



## Jahresbericht 2020

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

## 1. Der Verein

### 1.1 Vorstand

### 1.2 Mitglieder

### 1.3 Revisorinnen

## 2. Aktivitäten

### 2.1 Kontakt - Telefon

### 2.2 Weiterbildung für Angehörige

### 2.3 Geleitete Angehörigengruppen

### 2.4 Öffentlichkeitsarbeit

### 2.5 Homepage

## 3. Vernetzung

## 4. Finanzen

### 4.1 Spenden

### 4.2 Erfolgsrechnung und Budget

### 4.3 Bilanz

## 1. Der Verein

### 1.1 Der Vorstand

Als gewählte Vorstandsmitglieder waren tätig:

- |                        |   |
|------------------------|---|
| - Dora Heggli          | Finanzen  |
| - Marie-Therese Keller | Kontakttelefon, Weiterbildung, geleitete Angehörigengruppen |
| - Urs Würsch           | Leitung der Sitzungen und der Mitgliederversammlung         |
| - Thomas Kaltekis      | Beisitz, Vertretung bei VASK Schweiz                        |
| - Kerstin Mitzschke    | Protokoll   |

Noch vor dem Lockdown trafen wir uns einmal, um die aktuellen Themen zu besprechen und die bevorstehend geplante Mitgliederversammlung zu planen. Wir begrüßten einen Gast, der Interesse zeigt, im Vorstand mitzuarbeiten. Gegen Ende des Jahres fand die zweite Sitzung statt. Wir besprachen die schriftliche Abstimmung der Mitgliederversammlung 2020 und die Themen, die aktuell im Raum standen. Einzelne Entscheidungen wurden elektronisch beschlossen. Die Delegiertenversammlung wurde elektronisch per Zoom angeboten.

Die 37. Mitgliederversammlung am 02. April 2020 musste auf Grund der Entwicklung bezüglich Coronavirus abgesagt werden. Eine schriftliche Abstimmung folgte. 21 Mitglieder übten ihr Stimmrecht aus. Für diese Anteilnahme am Geschehen des Vereins danken wir herzlich und nehmen sie als Wertschätzung für unsere Einsätze freudig entgegen.

## **1.2 Mitglieder**

- Dora Heggli

Am 31.12.2020 zählte unser Verein 153 Mitglieder. Der Vorstand freut sich über Ihre Treue und Ihre finanzielle Unterstützung übers Jahr. Wir hören den Angehörigen zu und begleiten sie in den schwierig gewordenen Situationen in der Familie, damit sie gesund bleiben.

## **1.3 Revisorinnen**

- Theres Meier-Wettstein
- Violina Bossart

## **2. Aktivitäten**

### **2.1. Kontakttelefon**

- Marie-Therese Keller

71 Begleitungen fanden am Telefon und über die Emails statt. Wenn jemand in der Familie psychisch betroffen ist, erfahren Angehörige eine Ohnmacht. Für diese Ohnmacht Worte zu finden ist ein Weg der Befreiung. Es ist bei der VASK Aargau jemand da, der zuhört.

Die jährlich stattfindende Supervision bei Frau Dr. Davatz hat stattgefunden.

### **2.2. Weiterbildungen für Angehörige**

- Marie-Therese Keller

Die Weiterbildung 2020 konnte coronabedingt und auch wegen zu wenig Anmeldungen nicht angeboten werden. Wir haben uns dazu entschlossen, die Weiterbildung wieder durchzuführen, wenn mindestens 7 definitive Anmeldungen eingegangen sind.

### **2.3. Geleitete Angehörigengruppen**

- Marie-Therese Keller

*Geleitete Angehörigengruppen in Brugg und Wohlen*

Die Angehörigengruppen Treffen in Brugg und in Wohlen wurden über die elf Monate durchschnittlich von 6 Personen besucht. Der offene Austausch unter den Angehörigen ist für die jeweils Anwesenden sehr motivierend und stärkend. Es entstehen in den Gesprächen neue Gedanken, die den Alltag bereichern können. Angehörige finden Mut, Grenzen zu setzen, was sie aus Rücksicht gegenüber dem Erkrankten über eine gewisse Zeitspanne vernachlässigt haben. Die Eigenverantwortung liegt im Zentrum des Austausches, um das Leben weiterhin mit Freude und Erfüllung gestalten zu können.

*Forum der Erwachsenen, die als Kinder mit einem psychisch kranken Elternteil aufgewachsen sind*

Covidmässig wurde das Frühlingsangebot abgesagt. Am Treffen im Herbst meldete sich niemand an. Das Angebot bleibt in der bestehenden Form erhalten. Die Treffen werden individuell und spontan bei Bedarf stattfinden. Es wird den Bedürfnissen der Angehörigen angepasst.

## 2.4. Öffentlichkeitsarbeit

– Marie-Therese Keller

- Die Vernetzungen mit den anderen Organisationen wurden vorwiegend online gepflegt.
- Die VASK Aargau wurde zu Thema «100 Jahre Pro Infirmis» von der Institution zu einem Interview eingeladen. Der Wunsch, den Angehörigen von beeinträchtigten Menschen örtlich und mental mehr Raum zur Verfügung zu stellen, wurde von der Pro Infirmis wahrgenommen.
- Das Programm zum Thema „Psychische Gesundheit im Kanton Aargau“ wurde wie folgt gestaltet: Der Film «Die neue Achtsamkeit» (2015) von Samuel Stefan wurde in vier Kinos an unterschiedlichen Orten im Kanton Aargau gezeigt und jeweils anschliessend einen Austausch angeboten. Was ist Achtsamkeit? Jon Kabat-Zinn sagt: «Achtsamkeit kann als klares und nicht-wertendes Gewahrsein dessen bezeichnet werden, was in jedem Augenblick geschieht. Sie ermöglicht uns, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen, ob angenehm, unangenehm oder neutral zu erfahren und so zu akzeptieren, wie sie sind. Das Leben also tatsächlich zu erleben, wie es sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet.» Jon Kabat-Zinn ist emeritierter Professor für Achtsamkeit, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen zu können.
- Das Projekt «Familien Raum» auf dem Klinikareal der PDAG in Brugg nimmt mit jedem weiteren Gespräch eine neue Form an. Besonders für Kinder von belasteten Eltern, die zu Besuch kommen, kann dieser Raum ein Ort werden, an dem sie sich familiär und unbeschwert begegnen können. Der Verantwortliche der Pflegeentwicklung der PDAG stellte in der Zusammenarbeit mit der VASK Aargau einen Antrag «Familien Raum» an die Geschäftsleitung. Zurzeit stehen Bemühungen an, den geeigneten Raum zu finden. Die momentanen baulichen Veränderungen auf dem PDAG Areal haben jedoch Vorrang und das Projekt «Familien Raum» wird ins Jahr 2023 verschoben. In der Zwischenzeit bleiben wir am Thema in einer Entwicklungsprozessfindung. Für die PDAG könnte ein «Familien Raum» ein Imagegewinn sein, ein Novum beinhalten, sowie ein Leuchtturmeffekt haben, weil keine Klinik in der Schweiz bisher einen separaten Raum für die Angehörigen bereitstellt.
- Der Verantwortliche der PDAG der Pflegeentwicklung und Mitglieder der Peersgruppe der PDAG entwickeln ein Konzept zum Austritt aus der Klinik, welches zurzeit den Namen «PDAdieu» trägt. Die VASK Aargau wurde angefragt, einen Teil zu diesem Projekt beizutragen. Die VASK Aargau übernimmt die Vermittlerrolle, damit auch die Berufsbeistände mehr in den Austrittsprozess eingebunden werden.

## 2.5. Homepage

– Marie-Therese Keller

Willy Neuhaus bot der VASK Aargau eine grossartige IT-Unterstützung für die Homepage an. Seine Bereitschaft, uns unentgeltlich im technischen Bereich beizustehen, brachte der VASK Aargau viel Freiraum im Bezug zur Gestaltung der Homepage. Wir danken Willy Neuhaus sehr herzlich für seine grossartige Zusammenarbeit mit uns.

### 3. Vernetzung / Mitgliedschaften

- VASK Schweiz [www.vask.ch](http://www.vask.ch)
- Verein Anker [www.anker-aargau.ch](http://www.anker-aargau.ch)
- Verein Netzwerk Angehörige Psychiatrie [www.angehoerige.ch](http://www.angehoerige.ch)
- Pro Mente Sana [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)
- Netzwerk apika [www.apika.ch](http://www.apika.ch)
- Frauenzentrale [www.frauenzentrale-ag.ch](http://www.frauenzentrale-ag.ch)
- eHealth Aargau [www.ehealth-aargau.ch](http://www.ehealth-aargau.ch)
- Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau [www.ag.ch/de/dgs/dgs.jsp](http://www.ag.ch/de/dgs/dgs.jsp)
- Regelmässiger Austausch mit PDAG Verantwortlichen [www.pdag.ch](http://www.pdag.ch)

### 4. Finanzen

-- Dora Heggli

#### 4.1. Spenden:

- U. Würsch	Fr. 750.00
- D. Heggli	Fr. 750.00
- Th. Kaltekis	Fr. 750.00
- K. Mitzschke	Fr. 750.00
- Ref. Kirchgemeinde Ho-Mö-Wi	Fr. 185.00
- D. Rebetez, Endignen	Fr. 160.00
- H. Schmutz	Fr. 100.00

Ihre Unterstützung nehmen wir als Wertschätzung für unser Engagement mit Freude und Dankbarkeit entgegen. Sie ermöglichen uns damit, die Angehörigen weiterhin in ihren schwierig gewordenen Situationen im Gespräch zu begleiten und sie zu unterstützen, damit sie gesund bleiben.

<b>4.2 Erfolgsrechnung</b>	<b>Budget</b>	<b>Rechnung</b>	<b>Rechnung</b>
	<b>2021</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>
<b>Aufwand</b>			
Büromiete	2'200.00	2'156.80	2'156.80
Drucksachen, Büromaterial, Porto	1'500.00	1'429.40	1'110.65
Homepage/PC/Software	200.00	170.75	39.95
Telefon	900.00	848.00	848.00
PC- und Bankgebühren	200.00	94.00	121.15
Vorstands-Entschädigungen	4'500.00	3'750.00	4'500.00
Kassier/Vorstand	750.00	750.00	750.00
Kontakttelefon	100.00	-	
Jahresbeiträge Organisationen	400.00	250.00	350.00
Diverse Unkosten	1'000.00	568.85	998.80
Schulung f. Angehörige	2'500.00	-	2'426.00
Jahresbeiträge an Dachverband	4'500.00	4'185.00	4'341.00
<b>Total Aufwand</b>	<b>18'750.00</b>	<b>14'202.80</b>	<b>17'642.35</b>
<b>Ertrag</b>			
Mitgliederbeiträge	5'600.00	5'280.00	5'540.00
Spenden allg.	1'500.00	1'155.00	1'195.00
Spenden Vorstandsmitglieder	3'750.00	3'000.00	3'250.00
Kursgelder für Schulung	1'500.00	-	1'390.00
Bruttozinsertrag		7.31	8.78
Leistungen vom Dachverband	4'200.00	3'885.00	4'026.00
Auflösung Rückst. Fundraising	-	-	2'000.00
<b>Total Ertrag</b>	<b>16'550.00</b>	<b>13'327.31</b>	<b>17'409.78</b>
<b>Reinverlust</b>	<b>-2'200.00</b>	<b>-875.49</b>	<b>-232.57</b>
<b>4.3 Bilanz</b>		<b>2020</b>	<b>2019</b>
<b>Aktiven</b>			
Kassa		4.55	4.55
Postcheck		2'467.02	1'230.89
HBL Lenzburg		12'434.30	16'067.20
NAB Sparkonto		5'306.31	5'306.63
NAB Top-Sparkonto		26'838.25	26'834.40
Trans. Aktiven		1'400.00	340.00
Total Aktiven		48'450.43	49'783.67
<b>Passiven</b>			
Trans. Passiven		403.50	861.25
Rückstellung Foundraising f. Schulung		18'500.00	18'500.00
Total Passiven		18'903.50	19'361.25
Eigenkapital 31.12.		29'546.93	30'422.42
Eigenkapital 01.01.		30'422.42	30'654.99
<b>Reinverlust</b>		<b>-875.49</b>	<b>-232.57</b>