



## Jahresbericht 2015

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 für Angehörige

2.3 Dialog

2.4 Forum – Geleitete Angehörigengruppe

2.5 Öffentlichkeitsarbeit

### 3. Vernetzung

### 4. Finanzen

4.1 Spenden

4.2 Erfolgsrechnung und Budget

4.3 Bilanz

## **1. Der Verein**

### **1.1 Vorstand**

Als gewählte Vorstandsmitglieder waren tätig:

- Dora Heggli                      Finanzen, Dialog
- Marie-Therese Keller        Kontakttelefon, Schulung, geleitete Angehörigengruppe
- Ernst Lehner                    Protokoll, Vertretung bei VASK Schweiz
- Urs Würsch                      Leitung der Sitzungen und der Mitgliederversammlung

Der Vorstand traf sich an zwei Sitzungen und zur Vorbereitung der Mitgliederversammlung. Dank des Austauschs übers Email konnten einige Sitzungen von Zuhause aus erledigt werden. Diese Möglichkeit erleichtert unsere Arbeit und nötige Entscheidungen können so effizient und mit Beteiligung aller getroffen werden.

Der Vorstand nahm an der Delegierten-Versammlung und an den Präsidenten-Konferenzen der VASK Schweiz teil.

Die Mitgliederversammlung fand am Donnerstag, 7. Mai 2015 im Hauptgebäude der PDAG in Brugg statt. Vor der Versammlung hielt Caroline Theiss-Wolfsberger, ZRM Selbstmanagement Trainerin, CAS Universität Zürich, PRO Persönlichkeits- und ressourcenorientierte Beraterin und Physiotherapeutin ihr interessantes Referat über das Thema: „Kopf und Bauch in Harmonie“. Frau Theiss-Wolfsberger erläuterte die Erkenntnisse aus der modernen Motivationspsychologie und der Hirnforschung, wie sie uns dabei helfen, das zu tun, was wir wollen. Erkenntnisse der modernen neuropsychologischen Forschung legen dar, dass neben dem Verstand auch die unbewusste Gefühlswelt für die Handlungssteuerung wichtig sind. Der Vortrag zeigte auf, wie diese beiden Systeme synchronisiert werden können. Für Veränderungen braucht es nicht nur den Verstand, sie müssen sich auch gut anfühlen.

### **1.2 Mitglieder**

Die Mitgliederzahl beträgt 165. Es ist das Anliegen des Vorstandes, an dieser Stelle allen Mitgliedern herzlich für die finanzielle Unterstützung und für Ihre Treue zu danken. Ohne diesen Beitrag könnten wir nicht all die Aufgaben erfüllen, die wir den Angehörigen anbieten. Ihre Unterstützung motiviert uns, den Angehörigen weiterhin einen Halt zu geben und sie auf dem schwierig gewordenen Weg im Alltag mit einem psychisch erkrankten Mitglied der Familie oder im Freundeskreis zu begleiten.

### **1.3 Revisorinnen**

- Theres Meier-Wettstein
- Violina Bossart

## **2. Aktivitäten**

### **2.1 Kontakttelefon**

- Marie-Therese Keller        Leitung
- Margrit Michel
- Heidy Schenker

Dieses Jahr bearbeiteten wir 95 Anfragen am Telefon und übers Internet. Die Ohnmacht der Angehörigen ist immer wieder von Neuem spürbar, wenn sie erzählen, was ihnen und ihren psychisch erkrankten Familienmitgliedern auf dem Weg der Krankheit alles zustösst. So wie es viele verschiedene Krankheitsbilder gibt, gibt es auch verschiedene Familienkonstellationen.

Obwohl es fundierte Ausbildungen gibt und wunderbare Menschen, die sich für die Aufgaben in der Psychiatrie entscheiden; Interessierte, die mit gezielter Öffentlichkeitsarbeit der Stigmatisierung von psychisch Kranken entgegenwirken und hervorragende Angebote auf verschiedenen unterstützenden Ebenen offeriert werden, fühlen sich Angehörige oft vernachlässigt und sind enttäuscht. Enttäuschung kann Schmerzen verursachen. Dieser Schmerz kommt nicht nur von aussen, sondern kann auch in jedem Einzelnen im eigenen Raum des Menschseins wahrgenommen werden. Ein solcher Zustand kann viele verschiedene Gründe haben. Die Tragik der Ohnmacht kann gross sein, wenn

- Eltern feststellen, dass ihr mündig gewordenes Kind, den Weg, seinen Weg aus dem Dilemma der psychischen Krankheit nicht finden kann – trotz fachlicher Begleitung.
- Eltern zusehen müssen, wie ihre erwachsen gewordenen Anvertrauten Medikamente einnehmen müssen, um halbwegs ein normales Leben führen zu können.
- Freunde und Bekannte wahrnehmen, wie sich ihre Kollegen oder Kolleginnen durch die psychische Krankheit verändern.
- Angehörige zusehen müssen, wie gewisse Medikamente den Menschen im wahrsten Sinne des Wortes umwandeln.
- ein junger Mensch in psychischer Not den Ausweg über den Drogenkonsum wählt und alles in seinem Leben aufs Spiel setzt.
- Drohungen mit Suizidedanken zu Hilfeschreien von Menschen werden, die keine Perspektive mehr sehen können und ein bis anhin stabiles Umfeld zum Wanken bringen können.
- junge Mütter und Väter ihre kleinen Kinder vernachlässigen, weil sie sich nur noch mit sich selbst beschäftigen können.
- ein Ehepartner oder eine Ehepartnerin ein ganzes Familiensystem in Bedrängnis bringt, weil die eigene Krankheitseinsicht noch nicht zum Tragen gekommen ist.

Eine grosse Verletzlichkeit, Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht auf der Seite der Betroffenen, wie auch auf der Seite von Angehörigen, Freunden und Bekannten wird wahrgenommen.

Gespräche sind ausserordentlich wichtig, um dieser Vulnerabilität Raum zu geben. Erst danach kann der Mensch sich dem Gesunden zuwenden. Wie wichtig ist der Fokus aufs Gesunde und auf das, was Freude im Leben bereitet und Kraft gibt. Denn es gibt keinen Zauberstab, der alles wieder „gut“ macht, wie es einmal war. Es steckt auch Arbeit dahinter, wenn der Mensch der Gesundheit entgegen geht. Diese Aufgabe lohnt sich umzusetzen. Wagen wir die ersten Schritte dazu!

An den Sitzungen im Team vom Kontakttelefon wurden die verschiedenen Themen besprochen und die Einsatzpläne erstellt. Die Supervision bei Frau Dr. Davatz brachten dem Team jeweils neue Gedanken und Lösungsideen für die Begleitung der Angehörigen.

## **2.2 Schulung für Angehörige**

- Marie-Therese Keller

Im Frühling und im Herbst führte die VASK Aargau die Schulung für Angehörige „...wenn in Ihrer Familie jemand psychisch krank ist...“ durch. Es nahmen bei der einen Schulung 17 Personen und bei der andern 9 Personen teil.

Herr Dr. Marc Hauser, Oberarzt der PDAG informierte die Anwesenden über die Hintergründe der häufigsten psychischen Krankheiten und über die Behandlungsmöglichkeiten. Frau Pia Püntener, Berufsbeiständin, erklärte die rechtlichen Aspekte der Angehörigen. Die Kommunikation, der Umgang mit Schuldgefühlen und der Aufbau des Selbstwertes waren weitere Themen, die betrachtet wurden.

## **2.3 Trialog**

- Dora Heggli

Der Trialog ist ein Austausch zwischen psychisch Erkrankten, Angehörigen und Fachpersonen.

Ziel ist es, die unterschiedlichen Perspektiven zu respektieren und durch den Erfahrungsaustausch voneinander zu lernen. Die Treffen fanden monatlich in den Räumen des Ambulatoriums in Baden statt.

Einige der diskutierten Themen waren:

- Verletzlichkeit / Vulnerabilität
- Umgang mit Konflikten
- Verstand und Gefühle – Einklang oder Gegensatz
- Was brauche ich, damit ich gehört werde?
- Spiritualität – Was gibt mir Kraft?
- Kinder- und Erwachsenenschutzrecht – Infoabend  
Referat von Frau Christine Vogel von Pro Mente Sana zum Thema «Beistandschaft»

Das Trialog-Team setzt sich wie folgt zusammen:

- Susanne Indergand, dipl. Sozialarbeiterin FM
- Astrid Wey, dipl. Pflegefachfrau FM
- Dr. med. Jeannine Büschlen, Assistenzärztin
- Dr. med. Sonja Latinovic, Assistenzärztin
- Dr. med. Birgit Kräuchi, Leitende Ärztin
- Dr. med. Marc P. Hauser, Oberarzt, Ambulatorium Baden
- Dora Heggli, Vorstandsmitglied, VASK Aargau

## **2.4. Forum – Geleitete Angehörigengruppen**

### **Forum in Aarau**

- Leitung: Dorothee Menzi Erb und Margrit Michel

Schon das achte Jahr wird das Forum in Aarau angeboten. Die Angehörigen fanden dort den Raum, in dem sie über ihre Sorgen sprechen konnten und fanden Menschen, die ähnliches erlebt haben.

Aus privaten und beruflichen Gründen haben die beiden Leiterinnen ihr Engagement im Forum Aarau Ende Jahr 2015 beendet. Im Vorstand bedauern wir diesen Schritt sehr und haben aber Verständnis für diese Entscheidung. Wir danken Margrit Michel und Dorothee Menzi Erb herzlich für ihre einfühlsamen Begleitungen über diese acht Jahre hinweg und wir wünschen ihnen auf ihren Wegen alles Gute und weiterhin viel Freude an ihren neuen Aufgaben.

### **Geleitete Angehörigengruppe in Wohlen**

- Leitung: Marie-Therese Keller

Während den elf Treffen der Angehörigen übers Jahr verteilt begegneten sich 54 Personen und tauschten ihre Erfahrungen aus. Der Fokus im Austausch lag jeweils immer auf dem Gesunden im Alltag und darauf, was jedem einzelnen der Angehörigen Freude bereitet.

### **Geleitete Angehörigengruppe in Brugg**

- Leitung: Marie-Therese Keller

Die Teilnehmenden an der Schulung in Brugg interessierten sich für einen Treffpunkt in der Umgebung in Brugg. Probeweise boten wir ab August bis Dezember im Begegnungszentrum der PDAG ein monatlich stattfindendes Treffen für Angehörigen an. Der Raum wird der VASK Aargau für diese Angehörigengruppen Treffen von den PDAG unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Für dieses Entgegenkommen danken wir den Verantwortlichen sehr herzlich.

Während den fünf Treffen bis Ende Jahr begegneten sich 20 Personen. Auch hier lag der Fokus im Gespräch auf der Gesundheit im Leben, und die Angehörigen suchten gemeinsam nach Lösungen, die ihnen die Aufgaben erleichterten.

## **2.5. Öffentlichkeitsarbeit**

Im Frühling wurde die VASK Aargau von der Höheren Fachschule „Gesundheit und Soziales“ in Aarau wieder eingeladen, zwei Lektionen zum Thema „Veränderte Familienprozesse“ mitzugestalten.

Im April organisierten wir den Film „Good Will Hunting“. Zu den Aktionstagen „Psychische Gesundheit“ im Herbst, die im ganzen Kanton Aargau stattfanden, zeigten wir den Film „Helen“ in Wohlen, Schöftland und Oftringen. In Wettingen wurde der Film „Geprüfte Liebe“ gezeigt, wobei die Akteure des Films anwesend waren. Die Filmvorführungen wurden rege besucht und es fanden anschliessend Diskussionen über die jeweiligen Themen statt.

Das Departement Gesundheit und Soziales lud die VASK Aargau am 17. November zur Nominierung des Gesundheitsförderungspreises 2015 ein. Die Verantwortlichen im Departement beurteilten die Aufgaben der VASK Aargau und überreichten ihr für ihre Arbeit ein Diplom der Anerkennung.

Die Homepage <[www.vaskaargau.ch](http://www.vaskaargau.ch)> wurde laufend aktualisiert. Herr Willy Neuhaus steht uns spontan zur Verfügung. Der Vorstand bedankt sich sehr herzlich für sein ausserordentliches 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))
- Mitglied bei der Frauenzentrale
- Mitwirken bei der Organisation KABO Aargau
- 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

Den grosszügigen Spendern sei herzlich gedankt:

• Urs Würsch, Luzern	750.00
• Dora Heggli, Spreitenbach	200.00
• R. Hänggi, Brugg	160.00
• Ref. Kirchgemeinde, Holderbank, Möriken, Wildegg	130.00
• H. Schmutz, Kirchdorf	100.00
• S. + N. Kümin, Wädenswil	100.00

<b>4.2 Erfolgsrechnung</b>	<b>Budget</b>	<b>Rechnung</b>	<b>Rechnung</b>
	<b>2016</b>	<b>2015</b>	<b>2014</b>
<b>Aufwand</b>			
Büromiete	2'700.00	2'696.00	2'696.00
Drucksachen, Büromaterial	2'000.00	2'028.30	1'584.30
Portospesen	500.00	463.40	623.80
Homepage/PC/Software	100.00	61.70	1'566.80
Telefon	900.00	993.50	842.30
PC- und Bankgebühren	100.00	64.75	52.75
Vorstands-Entschädigungen	3'750.00	3'000.00	3'000.00
Kassier/Vorstand	750.00	750.00	750.00
Kontakttelefon	1'500.00	1'394.75	1'751.60
Jahresbeiträge Organisationen	700.00	645.00	645.00
Diverse Unkosten	1'500.00	1'742.30	1'223.50
Schulung f. Angehörige	3'000.00	2'823.50	1'598.05
Werbeaufwand Fundraising	1400.00		
Jahresbeiträge an Dachverband	<u>3'800.00</u>	<u>3'631.40</u>	<u>4'060.00</u>
<b>Total Aufwand</b>	<b>22'700.00</b>	<b>20'294.60</b>	<b>20'394.10</b>
<b>Ertrag</b>			
Mitgliederbeiträge	6'200.00	6'280.00	5'840.00
Spenden	2'000.00	2'014.00	3'120.00
Kursentsch. Dachverb. f. Schulung	2'000.00	2'000.00	1'000.00
Bruttozinsertrag	30.00	37.55	116.81
Fundraising	7'000.00		
Leistungen vom Dachverband	3'400.00	3'312.40	3'740.00
Auflösung Rückst. Fundraising	<u>2'000.00</u>	<u>6'500.00</u>	<u>3'000.00</u>
<b>Total Ertrag</b>	<b>22630.00</b>	<b>20'143.95</b>	<b>16'816.81</b>
<b>Reinverlust/-Gewinn</b>	<b>70.00</b>	<b>-150.65</b>	<b>-3'577.29</b>

<b>4.2 Bilanz</b>		<b>2015</b>	<b>2014</b>
<b>Aktiven</b>			
Kassa		4.55	4.55
Postcheck		23'346.09	33'948.34
HBL Lenzburg		4'200.15	1'104.60
NAB Sparkonto		5'305.84	5'304.40
NAB Top-Sparkonto		26'785.13	26'752.72
Trans. Aktiven		<u>2'325.00</u>	<u>1'074.00</u>
<b>Total Aktiven</b>		<b>61'966.76</b>	<b>68'188.61</b>
<b>Passiven</b>			
Trans. Passiven		968.80	540.00
Rückstellung Fundraising f. Schulung		<u>26'500.00</u>	<u>33'000.00</u>
<b>Total Passiven</b>		<b>27'468.80</b>	<b>33'540.00</b>
Eigenkapital 31.12.		34'497.96	34'648.61
Eigenkapital 01.01.		<u>34'648.61</u>	<u>38'225.90</u>
<b>Reingewinn/Reinverlust</b>		<b>150.65</b>	<b>-3'577.29</b>