

## 1. VASK aktuell

23. März 2017 20 Uhr **Filmtrialog** und **Premiere** mit Anwesenheit des Regisseurs Jann Preuss « Der Frosch » cinéMovie1 Bern. Website [« Filmtrialog »](#). Ein Film über den Alltag eines depressiven Vaters und den Problemen der Beziehungsgestaltung. cinéMovie1 Bern.

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

4. Mai cinéBubenber 19 Uhr: **Europapremiere Filmtrialog** „Crazywise“ – Heilung mit schamanistischen Methoden? Wie werden Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen gesund? (wurde verschoben)

## 2. Kommunikation

Bei meinen Kontakten mit Angehörigen fällt mir immer stärker auf, dass die Kommunikationskompetenz der Angehörigen die Beziehung und auch das Wohlbefinden der Betroffenen wesentlich beeinflusst. Die Diagnose spielt dabei nur in Krisenzeiten eine gewisse Rolle. Trotz intensiver Suche habe ich kein Buch gefunden, das als Handbuch speziell für Angehörige geeignet wäre. (Für Hinweise bin ich dankbar!) Pflegefachpersonen, Ärzte und Personalfachleute verfügen dann über unterschiedliche Leitfäden, falls überhaupt. Es gibt jedoch Angehörige, die extrem viel gelernt haben in der Beziehung mit Betroffenen. Sie sind Experten!

Ich kenne aber auch Eltern, die ihrem psychisch erkrankten Kind mit Tränen und Erschütterung gegenüberstehen – die selbst fast mehr leiden als der/die Betroffene selbst. Das erhöht den Druck für Betroffene bis zum Beziehungsabbruch. Andere haben keine Hoffnung mehr und stehen stumm und achselzuckend der erkrankten Person gegenüber – sie vermitteln keinen Funken Energie mehr. Wieder andere Angehörige können ihre versteckten Erwartungen nicht ganz zurückhalten und engen mit Forderungen und Vorgaben die/den Betroffenen derart ein, dass er oder sie schmerzvoll auf Distanz gehen muss, um die eigene Entwicklung nicht zu gefährden. Partner opfern sich auf und geraten dann derart unter Druck, dass in Konflikten Dinge gesagt werden, die einer kranken Person lange zu schaffen machen.

Und Geschwister von Betroffenen können manchmal herzlos kalt auf ihrer eigenen Wohlfühlatmosphäre beharren und sich von allen schwierigen Familiengeschichten zurückziehen. Die Folge ist viel Unverständnis innerhalb von Familien und auch Einsamkeit trotz gemeinsamer Begegnungen.

Die VASK sieht es als ihre Aufgabe an, Angehörige besonders bei Kommunikationsaufgaben zu unterstützen und möchte ihr Angebot bei Bedarf entsprechend erweitern.

### Inhalt

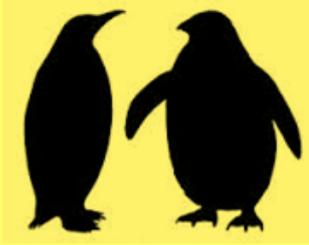
1. VASK-aktuell
2. Kommunikation
3. Praktische Grundlagen
4. Familienkommunikation
5. Betroffene Eltern
6. Betroffene Partner
7. Betroffene Kollegen
8. Krisenkommunikation
9. Fach-Kommunikation
10. Termine & Einladungen

### Impressum:

Herausgeber VASK Bern  
Lisa Bachofen, 22.2.2017  
An/Abbestellung:  
[news@vaskbern.ch](mailto:news@vaskbern.ch)  
[www.vaskbern.ch](http://www.vaskbern.ch)

# 3. Praktische Grundlagen

## Generelle Tipps



- Die 7 Regeln auf [www.elternwissen.com](http://www.elternwissen.com) geben gute Hinweise zur Familienkommunikation. Nur klappt das mit solchen Kindern weniger, die besonders sensibel sind oder zu ADHS oder Autismus neigen.
- Nützliche Gesprächstipps für Angehörige und Bekannte [hier lesen](#)
- Guter Skript mit genereller Übersicht über die Kommunikation für Pflegende hier [herunterladen](#)
- Generell hilft der Ansatz von Marshall Rosenberg zur **Gewaltfreien Kommunikation** GfK schwierige Momente und unnötigen Streit zu verhindern. [Hier weiterlesen](#) Ein hilfreiches Video für die Praxis der GfK [hier ansehen](#) – Rosenberg erklärt den Unterschied von Beobachtung und „Diagnose“ [hier ansehen](#) – Skript zu GfK [hier herunterladen](#)
- Auch bei der themenzentrierten Interaktion lassen sich ähnliche Prinzipien erkennen – von Ruth Cohn stammen die meisten Regeln, die in Kommunikationskursen vermittelt werden – [Konzept hier lesen](#) etwas ausführlicher [hier](#)
- Wer bereits die Transaktionsanalyse kennt, findet hier eine [gute Zusammenfassung](#) – auch sie hilft, Überfürsorglichkeit zu erkennen oder Mechanismen, die eine verletzte Person unnötig provozieren.
- Hilfreich für schwierige Familienkonstellationen ist das Gordon Training – meist alt bekannt - mit neuer [Literatur hier ansehen](#)
- Ausführliche theoretische Lernvideos für die soziale Arbeit sind bei der FHNW [hier abrufbar](#)
- Die Hilfe zur Kommunikation für Betroffene gibt auch wertvolle Hinweise, eine psychisch kranke Person verstehen zu lernen als Angehörige. [Broschüre hier lesen](#)
- Konflikte mit Kindern mit dem TripleP-Ansatz lösen [hier Infos](#)

# 4. Familienkommunikation



Die Kommunikation in der Familie prägt in der Regel den Kommunikationsstil für das ganze Leben. Veränderungen müssen stetig und geduldig erarbeitet werden. Wer hat sich nicht schon dabei ertappt, plötzlich ähnliche Worte zu verwenden, die man schon von den Eltern hörte? Gerade Kinder sind derart empfindsam und registrieren die innere Abwesenheit der Eltern, wenn diese mit eigenen Problemen beschäftigt sind. Wie oft werden Kinder verbal beschimpft und unter Druck gesetzt? Wie oft erleben sie Szenen, die sie innerlich nicht verarbeiten können? Welcher Sprache sind sie in Schule und Medien ausgesetzt? [Mehr dazu hier lesen](#)

Angehörige müssen sich von ihrer Besorgtheit lösen können, wenn sie mit einem kranken Familienmitglied offen kommunizieren und den Weg zu einem guten Miteinander finden möchten. Janine und Henriette Berg in ihrem Artikel „Bleib cool, Mama“. [hier lesen](#)

Interessant dürfte auch die Sicht der Kinder/Jugendlichen sein, wie sie Elternbeziehungen erleben. Dazu gibt es einen [Forschungsbericht hier](#)

**Autisten** verstehen die Zwischentöne eines Gesprächs, die Bedeutung von Mimik und Gesten nicht. „Es gelingt ihnen auch nicht, Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen zu erkennen, wenn sie nicht ganz konkret beschrieben werden“, erläutert Preißmann. Das sorgt für Frust und Missverständnisse auf beiden Seiten. [Hier weiterlesen](#)

Hinweise zur Kommunikation finden sich auf der Homepage [www.autismus.ch](http://www.autismus.ch) mit Anregungen zum Verhalten und der richtigen Kommunikation [hier lesen](#). Ein Online-Elterntraining [hier Infos](#)

**ADHS** führt ebenfalls zu grossen Belastungen der Angehörigen. Diese Kinder sind bekannt als überaktiv. Auch hier lassen sich Regeln finden, z.B. auf der [dieser Homepage](#)

**Depressionen** - Studien zeigen, dass in Familien mit einem depressiven Kind über ein höheres Ausmass an Konflikten berichtet wird. Zudem zeigt sich, dass diese Familien häufig weniger unterstützend sind und auch in Bezug auf den Kommunikationsstil und die angewendeten Problemlösungsstrategien ungünstiger verfahren als Familien mit gesunden Kindern. Obwohl solche Studien die Angehörigen als belastend empfinden, sagen die Fachleute klar, dass diese Ergebnisse nur teilweise zutreffen. Hier [weiterlesen](#)

Es gilt also, so gut als möglich zu kommunizieren. Die besten Tipps zum Umgang mit depressiven Kindern und Jugendlichen finden Angehörige [hier](#).

**Selbstverletzungen** - Einige Betroffene berichten, dass ihnen die Selbstverletzung hilft, Spannungen abzubauen und sich selbst zu spüren. Anderen hilft die Selbstverletzung, einen Suizid zu verhindern. Für Angehörige ist das Verhalten oft sehr irritierend und ruft Sorge und Angst hervor. Wichtig ist, keine Schuldgefühle zu erzeugen. [Hier weiterlesen](#)

Drohungen und Vorwürfe können das Verhalten verschärfen. [Hier lesen](#)

Gute Broschüre zum Umgang mit selbstverletzendem Verhalten [hier](#)

**Psychosen** – Hier finden sich ausführliche Informationen für Angehörige zur Kommunikation mit Menschen in psychotischen Krisen. [Hier lesen](#)

Das Fraser EPI-Programm zum Umgang mit psychotischen Menschen aus dem Englischen [hier](#)

Ein Betroffener sagt, welche Kommunikation ihm geholfen hat – [Blog lesen](#)

## 5. betroffene Eltern

Familien sind heute durcheinandergeschüttelt durch Abbrüche und Instabilitäten, die Kinder in ihrer Entwicklung beeinflussen. Ist ein Elternteil psychisch krank, führt das zu besonders belastenden Gesprächssituationen in der Familie. Kinder haben keine emotionale Sicherheit mehr und verlieren einen zuverlässigen Ansprechpartner für die eigenen Sorgen. Die Kinder aus solchen Familien sind oft "auffällig unauffällig"; sie sind ihren Eltern loyal verbunden und finden sich im Zwiespalt zwischen der "familiären" und der "äußeren" Welt, den Bedürfnissen ihrer Eltern und ihren eigenen. Betroffene Eltern können in Gruppen lernen, mit den Kindern darüber zu reden. [Infos](#)

«Wenn eine Mutter oder ein Vater emotional abwesend ist, sich seltsam verhält, ist das Kind verwirrt», sagt Anja Mackensen. Und wenn es für das

Verhalten der Eltern keine Erklärung hat, nicht weiss, dass es sich dabei um eine Krankheit handelt, reimt es sich etwas zusammen, das es belastet. Offenes Reden fällt den Eltern jedoch schwer und oft suchen die Grosseltern oder andere Angehörige Rat bei Fachpersonen. [Artikel hier lesen](#)

Broschüre: „Nicht von schlechten Eltern“ mit 10 Tipps zur Kommunikation mit Kindern [hier downloaden](#)

Die Wegleitung der Luzerner Psychiatrie zeigt das ganze Spektrum auf, das Fachleute und Angehörige bezüglich Kinder von psychisch kranken Eltern zu berücksichtigen ist – mit dem Hinweis, dass Eltern oft auch Unterstützung brauchen, um ihren Kindern mitzuteilen, dass sie krank sind. [Hier lesen](#)

Masterarbeit „Bilderbücher zur Aufklärung von Kindern mit psychisch kranken Eltern“ [hier lesen](#)

Video auf SRF „Wenn Mama nicht mehr funktioniert“ [hier](#)

Ratgeber „Kinder psychisch kranker Eltern“ von Pro Mente Sana [hier bestellen](#)

Albert Lenz „Ressourcen fördern – Materialien für die Arbeit mit Kindern psychisch kranker Eltern“ [hier kurz ins Buch schauen](#)

Kinder sind erhöhtem Stress ausgeliefert, wenn Eltern psychisch krank sind. Für Fachpersonen sollen Kinder als Angehörige und Experten für ihre Situation einbezogen werden. Albert Lenz „Interventionen bei Kindern psychisch kranker Eltern“ hier [Buchrezension lesen](#)

**Aggressionen** gegen Kinder: Aggressive und unberechenbare Eltern sind andauernde Stressfaktoren für die Kinder. Diese sind froh, in der Schule ein anderes Umfeld anzutreffen. Ein negatives Beispiel [hier nachzulesen](#)

Bei **suchtkranken Eltern** sind die Kinder stärker gefährdet, selbst krank und süchtig zu werden. Es werden diverse Hilfsangebote entwickelt und diskutiert. Das Diskussionspapier der AGJ Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe [hier lesen](#) Hilfe wird in Kooperationen und Informationen/ Einbezug der verschiedenen Beteiligten gesehen.

**Alte Eltern:** Ein weitgehend unbearbeitetes Feld birgt die Kommunikation mit Eltern, die im Alter depressiv oder psychisch krank werden. Kinder erkennen diese Form der Krankheit oft nicht und wollen sie auch nicht wahrhaben. Das Jammern der Eltern wird mit Undankbarkeit und zu hohen Ansprüchen an die Kinder gleichgesetzt, statt genau hinzuhören und die beginnende Depression abklären zu lassen. Hier sind pflegende Angehörige noch stärker gefordert, da zur physischen Pflege noch die psychische Veränderung das Zusammenleben erschwert. [Tipps dazu hier lesen](#)

„Das deutlichste Zeichen, dass es sich um eine Depression handelt, ist die Hoffnungslosigkeit dieser Menschen. Sie sind durch nichts mehr aufzuheitern. Selbst Menschen, die schlimme körperliche Krankheiten haben, das gilt sogar für Krebserkrankungen, sind nicht in dieser Art hoffnungslos.“ [Weiterlesen hier](#)

Ältere Menschen über 65 Jahre, die an einer Altersdepression erkranken, versuchen oft selbst, diese Symptome zu verschleiern, da der Stigmatisierungsgedanke oft noch stärker ausgeprägt ist als bei jüngeren Menschen. Auch Hausärzte erkennen dies oft nicht. [Hier lesen](#)

Alte Menschen erhalten zu wenig psychotherapeutische Unterstützung.

[Artikel hier lesen](#)

Nirgends gibt es explizite Hinweise zur Schulung der Kommunikationskompetenz eines Familiensystems. Dies wäre präventiv nötig und dürfte sich nicht auf Krisen beschränken.

## 6. betroffene Partner

In einer Partnerschaft kann die Kommunikationskompetenz nicht über die Belastungen hinwegtäuschen, denen ein Angehöriger ausgesetzt ist. Das ganze Umfeld leidet mit verändertes Verhalten ist oft schwer verkraftbar. Dabei besteht die grösste Herausforderung darin, sich selbst gute Momente zu verschaffen und keine Doppelbotschaften zu senden. [Artikel hier lesen](#)

Viele gute Hinweise zum Umgang mit einem kranken Partner und mit sich selbst als Angehöriger [lesen Sie hier](#) von Helene und Hubert Beitler.

Kommunikation von Paaren mit depressivem Partner sind Seite 21 im Ratgeber der Uni Zürich [hier abrufbar](#)

Artikel mit Blogseite zu psychische Probleme und Partnerschaft [hier öffnen](#)

„So kriegen Sie Ihren Partner zur Psychotherapie“ Artikel im Spiegel [hier lesen](#)

Frühzeitige Paartherapie zur Unterstützung – warum hilft sie? [Hier lesen](#)

Ein Fundus an Hinweisen für Probleme in der Partnerschaft [hier öffnen](#)

Männer und alte Menschen verschweigen ihre Probleme eher [hier lesen](#)

Ausführliche und gute Tipps für Partner von Menschen mit bipolaren Störungen [hier lesen](#)

Persönlichkeitsstörungen betreffen praktisch immer das Beziehungsumfeld und sorgen für Probleme. Es kann hilfreich sein, diese Verhaltensweisen zu kennen – und wozu sie dienen. [Infos hier](#)

## 7. betroffene Kollegen

Am Arbeitsplatz sind Gespräche über psychische Krankheiten für Betroffene und Kollegen besonders schwierig, weil dies Auswirkungen auf den Verbleib an einer Arbeitsstelle haben könnte.

SRF-Sendung mit Niklas Baer zu „Soll man eine psychische Erkrankung am Arbeitsplatz verschweigen?“ [hier öffnen](#) Artikel in „Die Zeit“ [hier lesen](#)

SRF-Sendung „Psychisch krank – Tipps für das Gespräch mit dem Chef“ hier [herunterladen](#)

Buch von Dr. Thomas Ihde „Wenn die Psyche streikt Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“ [Infos hier](#)

Mit gewissen Grundsätzen einer wertschätzenden Kommunikation liegt man in jedem Fall richtig. Kommunizieren reicht jedoch viel weiter als Gespräche führen. Nonverbales Verhalten prägt den Umgang mit psychisch Kranken ganz

wesentlich. Dieses kann unterschiedliches Verhalten verlangen – je nach Diagnose.

Hinweise für den Umgang mit depressiven Angehörigen [hier lesen](#)

## 8. Krisenkommunikation



Kommunikation ist oft so lange kein Thema, bis eine schwere Krise dazu zwingt, sorgfältiger zu kommunizieren. Handlungen und Haltungen gehören ebenfalls zur Kommunikation und können oft in Krisen nicht mehr adäquat „eingefädelt“ werden. Darum gilt, Kommunikationskompetenzen frühzeitig zu fördern und die Beziehungen tragfähig zu gestalten. Allerdings bedeuten Krisen hohen Stress für alle Beteiligte – und es kann Angehörigen passieren, dass sie selbst aggressiver werden als sie möchten. Ruhiges Verhalten lässt sich trainieren. Wenn Angehörige einer Provokation ruhig und wertschätzend begegnen können, ist oft schon viel gewonnen.

**Suizidalität:** Angehörige oder Bekannte erschrecken, wenn sie einen Hinweis auf möglichen Suizid erhalten. Wie sollen sie sich verhalten? 12 Tipps zum Umgang mit suizidgefährdeten Menschen [hier lesen](#). Weitere [Infos hier](#)

Hier erfahren Angehörige mehr dazu – und auch Tipps, wie Angehörige ihre eigenen Gefühle dabei respektieren können. [Artikel lesen](#) Über suizidäre Gedanken sprechen – Gesprächstipps [hier lesen](#)

**Aggressivität:** Gewalt gegen Angehörige erkennen – Vortrag Christian Zechert [ppt hier öffnen](#)

Als Angehörige gilt es, Anzeichen einer gesteigerten Erregung zu sehen und einschätzen zu können und selbst ruhig bleiben zu können. Dies ist allerdings auch für Fachleute nicht einfach. Aggressionen erkennen – [Infos hier](#)

## 9. Fach-Kommunikation

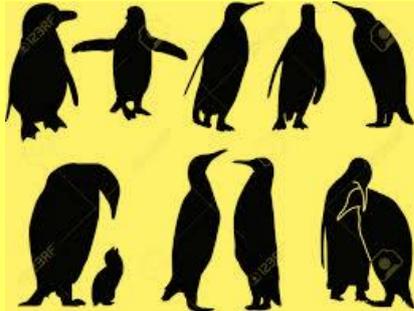
Es gibt Negativbeispiele, wie Kommunikation z.B. bei **Sozialbehörden** nicht sein sollte. [Hier lesen](#)

„Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz – Eine Herausforderung in der psychiatrischen **Pflege**“ von Sabine Hahn [hier herunterladen](#) (426 Seiten)

Auch für **Ärzte** bleibt es eine dauernde Herausforderung, mit Patienten über ihre psychische Befindlichkeit oder gar Suizidabsichten zu sprechen. Hier einige praktische Aspekte [zum Downloaden](#)

Noncompliance (Widerspenstigkeit, Eigensinnigkeit) sollte als Beziehungsangebot gewertet werden, sagt Dr. Thomas Bock – [Artikel lesen](#)

**Behandlungsleitfaden** Aggressivität für Fachkräfte – Kurzversion [hier öffnen](#)



# 10. Veranstaltungen

2017	Thema	Ort/ Zeit	Veranstalter	Link <a href="#">weitere hier</a>
28.02.	Info-Veranstaltung Angehörige als EX-IN - Angehörigenbegleiter	Hamburg, 15-17 h	EX-IN	<a href="#">Infos hier</a>
01.03.	Selbsthilfe Kafi-Treff	Marktgasse 17, Thun 16-19 Uhr, 2. Stock	Selbsthilfe Thun	
01.03.	Trialog am Radio	17-18 h Radio RaBe 95,6 MHz	Radio loco-motivo Bern	<a href="#">Sendedaten hier</a>
08.03.	Bildung statt Sozialhilfe	Kongresshaus Biel, Zentralstr. 60 von 9.00-16.45 h	SKOS	<a href="#">Flyer</a>
08.03.	Angehörigentreffen Psychose	PZM, Haus 3 von 18.30 – 20.30 h	Angehörigen-beratung PZM	<a href="#">Flyer</a>
08.03.	Angehörigentreffen Sucht	Kirchgemeindehaus Münsingen 19.30-21.30	Angehörigen-beratung PZM	<a href="#">Flyer</a>
08.03.	Angehörigentreffen	Zentrum Buchmatt, Kirchbergstr. 97, Burgdorf	Psychiatrische Dienste Emmental	<a href="#">Flyer</a>
09.03.	Hören – Hinhören – Zuhören	Le Cap Bern 16-19 h	Selbsthilfe Bern	<a href="#">Infos hier</a>
15.03.	Infoanlass – Gründung Selbsthilfe Psychose/ Schizophrenie für Betroffene	Lyssachstr. 91, Burgdorf (Bertaungszentrum) 19.00-20.30 h	Selbsthilfe Bern	<a href="#">Infos hier</a>
15.03.	Soz. Sicherheit u. psych. Gesundheit: Trägt das soziale Netz?	Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern 9.00 – 16.30 h	Pro Mente Sana/ IGS Bern	<a href="#">Flyer</a>
16.03.	Gesundheit und Krankheit im Bilde – ein Blick auf die Psychiatrie	Kunsthhaus Zürich, Heimplatz 1 von 18-20 h	Paulusakademie	<a href="#">Flyer</a>
23.03.	Filmtrialog und Premiere mit Regisseur „Der Frosch“	Kino Movie 19.30 h Apéro	VASK Bern, PMS, IGS, SH-Bern	<a href="#">Flyer</a>
23.03.	Empfindsam – empfindlich? Hochsensibilität im Fokus	FEG Langenthal, Weissensteinstrasse 7 9.30-17.45 h	SGM Langenthal	<a href="#">Infos hier</a>
30.03.	Humor in der SHG	Bahnhofstrasse 20, Biel 9-17 h	Selbsthilfe Bern	<a href="#">Infos hier</a>
05.04.	Risiko positiv?	Heitere Fahne, Dorfstr. 22/24, Wabern 13.30-17.00 h	SOKOBE – Sozialkonferenz Bern	<a href="#">Flyer</a>
26.04	Trialog (Konzept Open Dialogue)	Unterseen, Kirchenzentrum Futura, Kirchstr. 3, 19-21 h	Psych. Dienste Interlaken fmi	<a href="#">Flyer</a>
04.05.	Filmtrialog und Europapremiere: „Crazywise“	Kino Bubenberg Bern Ab 19 Uhr	VASK, IGS, PMS, Selbsthilfe Bern	<a href="#">Filmtrialog</a>
05.05	Mit vereinten Kräften – der ther. Einbezug v. Angehörigen in der Psychiatrie	PZM Münsingen von 9-18 h	Zentrum für systemische Therapie u. Beratung	<a href="#">Flyer</a>
06.05.	Mit vereinten Kräften	PZM Münsingen	ZSB Bern	<a href="#">Flyer</a>
14.06.	Nat. Symposium Integrierte Versorgung	Kursaal Bern	Forum Managed Care	<a href="#">Flyer</a>
15.05.	Aufgewachsen mit einem psychisch kranken Elternteil	PZM Münsingen 18.30 – 20.30	Angehörigen-beratung	<a href="#">Flyer</a>
16.06.	Lebens- u. Arbeitswelten – Fachtagung Psych. Pflege	Winterthur Kongresszentrum Parkarena 8-17 h	Amb. Psych. Pflege	<a href="#">Einladung</a>
27.06	Tagung zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen	Basel	Behindertenkonferenz	<a href="#">Vorankündigung</a>
30.06.	Symposium „Autonomie und Versorgung“	Bern	SAMW - Ethik	<a href="#">Vorankündigung</a>