



Jahresbericht 2012

VASK Aargau

Postfach 432 / P1

5201 Brugg

info@vaskaargau.ch

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 Profamilie Kurs

2.3 Der Dialog im Psychose-Seminar

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
- Marie-Therese Keller
- Edith Geiger
- Ernst Lehner
- Urs Würsch

Der Vorstand traf sich im Jahr 2012 zu vier Sitzungen über das Jahr verteilt. Es haben auch viele Einzelgespräche am Telefon stattgefunden. Der rege Austausch über Email brachte oft bürokratische Erleichterungen.

Die Einladungen zu den Präsidenten- und Delegiertenversammlungen der VASK Schweiz wurden wahrgenommen. Urs Würsch hat sich bereiterklärt, ab 2013 im Vorstand der VASK Schweiz mitzuwirken.

Dieter Suter beendete seine Mitarbeit im VASK Aargau Vorstand im Vereinsjahr 2012. Wir respektieren seine Entscheidung und sind uns bewusst, dass wir ein wertvolles Vorstandsmitglied verlieren. Für seine klaren Voten, seine gut umsetzbaren Ideen und sein wohlwollendes Engagement gegenüber den Sorgen und Anliegen der Angehörigen von psychisch Kranken danken wir Dieter Suter herzlich.

Wir begrüssen unser neues Vorstandsmitglied, Frau Edith Geiger, und freuen uns auf eine aufbauende Zusammenarbeit.

Die Mitgliederversammlung fand am Donnerstag, 12. April 2012 im Hauptgebäude der Psychiatrische Klinik Königsfelden, im Festsaal im 2. Stock statt. Herr Dr. Urs Hepp, leitender Arzt der Psychiatrische Dienste Aargau (EPD, Baden) hielt ein interessantes Referat zum Thema „**Angehörigenarbeit in den PDAG**“.

1.2 Mitglieder

Die Mitgliederzahl beträgt 172 (2011: 170). Werden Mitglieder an zwei aufeinander folgenden Jahren schriftlich gemahnt und der Jahresbeitrag wird trotzdem nicht bezahlt, werden diese von der Mitgliederliste gestrichen.

1.3 Revisorinnen

- Theres Meier-Wettstein
- Violina Bossart

2. Aktivitäten

2.1 Kontakttelefon

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

Das Kontakttelefon war das ganze Jahr über, ausser in den Sommerferien und an den Feiertagen, zwei Mal pro Woche für zwei Stunden offen. Das zurzeit vierköpfige Kontakttelefon Team traf sich in regelmässigen Abständen zu Sitzungen und besuchte zwei Supervisionssitzungen bei der Psychiaterin, Frau Dr. Davatz. Anwesend bei der Supervision ist jeweils auch die Leiterin der Selbsthilfegruppe in Aarau, Dorothee Menzi.

Das Team leistete 88 Einsätze zu je zwei Stunden und 6 Einsätze während den Sommerferien. Das sind mehr als 176 Stunden Freiwilligenarbeit für Angehörige von psychisch Kranken. Es fanden 66 Kontakte am Telefon statt. Hinzu kamen persönliche Gespräche mit Angehörigen im VASK Büro.

Das Kontakttelefon Team hält Rückschau:

Ich bin immer wieder überrascht, wie schlecht Angehörige informiert sind und nicht ernst genommen werden mit ihren Sorgen. Zum Glück gibt es den VASK Telefondienst sowie das Forum in Aarau und in Wohlen. M.M.

Weil ich Angehörigen in schwierigen Situationen helfen kann, lohnt sich der Telefondienst für mich. M.F.

Die Gespräche mit den betroffenen Angehörigen zeigen auf, wie viel Kummer und Leid sich anstaut, bis sie unser Angebot in Anspruch nehmen. Das Zuhören und die Anteilnahme bringen Erleichterung und im Gespräch finden sich oft Lösungsansätze für die Betroffenen. H.S.

Immer wieder gibt es Angehörige, die durch das Netz der verschiedenschichtigen Angebote im Gesundheitsbereich im Aargau fallen und ohnmächtig nach Unterstützung suchen. Vielleicht sind sie zu müde geworden, zu erschöpft und entmutigt und haben die Hoffnung auf Zuwendung von aussen aufgegeben? Die Belastungen der Angehörigen über Jahre in der schleichenden Vorphase der Krankheit sind hoch und es ist eine Art Überlebenskunst, dass sie selber dabei gesund bleiben. M.K.

2.2 ProFamilie Kurs

- Marie-Therese Keller

Aus der angebotenen Schulung der VASK Schweiz 2011/12 zum Kursangebot für Angehörige ist ein neues Konzept entstanden. Es wurde ein tragbares Nachfolgeprojekt zum ProFamilie Kurs entwickelt.

Der „ProFamilie Kurs“ wird neu „Schulung für Angehörige mit Schwerpunkt Psychose“ heissen. Die Schulung wird im Frühling 2013 neu angeboten. Geplant ist, den Kurs zwei Mal pro Jahr anzubieten. Das Konzept ist auf dem früheren Kursinhalt aufgebaut und aktualisiert. Neu wird die Schulung an fünf Abenden durchgeführt. Dies ermöglicht, die Angehörigen schneller zu erreichen und ihnen effizientere Unterstützung anbieten zu können.

2.3 Trialog

- Dora Heggli

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

Unsere Themen fürs 2012 waren:

- Finanzen und psychische Krankheit
- Frühwarnzeichen
- Vom Wahn zum Sinn (Film von Dorothea Buck)
- Sich selber Gutes tun
- Halluzinationen
- Grenzen
- Kinder von psychisch kranken Eltern
- Krankheit akzeptieren – Was bedeutet das?
- Wie viel Verantwortung kann ich tragen?
- Fähigkeiten verlieren – Fähigkeiten erwerben/erlernen
- Essen, Bewegung, Psyche

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 in unregelmässiger Regelmässigkeit 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.

Das Angebot der beiden Selbsthilfegruppen zeigt auf, dass Angehörige diesen Austausch brauchen. Es sind Treffen von Menschen, die unterschiedliche Erfahrungen mit ihren psychisch erkrankten Angehörigen gemacht haben. Sie alle haben das gemeinsame Thema: Die psychische Erkrankung eines Familienmitgliedes. Mit jemandem im Gespräch zu sein und das Gefühl zu haben, verstanden zu werden, bietet Angehörigen eine stärkende Unterstützung, um selber gesund zu bleiben. Im Gespräch können neue Perspektiven gefunden werden, um einen nächsten Schritt zu wagen. Den drei leitenden VASK Mitgliedern in den Foren wird ein herzliches Dankeschön für ihr Engagement ausgesprochen.

2.5 Öffentlichkeitsarbeiten

Im Februar wurde der **Film** „Intouchables“ und im Oktober „Shine – Der Weg ins Licht“ im **Kino** in Wohlen gezeigt. Herr Dr. Frank Marohn, leitender Arzt im Extern Psychiatrischen Dienst in Wohlen war jeweils anwesend und beantwortete Fragen aus dem Publikum. Auch in diesem Jahr nahm die Klinik in Königsfelden den Film im Herbst in ihr Programm der Aktionstage zum Tag der psychischen Gesundheit auf. Das Medium Film ist hervorragend geeignet, um der Stigmatisierung von psychisch Kranken entgegenzuwirken. Das Reden über die psychische Krankheit kann Vorurteile abbauen und Menschen im Gespräch verbinden.

Zum Thema "Familienprozess" belegte die VASK Aargau am 13. Februar 2012 zwei **Lektionen an der Höheren Fachschule Gesundheit und Soziales** in Aarau. Der Unterricht soll darauf sensibilisieren, dass nicht nur ein Mensch in einer Familie erkrankt, sondern ein gesamtes Familiensystem betroffen, belastet und vor allem beteiligt ist. Die Rolle der Vortragenden ist, den Studierenden ihre "Lebenswelt" als Angehörige, als Familie mit einem erkrankten Mitglied zu schildern.

Die **Informationsmappe für Angehörige** ist ein Meilenstein für die VASK Aargau. Gemeinsam mit den Verantwortlichen der Klinik PDAG entwickelten wir das Konzept zu einer Informationsmappe für Angehörige. An allen 18 Stationen der Klinik wird seit November 2012 den Angehörigen eine entsprechende Mappe überreicht. Auch an alle vier Externen Psychiatrischen Dienste im Kanton Aargau wurden Mappen verteilt.

Jede Informationsmappe enthält:

- einen Flyer von der Fachstelle für Angehörige der PDAG
- eine VASK Broschüre
- einen Flyer über die Plattform apika (Angebote für psychisch Kranke im Kanton Aargau)
- einen Flyer der Beratungsstelle Pro Mente Sana
- eine Liste mit wichtigen Telefonnummern
- einen Fragebogen für Angehörige, der bei den Vorbereitungen zu einem Gespräch mit den Fachpersonen helfen kann, Klarheit zu finden. Wünsche, Ängste und Sorgen können anschaulicher zum Vorschein kommen, wenn sie in Worte gefasst sind.

Die **Website / 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 für alle Benutzer zugänglich gemacht. Wir danken Willy Neuhaus für sein Engagement für die VASK Aargau.

3. Vernetzung

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

4. Finanzen

- Dora Heggli

4.1 Spenden

Den grosszügigen Spendern sei herzlich gedankt:

- | | |
|-----------------------------|----------|
| • Kirchenverwaltung Seengen | 3'000.-- |
| • Urs Würsch, Luzern | 750.-- |
| • Ernst Lehner, Wettingen | 750.-- |
| • Edith Geiger, Seengen | 750.-- |
| • Karl Erne, Unterentfelden | 100.-- |

4.2 Erfolgsrechnug	Budget 2013	Rechnung 2012	Rechnung 2011
Aufwand			
Büromiete	3'000.00	3'464.50	3'669.60
Drucksachen, Büromaterial	3'000.00	2'664.55	2'647.80
Portospesen	300.00	240.00	219.70
Homepage/PC/Software	100.00	61.70	134.80
Telefon	1'000.00	948.00	819.20
PC- und Bankgebühren	120.00	94.45	115.05
Vorstands-Entschädigungen	3'000.00	3'000.00	3'000.00
Kassier/Vorstand	750.00	750.00	750.00
Kontakttelefon	1'500.00	1'201.80	1'434.20
Jahresbeiträge Organisationen	1'000.00	901.00	997.00
Diverse Unkosten	1'000.00	591.41	1'353.00
Total Aufwand	14'770.00	13'917.41	15'140.35
Ertrag			
Mitgliederbeiträge	6'000.00	6'060.00	6'100.00
Spenden/Fundraisin	5'000.00	5'912.00	4'851.00
Profamiliekurs	1'000.00	1'333.00	1'079.70
Bruttozinsertrag	150.00	156.42	172.61
Total Ertrag	12'150.00	13'461.42	12'203.31
Reinverlust	-2'620.00	-455.99	-2'937.04
Bilanz			
		2012	2011
Aktiven			
Kassa		4.55	4.55
Postcheck		2'862.69	6'351.25
HBL Lenzburg		4'369.85	4'420.95
NAB Sparkonto		5'290.28	5'279.72
NAB Top-Sparkonto		26'553.28	26'421.17
Trans. Aktiven		2'020.00	240.00
VST-Guthaben			124.90
Total Aktiven		41'100.65	42'842.54
Passiven			
Trans. Passiven		679.70	1'965.60
Total Passiven		679.70	1'965.60
Eigenkapital 31.12.		40'420.95	40'876.94
Eigenkapital 01.01.		40'876.94	43'813.98
Reingewinn/Reinverlust		-455.99	-2'937.04