

Inhalt

1. VASK-aktuell
2. Generationen und Gene
3. Familiäre Risiken
4. Kinder als Angehörige
5. Forschung
6. Medien und Hilfsangebote
7. Termine & Einladungen

1. VASK aktuell

Wir haben ein neues Projekt **FILMTRIALOG** aufgebaut, zusammen mit Partnern vor Ort wie Pro Mente Sana, IGS Bern, Selbsthilfe Bern. Erster Film startet am:

5. Oktober Filmtrialog „Looking Like My Mother“ Kino Rex Bern, Schwanengasse 9, ab 18.15 Uhr bis ca. 21.30 Uhr mit der Autorin und Regisseurin Brigitte Margot. Moderation Marcel Wisler Pro Mente Sana. [Flyer hier](#)

6. Oktober 19 Uhr Angehörigen-Treff in der Marktgasse 36, Sitzungszimmer von Pro Familia (Bern) für alle Interessierten an der VASK und VASK-Freunde. [Homepage](#)

10. Oktober Eröffnung der Aktionstage für die Psychische Gesundheit an diversen Orten der Schweiz [Homepage](#) Wie geht es dir? Kinder als Angehörige [Homepage](#)

2. November Vortrag und Podium mit Dr. med. Franz Caduff im Kirchgemeindeshaus Paulus Bern, Freiestr. 20 (Bushaltestelle Unitobler) vom 19.30 – 21.30 Uhr zum Thema: „Psychische Krankheiten, was tun? Diagnosespezifische Herausforderungen für Angehörige.“ [Homepage](#)

2. Generationen und Gene

Die Aktionstage vom 10.10. widmen sich den jüngeren Menschen, die entweder selbst von einer psychischen Krankheit betroffen sind oder in der Familie mit der Krankheit von Eltern oder Geschwistern konfrontiert sind. Sind Angehörige selbst eine Risikogruppe wegen der familiären „Veranlagung?“ oder wegen der „familiären Belastung?“ Die Wissenschaft merkt, dass es gar nicht so einfach ist, diese Positionen zu vertreten, weil das Zellgedächtnis über Generationen hinweg reicht.

- Traumatas werden offensichtlich unbewusst weitergegeben – vererbt? [Artikel lesen](#).
- Die ETH Zürich kommt zum Schluss, dass sogar Stress vererbt wird. [Artikel lesen](#).
- Besonders prägend wirkt sich die Traumatisierung einer schwangeren Frau auf das Ungeborene aus, aber auch hohe Erregtheit und schwere Beziehungsstörungen. Kriegstraumata sind ein weiterer Risikofaktor. Auch sie werden „vererbt“. [Vortragsfolien](#)
- 20 Minuten hat das Thema aufgegriffen [hier lesen](#)

Einladung zum Filmtrialog

LOOKING LIKE MY MOTHER

Ein Film von Dominique Margot



Impressum:

Herausgeber VASK Bern
Lisa Bachofen, 2.10.2016
An/Abbestellung:
news@vaskbern.ch
www.vaskbern.ch

- Besonders für Schizophrenie, Bipolare Störung und Depression gibt es einen hohen Anteil gemeinsamer genetischer Faktoren - dies ergab eine Studie mit mehr als 75.000 Teilnehmern - derstandard.at/1376535046235/Genetische-Gemeinsamkeiten-bei-verschiedenen-psychischen-Erkrankungen-nachgewiesen.
[Weiterlesen](#)
- Der Versuch mit Mäusen zeigt eine Erinnerung an Traumata auch bei deren „Enkeln“. [Artikel lesen](#).
- Die Wahrscheinlichkeit für Angehörige schizophrener erkrankter Geschwister oder Eltern, ebenfalls zu erkranken, liegt bei eineiigen Zwillingen bei 46 Prozent, bei zweieiigen Zwillingen bei 14 Prozent, bei Geschwistern bei 13 Prozent und bei Kindern von Erkrankten bei 12 Prozent. Das Erkrankungsrisiko in der Allgemeinbevölkerung beträgt hingegen ein Prozent. Der Erbgang ist unklar. Gene, die für Schizophrenie verantwortlich sein könnten, wurden bisher noch nicht eindeutig identifiziert. [Artikel lesen](#)

Für die Praxis heisst das, dass psychische Krankheiten eine gewisse Tendenz zur Vererbung aufweisen, aber dass Stress und Umfeldkomponenten eine wesentliche Rolle spielen.

3. Familiäre Risiken

Sind nun schwierige Familien per se ein Risiko für psychische Erkrankungen und müssten deshalb „überwacht“ werden? Diese Befürchtung sitzt tief bei Angehörigen von psychisch Kranken. Angehörige fühlen sich als Träger dieser Gene und als Glied einer schwierigen Familie stigmatisiert und in der familiären Handlungsfreiheit durchaus auch von Fachkräften bedroht.

- „...Bremsend wirkt auch die weit verbreitete Abneigung dagegen, Fremde in sein Leben zu lassen, sagt Müller. Oft hätten die Angehörigen Hemmungen oder gar Scham zuzugeben, dass sie es nicht alleine schaffen.“ [Beobachter zu pflegenden Angehörigen](#)

Wenn es schon für „physische Pflege“ **schwerfällt, Hilfe anzunehmen**, wieviel mehr dann für „psychiatrische Pflege.“ Darum fällt es Angehörigen derart schwer, eine Selbsthilfegruppe oder andere Formen der Unterstützung anzunehmen. Es wäre vielleicht ein Eingeständnis an die eigene Unzulänglichkeit. Die eigene Belastbarkeit muss jedoch sichtbar gezeigt werden als Kontrast zur kranken Person. Zu schnell würde man als AngehörigeR selbst als „komisch“ und „psychisch krank“ angesehen. Stigmatisierung ist nicht ganz unrealistisch bei Angehörigen von Schizophreniekranken:

- „Während sich bei der Einstellung zu Menschen mit Depression und Alkoholismus keine klare Veränderung feststellen ließ, reagierten die Teilnehmer im Jahr 2011 mit deutlich mehr Angst und Distanzierung auf Schizophrenie.“ – [Artikel lesen](#)

Teilnahme an Studien

Therapieanpassung bei Schizophrenie, die Zyprexa oder Leponex nehmen. [Infos hier](#)

Wann können Antidepressiva abgesetzt werden? [Infos zur Teilnahme](#)

Fragebogenstudie FEEL Familie, Erwachsene Eltern – Fragebögen können heruntergeladen werden. [Homepage](#)

4. Kinder als Angehörige

Kinder von psychisch kranken Eltern verharren oft in Schweigen und Scham und geben sich darum äusserst Mühe, nicht aufzufallen.

- Kinder psychisch kranker Eltern gelten als Hochrisikogruppe für psychische Krankheiten. [Homepage Netz und Boden](#)
- Studie aus Winterthur: „Wie aus Untersuchungen vor allem aus Deutschland bekannt ist, erfahren Kinder von psychisch kranken Eltern seitens der Erwachsenenpsychiatrie eher wenig Unterstützung bei der Verarbeitung der elterlichen Erkrankung. Auch im Bereich des medizinisch-psychiatrischen sowie psychosozialen Versorgungssystems für Kinder und Jugendliche werden die spezifischen Bedürfnisse der betroffenen Kinder meist nur am Rand zur Kenntnis genommen. Vielfach fehlt es den Fachpersonen an Wissen über psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen.“ [Studie lesen](#)
- The Forgotten Children Report EUFAMI-Kongress 2009 [hier lesen](#)
- Das BAG zielt auf Früherkennung. „Psychische Erkrankungen sollen künftig rascher erkannt und behandelt und die Gesundheit im Alter gestärkt werden. Das Eidgenössische Departement des Innern (EDI) erhöht deshalb den Zuschlag auf der Krankenkassenprämie, wie dies von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz beantragt worden ist. Damit soll die Belastung des Gesundheitssystems durch chronische, nichtübertragbare Krankheiten verringert werden.“ [Weiterlesen](#)

Ist die Stigmatisierung der Grund, dass sich **Geschwister** öfter von psychisch Kranken zurückziehen bis zur totalen Abwendung? Geschwister sind kaum im Fokus der sozial-psychiatrischen Unterstützung. Sie holen auch kaum Hilfe für sich und sind als Angehörige kaum sichtbar.

- Artikel zu Forschungsbedarf von Rita Schmid [hier lesen](#)
- Studie mit berührendem Interview von Stephanie Farnleitner [hier lesen](#)
- Ein Hilferuf im Internet auf einem Forum [hier ansehen](#)

5. Forschung

Ein Buch zur Familienforschung Wiegand-Grefe, Wagenblass, Qualitative Forschungen in Familien mit psychisch erkrankten Eltern, ISBN 978-3-7799-2852-2, © 2013 Beltz Juventa Verlag, Weinheim Basel [Infos hier](#)

Forschungsarbeiten und viele Infos der ZHAW Soziale Arbeit zu Kindheit, Jugend und Familie [Homepage](#)

„Vergessene Kinder?“ Kinder psychisch kranker Eltern – Winterthurer Studie – Kurzfassung [hier öffnen](#)



6. Medien und Hilfsangebote

Webangebot für Eltern in schwierigen Erziehungssituationen. [Web Feel OK](#)

Institut Kinderseele Schweiz Homepage mit Infos für Jugendliche und Eltern [hier öffnen](#)

Sammlung von Projekten zum Thema Kinder psychisch belasteter Eltern [hier öffnen](#)

„Mein verrücktes Leben – Von starken Kindern und schwachen Müttern.“
30 Min. zu Kindern als Angehörige [Youtube-Film](#)

Wenn Kinder nicht Kind sein dürfen - [Video](#)

„Nicht von schlechten Eltern“ Informationen für psychisch kranke Eltern und ihre Partner zum Umgang mit ihren Kindern. [Familienselbsthilfe Deutschland](#)

Buch „Übersehene Kinder“ – Biografien erwachsener Töchter von Borderline-Müttern. Rund 30 Töchter zwischen 19 und 62 Jahren beschreiben ihr Leben, das durch ihre Mütter, die an der Borderline-Persönlichkeitsstörung erkrankt sind, wesentlich geprägt wurde. Ein Tabu: Alle Töchter erlebten psychische Gewalt, viele körperliche Gewalt und manche von ihnen sexuelle Gewalt durch ihre Mütter! Jana Reich Hrsg. [Infos hier](#)

Buch „Wie ich dazu kam, meiner Mutter den Tod zu wünschen.“ Heike Arendt – ein autobiografisches Buch zum Leben mit einer Borderline-Mutter. [Infos hier](#)

„Fufu und der grüne Mantel“ Bilderbuch für Kinder als Angehörige.
Bestellen bei VASK Bern. (Hrsg. VASK Zürich)

Auswirkungen psychischer Krankheit von Eltern auf Kinder – Netz und Boden - [Homepage](#)

Entlastungsdienst Schweiz für Familien und Pflegende [Homepage](#)

Online Infos für Jugendliche – Deutsche Infoseite [Homepage](#)

Elternnotruf Nr. 0848 35 45 55 (Festnetztarif) [Homepage](#)

Aufsuchende Familienarbeit mit Beratung und Unterstützung: [Verein Espoir](#)

Ratgeber psychische Gesundheit bei Lernenden für Lehrmeister [hier lesen](#)

Weitere Broschüren und Artikel des Kantons Aargau zu betrieblichen Problemen mit Jugendlichen [Homepage](#)

Gute Laune dank Smartphone – zwar nicht als Ersatz für eine Therapie, aber mit unterstützender Wirkung untersucht die UPK Basel – [Infos hier](#)

Baselstadt kennt Notpakete für Familien. [Infos hier](#)



2016	Thema	Ort/ Zeit	Veranstalter	Link
5.10.	Looking Like My Mother	18.15-20.30 h Filmposium Kino REX Bern	Pro Mente Sana, VASK Bern u.a.	Flyer
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 Genesungsbegeleiter fmi	Flyer
6.-8.10.	Sozialpsychiatrie 4.0 – nach der Reform ist vor der Reform	Berlin Tagung	DGSP	Homepage
10.10.	Eröffnungsfeier Aktionstage psychische Gesundheit	18 Uhr im Generationenhaus Bern	Projektgruppe	Mit Miss Schweiz 2003 Bianca Sissig
10.10.	Infostand Psychische Gesundheit	12-16 h, Bälliz Thun	Projektgruppe	Flyer
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	Flyer
10.10.	Filmabend: Zwischen Bangen und Hoffen mit Gerhard Schmutz, Angehörigenvertreter	19-21.45 h L'Auberge, Murgenthalstr. 5, Langenthal	SRO Langenthal	
12.10.	Angehörigenkurs Start Block 2 „Psychotische Erkrankung“	18.30 – 20.30 h PZM – 14-tägig	PZM Münsingen	Flyer
15.10.	Triolog Interlaken FMI	19-21 h Café Licht-blick, Unt. Bönigstr. 35,	FMI Interlaken	Flyer
16.10.	Wie die andern - Filmmatinée	10.30 h Kino Rex Thun mit Podium + Apéro	Stiftung Wohin – Preis: 20,-	Flyer
17.10.	Start Angehörigenkurs UPD mit Sibylle Glauser	UPD, Murtenstr. 21 von 18.45 – 20.45 h	UPD Bern	Homepage
19.10.	Angehörigenkurs Start Block 2 „affektive Störungen“ Münsingen	18.30 – 20.30 h PZM – 14-tägig	PZM	Flyer
21.10.	Peer-Symposium UPD	13-17 h, Bolligenstr. 111, Festsaal Wirtschaftsgebäude	UPD – Anmeldung bis 10.10.	Flyer
23.10.	Sonntagsstubenfest	14-17 h, Scheibenstr. 44, Bern	VASK Bern, Wohnen Bern	
*25.10	Filmtrialog: La Pazza Gioia – mit Dr. Hans Kurt	Ab ca 18 h , Ciné Camera od. Movie Bern	VASK Bern u.Co.	*In Planung Einladung folgt
25.10.	Angehörige als Pflegende – Work and Care	9.15 – 12.15 h Generationenhaus Bern	Travail Suisse	Flyer
31.10.	Peerarbeit auf dem Weg zur Integration in psych. Dienstleistungen. Symposium UPD	13-17 h Bolligenstr. 111, Festsaal Wirtschaftsgebäude	UPD Bern	Flyer
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	VASK Flyer
3.11.	From Made in America to Anatomie of an Epidemic to Open Dialogue.	9.30 – 17 h, London Mit Robert Whitaker	Opendialogue	Homepage
4.11.	Bedeutung der sicheren Eltern-Kind-Bindung	8.30-12.30 h Bürenpark Bern	Kinderschutz Schweiz	Homepage