



WIR ANGEHÖRIGE

Wer?

VASK bietet...

Angehörigen Hilfe zur Selbsthilfe

Was?

VASK vertritt...

die Angehörigen
psychisch Erkrankter

- In der Öffentlichkeit
- In der Gesundheitspolitik

VASK Schweiz Suisse
Svizzera Svizra

Dachverband der Vereinigungen
der Angehörigen von Schizophrenie-/
Psychisch-Kranken

www.vask.ch

Impressum

VASK Schweiz Broschüre

Juli 2011

Druck: CCS VON DER OSTEN GmbH

Auflage: 3'000

Einlageblatt der regionalen VASKEN

Der Dachverband dankt VASK Zürich
für die anschaulichen Illustrationen.



Inhaltsverzeichnis

VASK Schweiz – Wer sind wir	3
Wenn nichts mehr ist, wie es war	4
Not der Geschwister.....	5
Not der Eltern.....	6
Not des Partners	7
Not des Kindes.....	8
Not des Betroffenen.....	9
Hilfe für Angehörige	10
Hilfe für Angehörige...ausserdem.....	11
Die Angebote der VASK.....	12
Appelle der VASK an die Bevölkerung	13
Wünsche und Forderungen.....	14
Gegen Tabu und Stigma.....	15
Adressen.....	16

VASK Schweiz - Wer sind wir

Wir sind Eltern, Partnerinnen und Partner, Geschwister und Kinder von Menschen mit einer psychischen Krankheit. In der Krise sind wir als Angehörige die nächsten Bezugspersonen und fühlen uns oft überfordert und alleingelassen.

VASK Schweiz

Der Dachverband der Vereinigungen der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch-Kranken wurde 1998 gegründet. Regionale Verbände existieren seit 1985.

Die VASK möchte die Angehörigen entlasten und kämpft gegen Stigmatisierung und Ausgrenzung von psychisch Kranken und ihren Familien.

In nationalen Projekten wird versucht, die folgenden Ziele zu erreichen:

- Förderung der sozialen Kompetenz im Umgang mit dem Krankheitsgeschehen.
- Mobilisieren und stärken der Ressourcen der Angehörigen.
- Unterstützung der Angehörigen zur Entwicklung eines tragfähigen sozialen Netzes.
- Ein lebendiger Dialog unter Angehörigen, Betroffenen und Fachpersonen.
- Abbau von Vorurteilen und Diskriminierung in der Öffentlichkeit und im sozialen Umfeld.
- Förderung der Toleranz im Wohn- und Arbeitsbereich.

Die Familie ist in der Regel die stärkste Unterstützung für psychisch Kranke, weshalb es gilt, sie zu unterstützen um mit der neuen Lebenssituation zu recht zu kommen, ohne ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

Informationsaustausch und Diskussionen zwischen Familienmitgliedern, Betroffenen und Fachpersonen begünstigen den Krankheitsverlauf – und ebnen den Weg zu einer besseren Lebensqualität.

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 ...



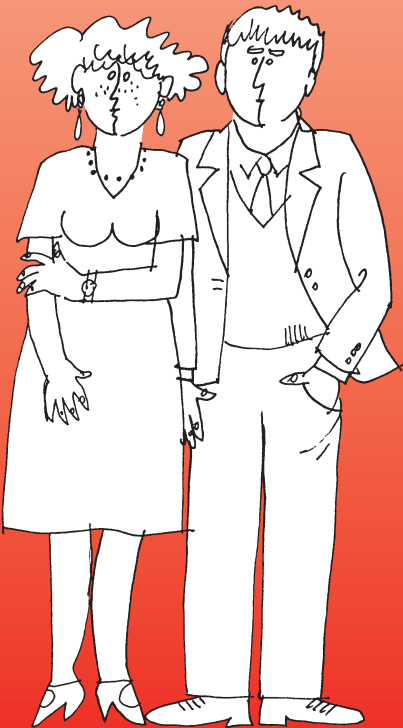
Sie werden sehen, wie viel Positives Sie erfahren werden, wenn Sie sich aus Ihrer Isolation lösen und fachliche Hilfe ausserhalb der Familie holen.

Not des Partners

Die Partnerin/der Partner ist erkrankt

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

Fazit: oft Scheidung

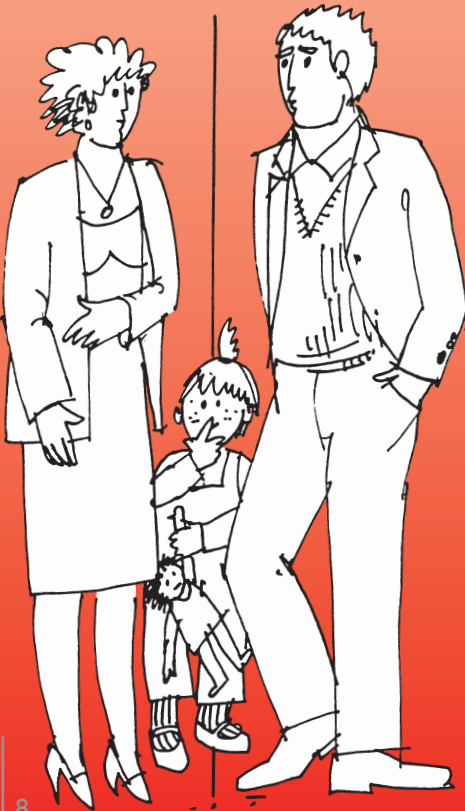


Sie werden erstaunt sein, wie sich Ihr Verhältnis zu Ihrem Partner/Ihrer Partnerin verbessert, wenn Sie frühzeitig professionelle Hilfe holen, wenn die Krankheit abgeklärt und behandelt wird und Sie sie besser verstehen können.

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

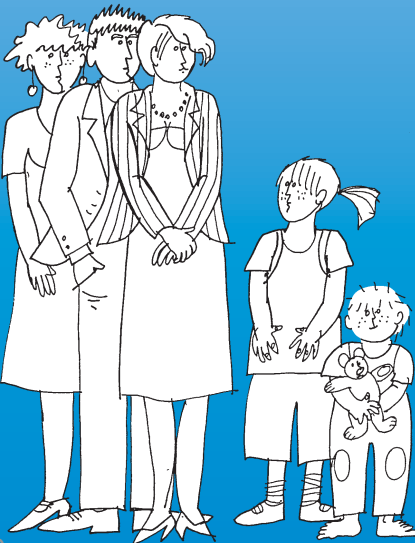


Dieser Mann ist krank und nicht charakterschwach, deshalb brauchen er und seine Angehörigen Verständnis und Hilfe durch Arzt, Sozialarbeiter, Klinik.

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
- > Trialogische 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

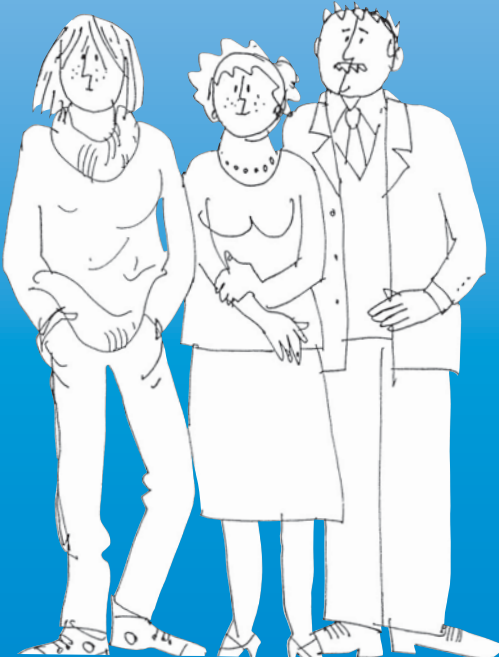


Die Angebote der VASK



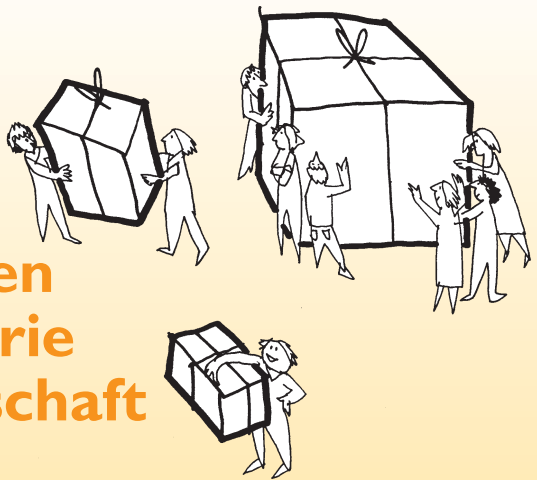
Appelle der VASK an die Bevölkerung

- > 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
Dachverband
Tel. 061 271 16 40
info@vask.ch
www.vask.ch



VASK Zentralschweiz
vaskluzern@bluewin.ch



VASK Aargau
info@vaskaargau.ch
www.vaskaargau.ch



VASK Ostschweiz
info@vaskostschweiz.ch
www.vaskostschweiz.ch



**Stiftung Melchior
Angehörigen Selbsthilfe**
info@stiftungmelchior.ch
www.stiftungmelchior.ch



VASK Schaffhausen
Siehe Beiblatt



VASK Bern
sekretariat@vaskbern.ch
www.vaskbern.ch



VASK Ticino
vaskticino@gmail.com
www.vaskticino.ch



Association Le Relais Genève
info@lerelais.ch
www.lerelais.ch



L'ilot, Association Vaudoise
info@lilot.org
www.lilot.org



VASK Graubünden
vask.graubuenden@bluemail.ch
www.vaskgr.ch



VASK Zürich
info@vaskzuerich.ch
www.vaskzuerich.ch

VASK Schweiz
Engelgasse 84
4052 Basel

Tel. 061 271 16 40
Fax 061 271 61 41

PC-Kto 87-387911-1

info@vask.ch