Kranken ein
- sind eine Non-Profit-Selbsthilfeorganisation
- sind konfessionell und politisch unabhängig

Wenn in Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis jemand psychisch krank ist, dann ist vielleicht schon viel, sehr viel passiert, bis Sie sich dazu entschliessen, Ihre Sorgen jemandem anzuvertrauen.

Jede Situation ist anders, doch allen gemeinsam ist das Gefühl der Hilflosigkeit, das Angehörige oft in eine verzweifelte Suche nach Lösungen treibt. Angst und Schuldgefühle stehen im Raum und blockieren die Lebensenergie. Gerade da tut eine Aussprache gut. Sie ermöglicht, das Unfassbare in Worten auszudrücken. Das eröffnet neue Wege und macht Mut, einen Schritt weiterzugehen.

Die Mitarbeitenden am VASK-Kontakttelefon hören Ihnen zu und wissen, wovon Sie sprechen, weil sie selber Angehörige von psychisch Kranken sind. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.

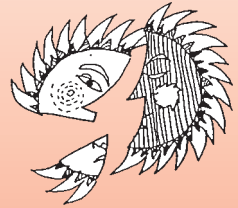
VASK Aargau
Postfach 432/PI
5201 Brugg

Montag und Donnerstag
9.30 – 11.30 Uhr

056 222 50 15
info@vaskaargau.ch
www.vaskaargau.ch

Wenn nichts mehr ist, wie es war

Die Nöte der Angehörigen



- > Angehörige brauchen Unterstützung auf dem schweren Weg mit einem psychisch kranken Menschen
- > Angehörige sind in erster Linie Mitbetroffene und nicht Schuldige
- > Angehörige müssen informiert und in die Behandlung miteinbezogen werden

Not der Geschwister

eines psychisch Kranken

- > Geschwister kommen zu kurz
- > Alles dreht sich um den Betroffenen
- > Er/sie nimmt zu viel Raum ein, auch gedanklich
- > Er/sie ist omnipräsent



Indem Sie aus der Anonymität herauskommen und Lehrer, Arzt, Freunde über Ihr familiäres Problem informieren, können Sie dem möglichen späteren Leiden der Geschwister vorbeugen.

Not der Eltern

einer kranken Tochter/eines kranken Sohnes

- > Nicht wahrhaben wollen und verbergen
- > Ursachensuche und gegenseitige Schuldzuweisung
- > Glauben, das Problem selber lösen zu müssen
- > Verunsicherung und Resignation

Mögliches Fazit: Der Vater ist überfordert, zieht aus ...



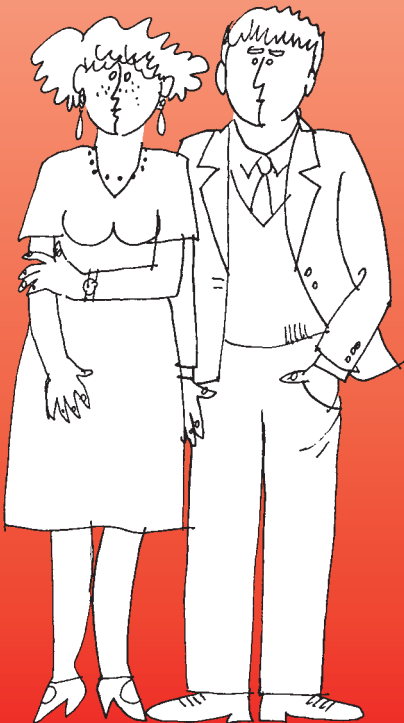
Sie werden sehen, wie viel Positives Sie erfahren werden, wenn Sie sich aus Ihrer Isolation lösen und fachliche Hilfe ausserhalb der Familie holen.

Not des Partners

Die Partnerin/der Partner ist erkrankt

- > Fehlen des Partners bei der Bewältigung des Alltags
- > Ständiger Ehestreit
- > Schuldgefühle
- > Arbeitslosigkeit

Fazit: Oft Scheidung

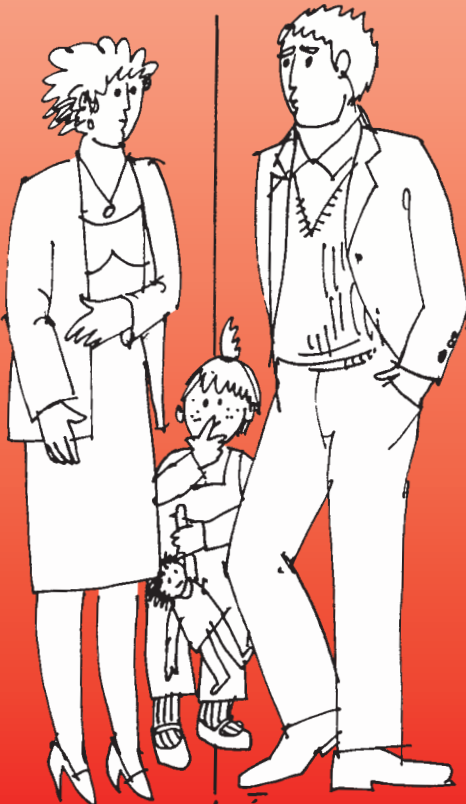


Sie werden erstaunt sein, wie sich Ihr Verhältnis zu Ihrem Partner/Ihrer Partnerin verbessert, wenn Sie frühzeitig professionelle Hilfe holen, wenn die Krankheit abgeklärt und behandelt wird und Sie sie besser verstehen können.

Not des Kindes

Vater oder Mutter ist psychisch krank

- > Wird oft verhaltensauffällig
- > Scham und Hämie
- > Rückzug
- > Erwachsene Kinder haben oft selber massive Probleme – ein Leben lang



Werden Sie hellhörig und feinfühlig gegenüber einem solchen Kind! Es braucht Hilfe. Kinder erkrankter Eltern brauchen Unterstützung von Freunden, Verwandten, Nachbarn und auch vom Lehrer und vom Hausarzt.

Not des Betroffenen

- > Ist antriebslos, kraftlos, traurig, zieht sich zurück
- > Ist unruhig, lärmig, verunsichert, hat Ängste
- > Fühlt sich verfolgt, hört Stimmen
- > Will sich mit Alkohol, Zigaretten, Drogen selbst helfen
- > Ist verwahrlost



Dieser Mann ist krank und nicht charakterschwach, deshalb brauchen er und seine Angehörigen Verständnis und Hilfe durch Arzt, Sozialarbeiter, Klinik.

Hilfe für Angehörige

Angehörige brauchen:

- > **Information über die Krankheit und diverse Krankheitsbilder**

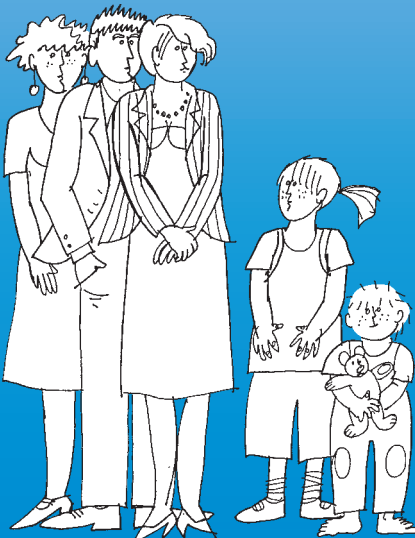
Der Umgang mit dem Betroffenen und sich selber kann sich dadurch verbessern

- > **Austausch von Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung**

Damit können sie den Mut finden, selber aktiv zu werden, um die veränderten Lebensumstände zu bewältigen

- > **Entlastung und Distanz**

Damit können sie besser Grenzen setzen, auch sich selbst, besser «loslassen» und ihr eigenes Leben wieder selber gestalten



Hilfe für Angehörige

Angehörige brauchen ausserdem:

- > Unterstützung durch Freunde, Verwandte, Betreuende, Arzt, Sozialarbeiter, Klinik, Behörde
- > Triadische Gespräche mit allen Beteiligten (Fachleuten, Angehörigen, Betroffenen)
- > Neue Ziele:
 - Der Wahrheit ins Gesicht schauen, ohne zu resignieren
 - Erwartungen anpassen
 - Verantwortung abgeben
 - Gelassenheit statt Verzweiflung
 - Bejahen des Leidens
 - Selbstvertrauen stärken
 - Schuld- und Schamgefühle loswerden

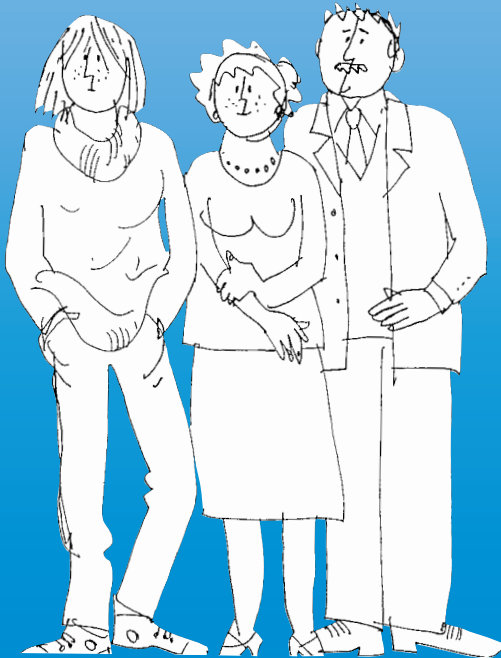


Die Angebote der VASK



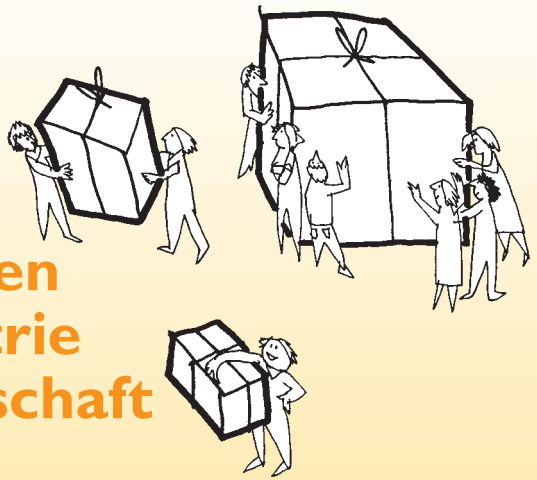
Appelle der VASK an die Bevölkerung

- > Weisen Sie Rat suchende Angehörige auf die Angebote der VASK hin – besonders neu betroffene Angehörige!
- > Unterstützen Sie mögliche, noch anonyme Angehörige, indem Sie die VASK als Selbsthilfeorganisation in Ihrem Umfeld auch dann bekannt machen, wenn Ihnen keine Betroffenen bekannt sind.



Sie werden sehen,
wie viel Schweigen
Sie damit eventuell
brechen können!

Wünsche und Forderungen der Angehörigen an die Psychiatrie und die Gesellschaft



- > Angehörige sollen als kompetente Partner für Psychiatriefachleute anerkannt werden
- > Angehörige sollen im Durchsetzen ihrer Rechte unterstützt werden
- > Missverständnisse und Vorurteile über psychisch Kranke sollen geklärt werden
- > Die Stigmatisierung der Betroffenen und der Angehörigen in der Öffentlichkeit soll abgebaut werden
- > Angehörige sollen lernen, über die Krankheit zu sprechen
- > Angehörige sollen professionelle Unterstützung erhalten
- > Angehörige fordern ein Mitspracherecht bei Entscheidungen über den Betroffenen
- > Angehörige fordern mehr interdisziplinäre Zusammenarbeit
- > Angehörige fordern die Einführung von aufsuchender Hilfe vor Ort durch Professionelle

Gegen Tabu und Stigma

Psychische Erkrankungen haben immer noch sehr viel mit Tabu und Stigmatisierung zu tun.

Was bedeutet ein Tabu?

- > Nicht über etwas sprechen
- > Nicht hinsehen
- > Etwas nicht berühren

Was heisst Stigmatisierung?

- > Brandmarkung einer Person, die gemieden, ausgeschlossen, ausgegrenzt, nicht ernst genommen wird

Dagegen können wir alle viel beitragen, indem wir



- > Eine Begebenheit nicht verleugnen
- > Offen darüber kommunizieren
- > Etwas nicht weit von uns schieben
- > Nicht urteilen und vorverurteilen
- > Hinsehen und uns engagieren
- > Fragen stellen
- > Selbstwertgefühle stärken
- > Die Autonomie stärken

VASK Schweiz Suisse Svizzera Svizra

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



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



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



Association Le Relais Genève
Rue des Savoises 15, 1205 Genève
Permanence téléphonique
022 781 65 20
Lu & Ve 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 14.00–17.30
vask.graubuenden@bluemail.ch
www.vaskgr.ch



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



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



VASK Ticino
C.P. 130, 6934 Bioggio
078 791 10 45
vaskticino@gmail.com
www.vaskticino.ch



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



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



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