

## 1. VASK aktuell

Nach langer Zeit wieder ein Newsletter im alten Format! Der Grund: unser Vorstand ist wieder komplett! Bisher im Vorstand: Lisa Hilafu, Beisitzerin.

Die neuen Vorstandsmitglieder:

- Barbara Sägesser, Kassierin
- Marianne Jordi, Beisitzerin
- Silvia Andres, Beisitzerin
- Hansruedi Braunschweiler, Beisitzer

Die Jahresversammlung 2023 vom 1. April brachte uns in Bewegung und diese soll weitergehen. Wir haben offene Arbeitsgruppen (gerne erweiterbar) gegründet, die sich mit folgenden Themen befassen:

- Stärkung der Community/ Gemeinschaftserleben von Angehörigen mit einer rollstuhlgängigen Wanderung am 19. Juli Spiez-Faulensee
- Auftritt am Generationenfestival in Thun am 16. Sept. 2023
- Projekt Young Carers – bzw. Schulprojekt für das Ansprechen von jugendlichen Angehörigen
- Mögliche Kunstaussstellung 2024

Wir waren knapp 30 Personen, aber über 35 Entschuldigungen von Personen, die gerne dabei gewesen wären. Wir hörten vom neuen Co-Präsidenten der VASK Schweiz, dass Aufbruch angesagt ist und wir Angehörigen eine sehr wichtige Funktion haben.

Maja Lo Faso hat uns ihr neues Buch kurz vorgestellt, das sie mit Hilfe von einigen Angehörigen aus unseren Reihen verfasst hat: «Genesungsprozesse ganzheitlich begleiten».

Unsere geplanten Anlässe:

**Sozialpsychiatrisches Kolloquium** (gratis Vortrag mit Gespräch) zu «13 Jahre Peerarbeit in der Schweiz – Quo Vadis?» **Donnerstag, 4. Mai um 17 Uhr** im Kornhausforum Stadtsaal – auch als Livestream. Bitte anmelden:

[info@igsbern.ch](mailto:info@igsbern.ch) Flyer zum [Download](#)

**Zoomgruppen:** Eltern am 1.5., 5.6. und 3.7. um 19 h – Partner am 9.5. und 6.6. um 19.30 h – Geschwister/Kinder am 29.5. und 26.6. um 19 h – nur nach Voranmeldung an [sekretariat@vaskbern.ch](mailto:sekretariat@vaskbern.ch) !

**Partnergruppen im Aufbau:** Bern am 25.5. und 29.6. um 19.30 h und Thun am 30. Mai und 27. Juni um 19.30 h. Nur nach Voranmeldung!

**Caring Community** – Praxiswerkstatt in Biel am **9. Juni von 15-18 Uhr** Mehr dazu und Anmeldung: <https://caringcommunities.ch/bildung/55/anmelden>

**Mad Pride** am 7.10.23 in Lausanne <https://madpride.ch/home-2/>

### Inhalt

1. VASK-aktuell
2. Emotionsregulation
3. Bücher
4. Wissenswert

### Impressum:

Herausgeber VASK Bern  
Lisa Bachofen, 21.04.2023  
An/Abbestellung:  
[info@vaskbern.ch](mailto:info@vaskbern.ch)  
[www.vaskbern.ch](http://www.vaskbern.ch)

## 2. Emotionsregulation

Emotionen sind wie ein Strudel, der die Angehörigen zeitweise in die Krankheit mit reinzieht. Umgekehrt überträgt sich auch die Anspannung der Angehörigen auf die erkrankte Person, die oft selbst schon unter grosser Spannung steht. Einige Angehörige können sich besser distanzieren. Sie ziehen sich innerlich und oft auch äusserlich aus dem Raum der Gemeinsamkeit zurück. Das geht gut über externe Beschäftigung und Kontakte. Sie bauen sich ein emotional befriedigendes Leben ausserhalb dieser Beziehung auf und lassen damit die betroffene Person allein. Im Zentrum steht dann die Krankheit der Betroffenen. Die eigenen Bedürfnisse und Gefühle haben keinen Platz mehr. Angehörige laufen Gefahr, selbst zu erkranken. Lesen Sie dazu Andreas Knuf: [https://www.andreas-knuf.de/app/download/15706690424/Knuf Recovery und Gef%C3%BChle.pdf?t=1584607632](https://www.andreas-knuf.de/app/download/15706690424/Knuf_Recovery_und_Gef%C3%BChle.pdf?t=1584607632)

Viel Arbeit müssen Angehörige deshalb in das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse investieren. Wie erfülle ich meine emotionalen Bedürfnisse, wenn z.B. meine Partner\*in psychische Probleme hat? Dann kämpfen diverse Gefühle gegeneinander: loslassen oder bleiben – helfen oder mir zuerst helfen? Schuld- und Schamgefühle funken dazwischen und ich möchte sozial perfekt von der Umwelt wahrgenommen werden, nicht als unfähig und schwach. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen birgt also jede Menge Lernstoff und fordert von den Angehörigen nicht nur Mut, sondern auch Wahrhaftigkeit, Stärke und Geduld sowie einen unendlich liebevollen Umgang mit Fehlern. All das üben wir in den Gruppen und freuen uns über gelingende Momente der Balance.

Eine gute Homepage zur Gefühlsregulation finden Sie hier:

<https://www.betterup.com/de/blog/emotional-regulation-skills>

Da unsere Umwelt stark emotionsgeleitet ist, braucht es eine gute Wahrnehmung dessen, was ich aus Bequemlichkeit einfach an mich heranlasse und auch dessen, was ich hinterfrage – und warum. Erst, wenn ich die fremden Emotionsansprüche erkenne und weiss, dass jetzt die eigenen Gefühle «getriggert» werden, kann ich entscheiden und bei mir bleiben. Dass das nicht einfach ist, merken wir durch die Verführbarkeit beim Konsumverhalten. Werbepsychologie triggert bewusst unsere Emotionen.

Emotionsregulation im Umgang mit Kindern:

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/emotionsregulation>

Hatespeech <https://www.deutschlandfunkkultur.de/die-verfuehrbarkeit-durch-sprache-ist-begrenzt-100.html>

Emotionen sind aber wichtig für unser Überleben, sie tragen eine Botschaft an uns heran, z.B. bei Angst sollen wir aufpassen, bei Beengtheit nach Raum suchen, bei Belastung mal frei machen. Die moderne Welt suggeriert uns eine grenzenlose Machbarkeit und Stärke gerade auch durch den Sport, durch Medikamente und Musik zum Aufpeitschen. Dabei übertönen wir unsere Gefühle und spüren sie nicht mehr gut. Das kann dann zu Krankheiten und Erschöpfung führen. Eine gute Selbstwahrnehmung ist also die beste Grundlage für Resilienz.



Foto: Tobias Kromke, Eisenach

## 3. Bücher



**Gefühle Surfen – Eine Reise zu dir selbst** von Veronika Stegmüller, 2022  
Verlag Schattauer.

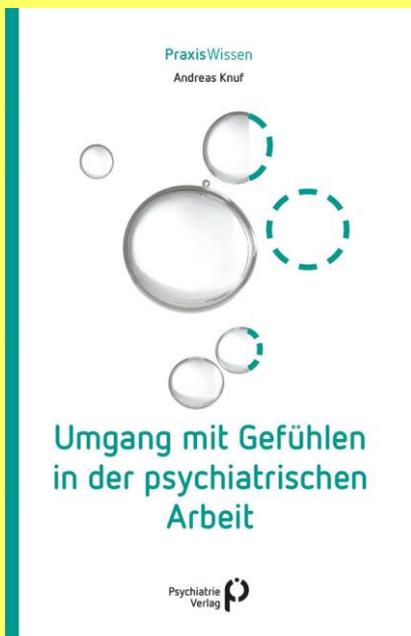
Das kleine Büchlein bietet einen ganzen «Surf»-Kurs im Umgang mit den eigenen Gefühlen. Jedem Kapitel sind Übungen angefügt, die leicht verständlich und gut umsetzbar sind. Wichtige Kapitel für Angehörige sind Gründe, warum wir Gefühle verdrängen (und stark sein wollen), aber auch wie wir aus der Angst vor negativen Gefühlen rauskommen können. Die Strategien zur Bewältigung von Emotionen sind einfach und gut erklärt, wobei die Wunden der Vergangenheit und Erlebnisse ein eigenes Kapitel erhalten. Die grossen Abschnitte im Buch helfen, positive Gefühlswellen zu fördern incl. Selbstfürsorge, erfolgreich mit inneren Antreibern verhandeln, Leichtigkeit zurückgewinnen und den Selbstwert fördern, indem wir liebevoll mit dem inneren Kind umgehen.

**Umgang mit Gefühlen in der psychiatrischen Arbeit** von Andreas Knuf, 2020  
Psychiatriverlag – Reihe PraxisWissen.

Das kleine Büchlein ist zwar für Fachpersonen geschrieben, hilft uns Angehörigen jedoch ebenfalls sehr gut. Lediglich ein Punkt unterscheidet sich ganz wesentlich – wir müssen nicht noch mehr in Beziehung gehen und leiden nicht an professioneller Distanz. Wir könnten da sogar von den Profis noch etwas lernen punkto Distanz. Aber ansonsten erklärt Knuf von fachlicher Seite her, was Gefühlsunterdrückung beinhaltet und bewirkt und wie psychische Erkrankungen stark mit einer oftmals schwierigen Gefühlsregulation verbunden sind. Seine Themen widmen sich der Über- und Unterregulation, den hinderlichen (maladaptiven) und instrumentellen Gefühlen. Ebenso lässt auch trauma-assoziierte Gefühle nicht beiseite. Weil sein Büchlein für Fachpersonen geschrieben ist, können auch Angehörige daraus lernen, wie sie mit Gefühlsausbrüchen von Erkrankten umgehen können und was diese bedeuten. Ein besonders Kapitel widmet er dem Umgang mit Angst, Scham, Trauer, Ärger und Freude. Und wenn er Fachpersonen Tipps gibt, wie sie mit eigenen Gefühlen in der Begleitung von Patienten umgehen sollen, dann können wir davon lernen. Und was eine Supervision im Team von Fachpersonen ist, sind unsere Gruppen, in denen wir angelehnt an Intervisionstechniken miteinander arbeiten.

### **Wer möchte Bücher besprechen?**

Wir verfügen über etliche neue Bücher als Besprechungsexemplare. Diese widmen sich allen möglichen Themen rund um Psychiatrie und das Leben als Angehörige. Der VASK-Newsletter könnte gut für das Vorstellen älterer und neuer Literatur für Angehörige genutzt werden. Wer hat generell Lust dazu? Die Liste dieser Bücher kann bei der Präsidentin verlangt werden, auch Vorschläge für neue interessante Bücher nehmen wir gerne entgegen. So können wir unsere kleine Bibliothek aufstocken und diese ca. alle 3-4 Monate für 1-2 Stunden als «Hol- und Bringtag» öffnen.



## 4. Wissenswert...



**Das Bundesamt für Gesundheit** legt Wert auf Selbstmanagementförderung. Da liegen wir mit unserer Weiterbildung und der VASK genau richtig.

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/selbstmanagementfoerderung.html>

**Die Solothurner Spitäler** haben ein Angebot für Angehörige vorwiegend von Suchtkranken ins Leben gerufen.

<https://www.solothurnerspitaeler.ch/unsere-spitaeler/psychiatrische-dienste/patienten-angehoerige/angebote-fuer-angehoerige-betroffene/> und es werden auch Trialoggespräche angeboten.

**Inklusive Medizin** Sind psychische Krankheiten, die der IV unterstehen, auch eine Behinderung? Offenbar fallen psychische Erkrankungen aus diesen Konzepten immer wieder hinaus. Anbei eine gute und spannende Forschungsarbeit zur inklusiven medizinischen Arbeit mit Behinderungen. [Projektbericht «Inklusive Medizin»](#).

**Am 27. April 2023 ist Lancierungstag der Inklusions-Initiative!**

Nach der [Newsmeldung von Inclusion Handicap](#) wird die Initiative am 27. April 2023 mit einer Aktion und anschliessender Medienkonferenz im Medienzentrum des Bundes lanciert. Von 12:00 bis 14:00 Uhr gibt es eine Sammelaktion in der Berner Innenstadt, von 14:00 bis 15:00 Uhr die Medienkonferenz im Medienzentrum des Bundes. An der Medienkonferenz können nur eingeladene Gäste teilnehmen, es wird aber einen Livestream geben. [Weitere Informationen zur Initiative finden Sie auf der zugehörigen Homepage](#).

**Care-Arbeit führt in die Armut.** Diese Tendenz bei Müttern konnte in einem Forschungsbericht der BSV aufgezeigt werden. Nicht berücksichtigt ist unsere Care-Arbeit als Angehörige. Während 15 Jahre nach der Geburt der Lohn der Mütter wieder ansteigt, sind Mütter von psychisch Kranken Jugendlichen besonders gefordert und können ihr Arbeitspensum nicht erhöhen. Den BSV-Bericht finden Sie hier:

<https://www.bsv.admin.ch/bsv/de/home/publikationen-und-service/forschung/forschungspublikationen.exturl.html?lang=de&lnr=01/23#pubdb>

**UPD: Ausbau der psychiatrischen Akutbehandlung zu Hause**

Die Universitäre Psychiatrische Dienste (UPD) AG baut die Angebote für Kinder und Jugendliche mit stationersetzender Behandlung zu Hause aus. Bei diesen Angeboten können Kinder und Jugendliche während der Behandlung im gewohnten Umfeld zuhause bleiben. Im Vergleich zur stationären Behandlung sind dies Angebote zudem kostengünstiger. Entsprechende Pläne das Angebot auszubauen, gibt es ebenfalls in der Alterspsychiatrie der UPD. [Sie können hier die Medienmitteilung lesen](#).



## **Motion: Schulsozialarbeit im Kanton Bern stärken und die Möglichkeiten des Volksschulgesetzes zur Entlastung der Kinder- und Jugendpsychiatrie besser nutzen!**

Laut der Motion von Melanie Gasser (GLP) bietet die Schulsozialarbeit wertvolle Möglichkeiten, um bei sozialen Problemen frühzeitig eingreifen zu können. Dies bevor medizinische Interventionen notwendig werden oder der Kinderschutz beigezogen werden muss. Es haben aber nur 81% der Schüler:innen im Kanton Zugang zur Schulsozialarbeit und 50% der Gemeinden bieten keine an. Demnach wird verlangt, dass der Regierungsrat, Möglichkeiten zu prüfen, damit der Zugang zur Schulsozialarbeit einfacher wird. Der Regierungsrat ist zu vertieften Abklärungen bereit und empfiehlt die Annahme als Postulat. [Sie können den Text der Motion inkl. Antwort des Regierungsrats hier lesen.](#)

## **Mein Leben als Autist. Warum mir kommunizieren so schwer fällt**

Im Artikel und Video beim ZDF erzählt der 46 jährige Andreas Croonenbroeck aus seinem Leben mit Autismus- Spektrums-Störung. [Sie können den Artikel hier lesen.](#)

Video: <https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/autismus-spektrum-stoerung-asperger-erfahrungsbericht-100.html>



Andreas Croonenbroeck – SDF

### **Impressum:**

Herausgeber VASK Bern  
Lisa Bachofen, 26.04.2023  
An/Abbestellung:  
[info@vaskbern.ch](mailto:info@vaskbern.ch)  
[www.vaskbern.ch](http://www.vaskbern.ch)