

## Inhalt:

1. VASK-aktuell
2. Selbsthilfe
3. Selbsthilfegruppen
4. Forschung zu Selbsthilfe
5. Online-Selbsthilfe
6. Medien
7. Termine & Einladungen



Die Volksinitiative „Schweizer Recht statt fremde Richter“ ist die Kündigung der Europäischen Menschenrechtskonvention (EMRK). Wir brauchen sie besonders für die Rechte von Behinderten und psychisch Kranken!

[Hier unterzeichnen](#)

## Impressum:

Herausgeber VASK Bern  
Lisa Bachofen, 24.8.2016  
An/Abbestellung:  
[news@vaskbern.ch](mailto:news@vaskbern.ch)  
[www.vaskbern.ch](http://www.vaskbern.ch)

## 1. VASK-aktuell

**Besuch der psychiatrischen Dienste FMI Interlaken am 27. September 2016** von 14-17 Uhr mit Themen zu Open Dialogue und Arbeit mit Peers von Dr. Thomas Ihde und weiteren ReferentInnen. Ort: Spital Interlaken, Weissenaustrass 27, 3800 Unterseen, Haus T, Raum Mönch. Anmeldung an [sekretariat@vaskbern.ch](mailto:sekretariat@vaskbern.ch)

**Filmpodium zu „Looking Like My Mother“ am 5. Oktober 2016** im Kino Rex um 18.15 Uhr, Schwanengasse 9. [Mehr Infos](#)

Interessierte sind wiederum herzlich eingeladen zum nächste **Angehörigen-Treff** am **6. Oktober 19 h** Marktgasse 36: [s. Homepage VASK Bern](#)

## 2. Selbsthilfe

Die VASK wird im politischen Umfeld als Selbsthilfe-Organisation wahrgenommen. Was aber ist Selbsthilfe genau? Selbsthilfe ist mehr als ein Mitmachen in Selbsthilfegruppen. Selbsthilfe basiert auf der Betroffenenkompetenz von Angehörigen und bündelt viel Erfahrungswissen. Durch die Vernetzung lernen wir den Umgang mit spezifischen, oft sehr schwierigen Lebenssituationen, die niemand wirklich beurteilen kann, der sie nicht erlebt hat. Gemeinsam beschaffen wir uns Informationen, an die eine einzelne Person nicht herankommen könnte. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen und Verbesserungen im sozialpolitischen Kontext wie z.B. die Förderung aufsuchender Psychiatriedienste, Einfluss und Entlastungsmöglichkeiten für uns.

So hat sich Selbsthilfe zu einer wichtigen Säule im Gesundheitswesen entwickelt und die VASK Bern wird auch immer häufiger bei Vernehmlassungen im Gesundheitswesen mit einbezogen. Vernetzt mit anderen Institutionen und Verbänden werden unsere Anliegen vermehrt in der Fachwelt angehört und diskutiert. Deshalb werden wir auch an Fachkongresse und andere Veranstaltungen eingeladen. Allerdings sind unsere Ressourcen beschränkt. Deshalb freuen wir uns über jedes neue oder alte Gesicht, das sich mit uns engagiert. Bitte meldet euch bei [lisa.bachofen@vaskbern.ch](mailto:lisa.bachofen@vaskbern.ch)

Wir arbeiten eng mit der Selbsthilfe Bern zusammen. Eine Umfrage aus dem Jahr 2003 zeigt, dass das Internet immer wichtiger wird und sich dadurch die Bedürfnisse zur Selbsthilfe verändert haben. [Link zur Homepage Selbsthilfe](#)

Selbsthilfe führt u.U. auch zu professionellem Engagement von Peers, wie dies mit der Ex-In-Ausbildung möglich wurde. Dazu bietet die [Homepage von Pro Mentem Sana](#) einen Pool für die Vermittlung von Peers. Dazu ein [Blogbeitrag von Jasmin Jossen](#).

Peerarbeit ist die Anerkennung der Erfahrung, die Menschen gemacht haben. Eigentlich müsste auch die Erfahrung von uns Angehörigen besser genutzt und gewürdigt werden. Darum benötigen wir Menschen und Organisationen, die unsere Arbeit unterstützen.

**Und was kann die VASK für Ihre Selbsthilfe tun? Bitte antworten!**

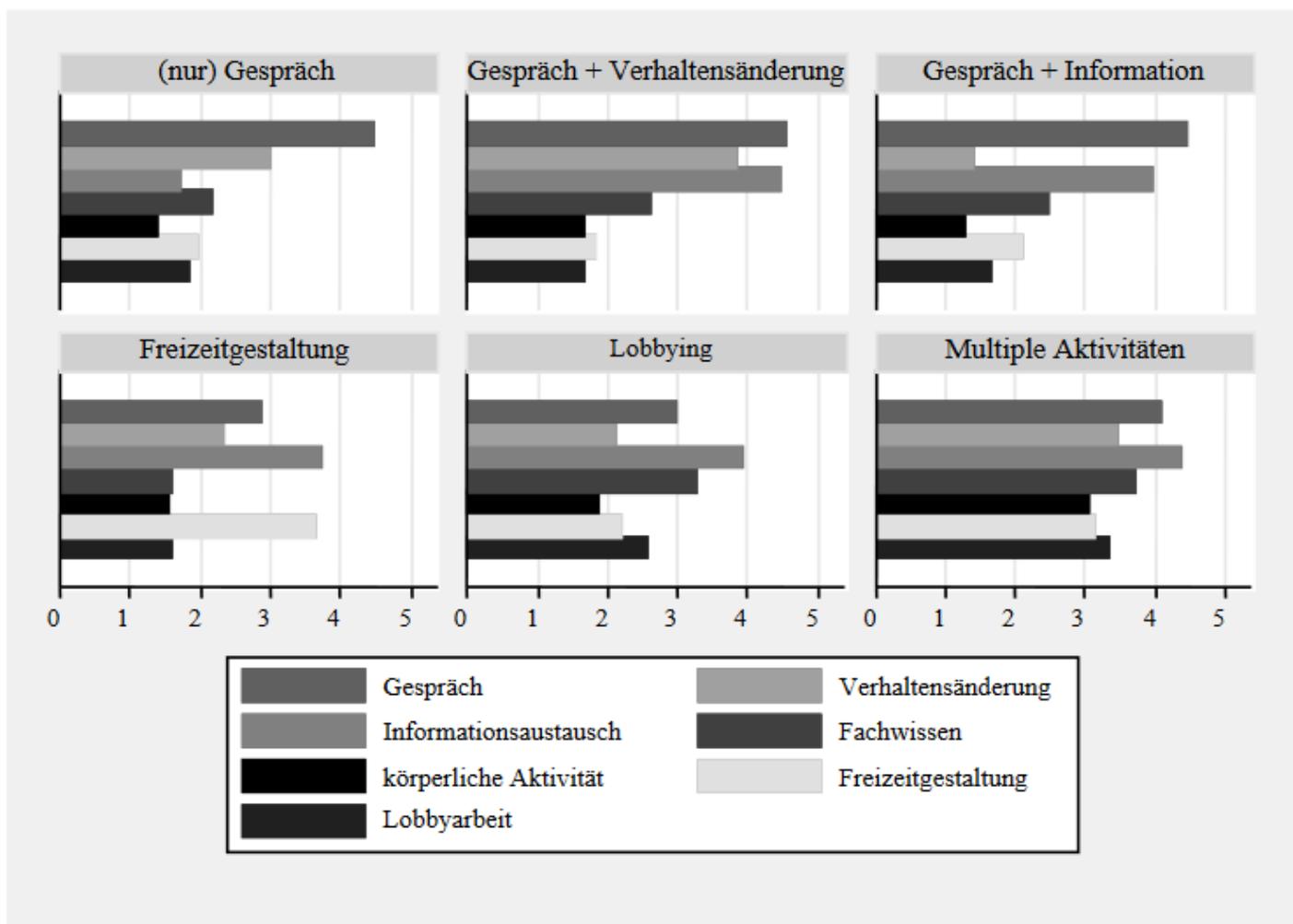
# 3. Selbsthilfegruppen

Ohne Selbsthilfegruppen wäre unsere Arbeit nicht denkbar. Nahezu jeder zweite Deutsche ist der Auffassung, dass Selbsthilfegruppen manchmal wichtiger sein können als Ärzte und Psychologen. Dies ist das Ergebnis einer aktuellen Umfrage der DAK-Gesundheit. [Pressemitteilung vom 10.8.2016 lesen](#)

In der Schweiz liegt lediglich eine Umfragematerial aus dem Jahr 2003 vor:

## Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen in der deutschen Schweiz

**Abbildung 1: Aktivitätsprofile: Clusterzentren (Mittelwerte)**



Datenstand: Juli 2003

Quelle: schriftliche Befragung bei 317 Selbsthilfegruppen

Grafik aus dem Obsan-Bericht zu Selbsthilfe Schweiz 2006 von Jürgen StremLOW, S. 64 [Link öffnen](#)

Theresa Keidel entwirft ein Bild „ausgeleiterten Trampelpfaden“ in Selbsthilfegruppen, die teilweise erneuerungsbedürftig seien und zeigt auf, wie Selbsthilfegruppen künftig aussehen könnten. [Artikel lesen](#)

Es geht auch um einen Ausstieg aus einer allfälligen Opferrolle .. „Die Essenz der Selbsthilfe fördern“ – Artikel von [Klaus Vogelsanger lesen](#)

## Befragungen, Tests

### Selbsthilfe gegen

**Schlafstörungen** – Inselspital sucht Teilnehmende für Internetstudie: [Infos hier](#)

**Studie zur Absetzung von Neuroleptika** sucht Teilnehmende mit Erfahrungen – Uni Maastricht - [Infos hier](#)

Online Studie zu **Depressionen** sucht Teilnehmende. Uni Leipzig [Infos hier](#)

Onlinebefragung der Uni Bern zu Internetbasierte **Selbsthilfe für mehr Selbstmitgefühl und Selbstwert** [Infos hier](#)



## 4. Forschung zu Selbsthilfe

Die Suche nach Forschungsthemen und –Ergebnissen zeigt sehr wenig Resultate. Selbsthilfe wäre demzufolge ein Gebiet, das es noch zu bearbeiten gilt!

[Hier einige Links](#) und Arbeiten auf der deutschen Selbsthilfeseite NAKOS

Eine Schweizer Studie zu Selbsthilfe und Gesundheit (2004) von Bernhard Borgetto [Obsan-Studie hier lesen](#)

Folien von Christopher Kofahl zur Fachtagung NAKOS – Selbsthilfe DE 2014 in Berlin (Shild-Studie) [hier öffnen](#)

Infos zur Shild-Studie [hier lesen](#)

pflegebegleitete Beratung von Angehörigen in Familiensprechstunden bei der Pflege alter Angehöriger. Forschungsprojekt der ZHAW in Winterthur [Homepage Walder Stiftung](#)

Dauerstress für Angehörige psychisch Kranker [Artikel Online](#)

## 5. Online Selbsthilfe

Argumentarium für gemeinschaftliche Selbsthilfe [Homepage](#)

Allgemeines zu Selbsthilfeforen – u.a. wie man ein eigenes Forum gründet von NAKOS – Selbsthilfe Deutschland. [Link öffnen](#)

AGUS für Angehörige um Suizid [Homepage](#)

Borderline Forum [Homepage](#)

Forum für Betroffene und Angehörige von Menschen mit dissoziativen Identitätsstörungen – Villa Regenbogen [Homepage](#)

Forum zum Erfahrungsaustausch bipolare Depression [Homepage](#)

Forum für Partner von Menschen mit Asperger [Homepage](#)

Forum und Diskussion zu Depression [Homepage](#)

FIDEO Fighting Depression Online für junge Menschen [Homepage](#)

Forum Depressionen Schweiz [Homepage](#)

psychologische Onlineberatung für pflegende Angehörige [Homepage](#)

App gegen soziale Angst Uni Bern Uni Bern [Homepage](#)

Online Ratgeber für psychisch belastete Flüchtlinge in Deutsch, Englisch, Französisch, Farsi (Persisch) <https://refugeeum.eu/>

## 6. Medien

Neue Selbsthilfe-Modelle – Einzelpersonen vernetzen sich. Solothurner Zeitung vom 25.5.2016 [Artikel lesen](#)

Selbsthilfe im Suchtbereich, Zeitschrift Infoset [Link öffnen](#)

**Wir suchen Angehörige, die**

1. hie und da an Veranstaltungen auftreten
2. in unserer Arbeitsgruppe Marketing mitarbeiten
3. mit wichtigen Institutionen Kontakte pflegen

bitte melden bei:  
[lisa.bachofen@vaskbern.ch](mailto:lisa.bachofen@vaskbern.ch)

„Was nichts kostet, ist auch nichts wert“ [zum Artikel](#) über Selbsthilfe

Artikel Suchtmagazin zu Selbsthilfe und ihrer Wirkung [Leseprobe](#)

Sonderlinge unter Generalverdacht, Tagblatt 17.8.2016 [zum Artikel](#)

Angehörige helfen Angehörigen – Interview mit Telefonberaterinnen der VASK Bern [Online lesen](#)

Moderation von Angehörigengruppen – ein Leitfaden von Janine Berg-Peer brandneu erschienen im Aug. 2016 – Psychiatrieverlag [Cover ansehen](#)

Radio Locomotivo Sendungsarchiv mit Trialoco und VASK zum Thema „Das liebe Geld“ vom 17.8.2016 [Sendearchiv öffnen](#)

Depressionen, die grössten Irrtümer, Wirtschaftswoche [zum Artikel](#)

Analysen, Forschungsergebnisse und Perspektiven in der Schweiz und in Deutschland. Von Bernhard Borgetto. Verlag Hans Huber Bern, 2004. ISBN 3-456-84027-6.

Resilienzentwicklung durch Selbsthilfe: Wirtschaftlicher Nutzen für das Gesundheitssystem, Kerstin Keup, Hamburg Diplomica Verlag 2009

## 7. Termine und Einladungen

2016	Thema	Ort/ Zeit	Veranstalter	Link
30.8.	Die Rolle der Angehörigen in der psychiatrischen Behandlung	17-18 Uhr mit Ursula Davatz, Klinik SGM	Klinik SGM Langenthal	<a href="#">Homepage</a>
1.9.	Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Film, Podium, Stehlunch für Arbeitgeber	12-13.15 h in Thun	Kbk, Pro Mente Sana, BECO	<a href="#">Flyer</a>
1.9.	Dialog zum Umgang mit Emotionen	Murtenstr. 21 19-20.45 h	UPD	<a href="#">Homepage</a>
2.-3.9.	Die Kraft der Hochsensibilität	Kongress im Schlossgut Münsingen	HSP Schweiz	<a href="#">Homepage</a>
5.9.	Infoabend für psychisch belastete Eltern	PTD Thun STS Haus D 18-19 h	PZM	<a href="#">Flyer</a>
10.9.	Disco für Menschen mit und ohne Behinderung	19-23 h im Gaskessel Bern	La Viva	<a href="#">Homepage</a>
13.9.	Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Film, Podium, Stehlunch für Arbeitgeber	12-13.15 h Burgdorf	Kbk, Pro Mente Sana, BECO	<a href="#">Flyer</a>
14.9.	Symposium Ethik und Spiritualität im Gesundheitswesen – offen für Angehörige und Betroffene	8.30 – 16.15 h Inselspital Sahli-Haus 1, Hörsaal 3	BFH, Anmeldschluss 1.9.	<a href="#">Homepage</a>
16.9.	Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Film, Podium, Stehlunch für Arbeitgeber	12-13.15 h Biel	Kbk, Pro Mente Sana, BECO	<a href="#">Flyer</a>
21.9.	Selbsthilfe Kaffeetreff	16-19 h Ob. Marktgasse 17, Thun, Foyer Wirtschaftsschule	Selbsthilfe Thun	

26.9.	Trialog Langenthal	19-21 h Akuttagesklinik Aarwangenstr. 20	SRO Langenthal	<a href="#">Flyer</a>
27.9.	Neue Ansätze der Depressionsbehandlung	17-18 h Klinik SGM	SGM Langenthal	<a href="#">Homepage</a>
27.9.	Besuch der FMI Interlaken	14-17 h	VASK Bern	Beilage
29.9.	Freiwilligenarbeit in der Wohnhilfe – kann das gut gehen?	13-17 h, Pfarreizentrum Liebfrauen Zürich	Caritas Fachtagung	<a href="#">Homepage</a>
5.10.	Looking Like My Mother	18.15-20.30 h Filmpo- dium Kino REX Bern	Pro Mente Sana, VASK Bern u.a.	Beilage
6.10	Angehörigen-Treff für alle	19-21 h, Markgasse 36, Pro Familia	VASK Bern	
7.10	Start Ausbildung Open Dialogue mit Dr. Thomas Ihde	8 Module in Interlaken Spitäler fmi	Ausbildung Genesungsbe- gleiter fmi	<a href="#">Flyer</a>
6.- 8.10.	Sozialpsychiatrie 4.0 – nach der Reform ist vor der Reform	Berlin Tagung	DGSP	<a href="#">Homepage</a>
10.10.	Eröffnungsfeier Aktionstage psychische Gesundheit	18 Uhr im Generatio- nenhaus Bern	Projektgruppe	Mit Miss Schweiz 2003 Bianca Sissig
10.10.	Infostand Psychische Gesundheit	12-16 h, Bälliz Thun	Projektgruppe	<a href="#">Flyer</a>
10.10.	Ich bin anders – du auch. Apéro, Konzert mit Rapper Greis, Benjamin Noti, Podium	19-21.30 h Gaskessel Sandrainstr. 25, Bern	Projektgruppe incl. VASK Bern	<a href="#">Flyer</a>
12.10.	Angehörigenkurs Start Block 2 „Psychotische Erkrankung“	18.30 – 20.30 h PZM – 14-tägig	PZM Münsingen	<a href="#">Flyer</a>
15.10.	Trialog Interlaken FMI	19-21 h Café Licht-blick, Unt. Bönigstr. 35,	FMI Interlaken	<a href="#">Flyer</a>
16.10.	Wie die andern - Filmmatinée	10.30 h Kino Rex Thun mit Podium	Stiftung Wohin	
17.10.	Start Angehörigenkurs UPD mit Sibylle Glauser	UPD, Murtenstr. 21 von 18.45 – 20.45 h	UPD Bern	<a href="#">Homepage</a>
19.10.	Angehörigenkurs Start Block 2 „affektive Störungen“ Münsingen	18.30 – 20.30 h PZM – 14-tägig	PZM	<a href="#">Flyer</a>
23.10.	Sonntagsstubenfest	14-17 h, Scheibenstr. 44, Bern	VASK Bern, Wohnen Bern	
31.10.	Peerarbeit auf dem Weg zur Integration in psych. Dienst- leistungen. Symposium UPD	13-17 h Bolligenstr. 111, Festsaal Wirtschaftsgebäude	UPD Bern	<a href="#">Flyer</a>
2.11.	Psychische Krankheiten, was tun? Diagnosespezifische Herausforderungen für Angehörige mit Dr. F. Caduff	19.30-21.30 h, Kirchgemeindeshaus Paulus Bern, Freiestr. 20	VASK Bern	Beilage
3.11.	From Mad in America to Anatomie of an Epidemic to Open Dialogue.	9.30 – 17 h, London Mit Robert Whitaker	Opendialogue	<a href="#">Homepage</a>
4.11.	Bedeutung der sicheren Eltern- Kind-Bindung	8.30-12.30 h Bürenpark Bern	Kinderschutz Schweiz	<a href="#">Homepage</a>
10.11.	Psychosoziale Unterstützung von chronisch kranken Menschen – Ausbau oder Umbau? - Symposium	9.30-17 h Bern	Compasso, Geliko	<a href="#">Flyer</a>