

1. VASK aktuell

31. August 23: Systemischer Einbezug von Angehörigen - ohne Anmeldung
BFH Pflege Schwarztorstr. 48 von 17-18 Uhr [Infos hier](#)

03. September 23: Filmtrialog im Kino Movie 1 Bern um 10 Uhr Filmstart:
Sur L'Adamant – Ein schwimmendes Tageszentrum für Erwachsene mit
psychischen Problemen in Paris auf der Seine. [Link hier](#)

6. September 23 Vortrag zu **Psyche und Alkohol** an der Uni Bern von Prof. Dr.
Moggi (Chefpsychologe UPD) Schanzeneckstrasse 1, Raum S 003 Zeit: 18.45-
20 Uhr. Anmeldung nötig bis 30.8. auf Tel. 031 930 97 13

7. und 8. September – Einbezug durch Dialog (Open Dialogue) 2 Tage Kurs
an der BFH mit Ermässigung für VASK-Mitglieder. [Anmeldung und Link](#)

8. September 23 – Info-Anlass für Interessierte an der Weiterbildung **EX-IN
für Angehörige** mit den Trainerinnen per Zoom. 18-20 Uhr. (Auf dem
Postbrief ist ein falsches Datum!)

**11. September 23 – Treffen der Arbeitsgruppe Young Carers – Junge
Angehörige** um 19 Uhr in Bern, Holzikofenweg 22 (IGS Bern) Interessierte
sind herzlich willkommen! Bitte **Link anfordern** sekretariat@vaskbern.ch

13. September 23 Film **Hedi steckt fest** im Kino Rex Thun mit
Podiumsdiskussion zum Thema Angst. 18-20 Uhr. [Flyer hier](#)

**16. September Auftritt Angehörige VASK mit Stand und Workshop am
Generationenfestival in Thun** von 10-19 Uhr [Link hier](#)

20 September 18 Uhr Gruppe **Kunst** hat noch Potenzial und freut sich über
Interessierte, die mitmachen und sich für 2024 einen Anlass überlegen.

30. September – Austausch Re-Organisation mit VASK Schweiz für
Interessierte ab 9.30 Uhr in der BFH Schwarztorstrasse 48 bis 13 Uhr

07. Oktober – Mad Pride in Lausanne. Besammlung um 13 Uhr vor der
Kathedrale. Bitte meldet euch für ein Treffen mit anderen Angehörigen. Link
zum [Mad Pride](#)

**14. Oktober – Standaktion der VASK Bern am PZM-Bazar – ab 10 Uhr bis 17
Uhr.** 2-3 Helfer*innen sind noch gesucht!

18. Oktober – Hilfestellung bei Angst – Vortrag im Transfair Thun von 18.30 –
20.30 Uhr [Flyer hier](#)

19. Oktober - Ganz oder teilweise wieder beruflich tätig sein – Info-Anlass
der IV für Betroffene und Angehörige von 13.30 – 15.00 Uhr Anmeldung
nötig [Infos hier](#)

30. Oktober – Angehörigen-Café zum Tag der Angehörigen

Inhalt

1. VASK-aktuell
2. Empowerment
3. Bücher
4. Angehörigen-Gruppen

Impressum:

Herausgeber VASK Bern
Lisa Bachofen, 28.08.2023
An/Abbestellung:
info@vaskbern.ch
www.vaskbern.ch

Nationaler Festumzug
Samstag, 7. Oktober 2023
13–19 Uhr Lausanne

Empowerment

Empowerment heisst «**Ermächtigung**». «Das Empowerment-Konzept kommt aus der «Pädagogik der Unterdrückten» (Paulo Freire) und ist in der Psychologie vor allem in der Gemeindepsychologie und Gesundheitspsychologie aufgegriffen und weiterentwickelt worden.» gemäss [Lexikon der Psychologie hier](#) Es soll von der Sicht auf die Defizite einer Krankheit hin zu den Ressourcen und vorhandenen Kompetenzen führen. Der Recovery-Ansatz umfasst diesen Gedanken durch ein gegenseitiges ernst nehmen von Betroffenen (Peers) und Fachpersonen. [Hier Info-Video](#)

Als **pädagogisches Leitprinzip** ist Empowerment breit abgestützt und hat zu selbstgesteuertem Lernen geführt. Das Thema der Angemessenheit von Selbstverantwortung ist immer heikel, weil jeder Mensch, der Verantwortung übernimmt, auch die Voraussetzungen dafür haben muss. Es kann sich niemals um eine Vereinfachung von Unterricht und Sorgearbeit handeln. [Mehr dazu hier](#)

Empowerment wird für viele Bestrebungen für mehr Gerechtigkeit genutzt, da es ja um eine **gerechtere Machtverteilung** geht. Auch Menschen mit schweren Rucksäcken sollen zur Teilhabe ermächtigt werden. Das ist gar nicht so einfach, weil niemand, der Macht anwenden darf, sich dabei gerne selber einschränkt. Deshalb müssen Wege gefunden werden, wie ihnen das Abgeben von Macht und Kontrolle schmackhaft gemacht werden kann. Dies ist nötig im **politischen** und sozialen oder stigmatisierenden Umfeld. Mehr zu Empowerment und [politische Bildung hier](#)

Weil Deutschlands Demokratie anders aufgebaut ist, wurden Empowerment-aspekte schneller relevant für die Mitsprache. Gemeinsame Anliegen werden eher gehört, als wenn jemand ganz alleine probiert, gerechtere Systeme einzufordern. Darum wird es zunehmend wichtig, eine «**Community**» hinter sich zu haben mit ähnlich gesinnten Menschen. Das versuchen wir auch mit der Re-Organisation der VASK. Wir möchten lebendiger und vernetzter werden! **Methoden der Partizipation** [finden sich hier](#) und wie eine inklusive Community auf Gemeindeebene aussieht, erfährt [man hier](#)

«Der Ausgangspunkt des Empowerment-Konzeptes ist eine **deutliche Kritik an dem tradierten Klientenbild**, welches die Dienste und Einrichtungen der psychosozialen Hilfe anleitet. Dieses Klientenbild ist vielfach bis heute von einem Defizit-Blick auf den Menschen geprägt. Dies bedeutet: Die Menschen, die psychosoziale Dienstleistungen nachfragen, ihre Lebenserfahrungen und biografischen Geschichten werden nur allzu oft allein in Kategorien von Defizit, Mangel und Ungenügen wahrgenommen. Die Folge dieses Defizit-Blicks aber ist, dass die vorhandenen Lebensfähigkeiten der Menschen, denen wir in der psychosozialen Arbeit begegnen, ihre produktiven Ressourcen von Lebensbewältigung aus dem Blick geraten.» Quelle: [Empowerment.de hier mehr](#) lesen.

Empowerment.de 
Potenziale nutzen



 BZgABundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung EnableMe
Stiftung MyHandicap includia
mein lebenVermittlung von Assistenz [hier](#)

«In Empowermentprozessen werden hierarchische oder paternalistischen Ebenen verlassen und die **vorhandenen Stärken und Ressourcen der Menschen gesucht und betont**. Ergebnisse gelungener Prozesse sind die Aufhebung von Ohnmacht und ein gestärktes Selbstbewusstsein.» Quelle: [BzGa – hier mehr](#) Sie sind in vielen Handlungsfeldern bekannt und mittlerweile auch erwünscht. Immer, wenn es um Selbstmanagement und Selbstwirksamkeit, stehen solche Konzepte dahinter.

Die selbstständige Kontrolle für die Genesung soll nicht von aussen kommen, sondern durch eigene Kompetenzen ersetzt werden. Behinderte sollen ihre Situation selbst beeinflussen und nicht mehr von Fachpersonen bevormundet werden. Dies führte zur **individuellen Leistungsabrechnung** und der Möglichkeit, mit **Assistenz** auch ausserhalb von Heimen leben zu können. Weitere Infos auf der [Homepage EnableMe](#) hier. Erläuterungen für die Einschätzung der Ergänzungsleistungen richten sich neu ebenfalls nach den vorhandenen Ressourcen. [Erläuterungen dazu hier](#) Dies entspricht dem Gedanken der **Inklusion**, der von der WHO auch für Psychiatrien gefordert wird. [Hier Infos der WHO zu Empowerment](#) öffnen. Auf der Homepage der IGS Bern finden sich etliche Informationen zu diesen Forderungen – und auch Unterlagen des entsprechenden Kolloquiums dazu. [Hier Homepage öffnen](#)

Das Berner Modell wurde 2016 als Pilotprojekt eingeführt, konnte jedoch wegen zu grossen Aufwands nur in reduzierter Form weitergeführt werden. Dabei werden die Betroffenen mit umfassender Beratung dazu befähigt, sich selbst um Assistenz zu kümmern und sich selbst die Unterstützung zu organisieren, die sie benötigen. Mehr dazu hier: [Berner Modell](#)

Für Menschen mit rein **psychischen Behinderungen** sollen diese Konzepte ebenfalls gelten, es gibt jedoch noch wenig Erfahrung damit in der Schweiz. Es gibt jedoch viele Bemühungen, mit Wohncoachs, WGs und anderen Lebensformen, die Selbstständigkeit der Betroffenen zu erhöhen. Als Angehörige sehen wir allerdings auch die Kehrseite – wenn dies zu Überforderung führt – und dann Angehörige wieder vermehrt gefordert sind, Unterstützung zu bieten. Infos zur Definition von [Anspruch auf Unterstützung](#)

An der ZHAW läuft zur Zeit eine Forschung zu den **Grenzen der Selbstverfügung/ Autonomie** und [Menschenwürde hier](#) Für uns Angehörige wird es sehr konkret, wenn z.B. EXIT wegen psychischer Leiden offiziell legitimiert würde. Dann bestimmt eine kranke Person, dass sie jetzt nicht mehr leben will – und es könnte gesellschaftlich toleriert werden.

Unter dem Aspekt der **Förderung von Selbstwirksamkeit** hat das BAG Konzepte entwickelt und versucht nun, Projekte und Gesundheitsförderung auf Empowerment auszurichten. Infomaterial beim BAG-Gesundheitsförderung [findet sich hier](#)

Wir Angehörigen geraten immer öfter an unsere Grenzen und müssen uns auch bewusst sein, dass **unsere Ressourcen** ebenfalls beachtet und geschätzt werden sollen. Darum gilt auch für uns, dass wir Empowerment benötigen und für uns beanspruchen sollen. Das BAG hat etliche Daten erhoben, um die Situation der pflegenden und betreuenden Angehörigen zu analysieren. Der Synthesebericht enthält Empfehlungen, die wir auch einfordern sollten – sie sind längst noch nicht in unserem Alltag angekommen. [Bericht hier öffnen](#)



Unsere **Weiterbildung für Angehörige** trifft nun genau diesen Aspekt – wir bieten eine Möglichkeit des Empowerments für Angehörige an! Leider gibt es noch keine Gewissheit, nach der Weiterbildung auch eine Anstellung zu finden, da wir einen neuen Beruf schaffen, der als solcher auch willige Arbeitgeber*innen benötigt in Psychiatrie, sozialem Umfeld, Wirtschaft und Verwaltung. Zudem können Angehörige mit ihrer Erfahrung andere Angehörige am besten verstehen und ihre Bedürfnisse aufnehmen. **Der nächste Kurs startet übrigens am 3. Mai 2024!** Ab sofort sind Anfragen und Bewerbungen erwünscht! <https://angehoerigen-begleitung.ch>

In dieser Weiterbildung gibt es ein **Modul zu Empowerment. Warum?** Nicht nur für das eigene Ressourcenmanagement, sondern auch im Blick auf den Umgang mit unseren Nächsten. Wie können wir ihnen möglichst viel Selbstständigkeit ermöglichen? Wie können wir ihre Ressourcen zum Tragen bringen? Wie sie ermutigen, ohne bevormunden zu wirken? Empowerment ist eine hohe Kunst der Beziehungsgestaltung – und weil sie mit Wertschätzung verbunden ist, wünschen wir uns solche Ansätze auch von Fachkräften.

Konkrete Hilfen für eine Empowermentkommunikation

- **Keine Ratschläge**, kein «Hast du daran gedacht?» **Kein Bemuttern** und Hintennachaufräumen.
- Besser sind **Einladungen** wie «Ich gehe jetzt spazieren, möchtest du mitkommen?» oder «Wie können wir erreichen, dass die Küche schneller aufgeräumt ist?» oder «Hast du dir schon überlegt, wie das praktisch gehen soll, wenn....?»
- **Ich-Botschaften** statt Kritik «Danke, dass du gestern gekocht hast. Möchtest du heute wieder kochen?» Wenn dann die Bitte kommt «Ach, ich kann nicht abwaschen, mach du das doch!», dann erreicht mich eine **Bitte aus der kindlichen Unfähigkeitsperspektive**. Da muss ich aufpassen und einen Weg finden, wie ich diese Rolle ablehnen kann. z.B. «Eine Person fürs Abwaschen können wir leider ja nicht anstellen. Ich koche jetzt für mich etwas und wenn du mitessen möchtest, müsstest du rasch abwaschen.» Damit übe ich leichten Druck aus, was bereits zu Konflikten führen kann. Schwierig ist, nachher auch wirklich für sich selbst zu kochen und zu essen. Dadurch werden die **Konsequenzen fühlbar** und ich traue der andern Person zu, mich zu verstehen. Will jemand bedient werden, ist die Krankheitseinsicht ja schon vorhanden. Diese sollten wir ansprechen und ernst nehmen. «Dir geht es wirklich so schlecht, dass Abwaschen nicht möglich ist? Weiss das dein Therapeut? Was brauchst du, damit es wieder besser geht?» Nicht gleich konkrete Hilfe anbieten! Die Betroffene muss sich überlegen, welche Hilfe sie braucht.
- Typische **Fragen** «Was kannst du tun, damit es besser wird?» «Welche Gedanken hast du dir zu den Konsequenzen schon gemacht?» «Bis wann kann ich mit einer konkreten Antwort rechnen?» oder «Was ist dein Beitrag an die Lösung des Problems?» «Wann fühlt es sich besser an?»
- **Empowerment ist auch eine Vertrauenssache** – ich traue der erkrankten Person zu, dass sie für sich eine Lösung findet, auch wenn ich mich raushalte.

2. Bücher zu Empowerment

Für **Menschen mit MS** gibt es ein **Handbuch Online zu Empowerment**, das auch für uns Angehörige gute Hinweise gibt. [Hier öffnen](#)

Recovery und Empowerment – Andreas Knuf 2020 Psychiatrie Verlag

Das Büchlein richtet sich zwar an Fachpersonen, ist aber einfach zu lesen und beschreibt darin, wie Empowerment gleichgesetzt mit Recovery die Psychiatrie verändert. Wenn Empowerment umgesetzt wird, entsteht Hoffnung auf Genesung, die auf ein ganzheitliches Wohlbefinden zielt.

Ressourcenorientiertes Arbeiten von Fachpersonen bezieht auch Angehörige als Ressource ein und das ganze soziale Netz. Knuf sieht eine Palette von möglichen Ressourcen, auch inneren Ressourcen von Klienten, wie Freude an Musik, Sprachkenntnisse etc. Er spricht von einem ressourcenorientierten Klima, das den Klienten hilft, ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen und wertzuschätzen. Zudem muss Selbstbestimmungsfähigkeit gelernt werden. Klienten dürfen nicht «in Watte gepackt» werden. Man muss ihnen etwas zutrauen und Erfahrungen sammeln lassen. Dazu gehört auch, ihnen die Wahrheit zuzumuten und alle Informationen z.B. zu Nebenwirkungen mitzuteilen. Er sagt klar, dass Fachleute aufhören müssen, alles besser wissen zu wollen. Bei destruktiven Entscheidungen eines Klienten sollten ihm mehrere Realitätschecks ermöglicht werden. Empowerment heisst auch die Eigenaktivität fördern, indem kleine Erfolgserlebnisse vermittelt werden. Ein Klient soll das Gefühl erhalten, dass eine sehr kleine Anstrengung etwas nützt und seine Selbstwirksamkeit erhöht. Kritisch durchleuchtet er die Fachkräfte, die Eigenaktivität von Patienten und Klienten unterbinden. Je ein Kapitel widmet sich zusätzlich der Selbsthilfe, der Überwindung der Selbststigmatisierung, der Annahme der Erkrankung. Am Ende der Kapitel helfen Reflexionsfragen, die eigene professionelle Arbeit zu hinterfragen. Diese sind nicht immer für Angehörige geeignet, aber gut nachvollziehbar. Viele Beispiele machen das Buch lebendig und alltagsnah.

Empowerment in der Pflegepraxis [Link hier öffnen](#) Ein kleines Büchlein von 34 Seiten mit Themen der Salutogenese als Grundlage des Empowermentgedankens, aber auch im Blick auf Systeme im Pflegebereich, die die Selbständigkeit und Autonomie von Patienten hindern.

Für die soziale Arbeit **Empowerment in der sozialen Arbeit** Buchbesprechung auf [Socialnet hier öffnen](#)

Norbert Herriger lenkte die Diskussion im Sozialwesen auf Empowerment wie folgt: «Die in der Sozialen Arbeit in weiten Teilen und lange Zeit verbreitete Vorstellung, es mit Menschen zu tun zu haben, die durch Unvermögen, Unkenntnis, Hilflosigkeit, ProbleMLEUGNUNG, persönliche Schuld und auch Unwillen gekennzeichnet seien (Defizitzuschreibung), und die die Vorstellung rechtfertigten, Soziale könnten als Experten agieren, die wissen, was Menschen als Klient*innenzu tun und zu lassen haben, führte zu einer Entmächtigung der Adressat*innen Sozialer Arbeit.» Quelle Sozialent.de

Steigerung des **Empowerments be Angehörigen von Schizophren Erkrankten** Publikation von Pietschl-Walz u.a. [hier abrufbar](#)

Die meiste Literatur ist komplex und **an Fachpersonen gerichtet**. Hier gibt es einen im [Überblick im Thieme-Verlag](#)

Recovery und Empowerment

Psychiatrie Verlag



Norbert Herriger

Empowerment in der Sozialen Arbeit

Eine Einführung

6., erweiterte und aktualisierte Auflage

Kohlhammer

3. Angehörigen-Gruppen

Zielgruppe	Ort, Adresse	Zeit	Datum	
Eltern Bern Mittw. Gruppe 1	Holzikofenweg 22, 3007 Bern Sitzungszimmer IGS Bern	19-21 Uhr	30. Aug. 23	
			27. Sept. 23	
			25. Okt. 23	
			29. Nov. 23	
			31. Jan. 24	
Eltern Bern Mittw. Gruppe 2	Holzikofenweg 22, 3007 Bern Sitzungszimmer IGS Bern	19-21 Uhr	13. Sept. 23	
			11. Okt. 23	
			08. Nov. 23	
			13. Dez. 23	
			10. Jan. 24	
Eltern Bern Montag	Kirchgemeindehaus Nydegg, Nydeggstalden 9, Bern	19-21 Uhr	18. Sept. 23	
			16. Okt. 23	
			13. Nov. 23	
			18. Dez. 23	
			15. Jan. 24	
Eltern Emmental Mittwoch	Pfarrstöckli Signau, hinter Schulhaus	19.15-21.15 Uhr	06. Sept. 23	
			04. Okt. 23	
			01. Nov. 23	
			06. Dez. 23	
			7. Febr. 24	
Eltern Zoom Montag	Bitte Link anfragen	19-21 Uhr	04. Sept. 23	
			02. Okt. 23	
			06. Nov. 23	
			04. Dez. 23	
			08. Jan. 24	
Eltern Thun - Donnerstag	Kirchgemeindehaus Frutigenstr. 22, 3600 Thun	19.15-21.15 Uhr	07. Sept. 23	
			Treffen bei Burris in Spiez, General-Guisan Str. 1	05. Okt. 23
			Kirchgemeindehaus Frutigenstr. 22, 3600 Thun	02. Nov. 23
			KGH Thun	07. Dez. 23
			KGH Thun	11. Jan. 23
Gruppe Biel - Dienstag	SH Biel, Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel	19.15-21.15 Uhr	19. Sept. 23	
			17. Okt. 23	
			21. Nov. 23	
			19. Dez. 23	
			16. Jan. 23	

Partnergruppe Bern - Donnerstag	Holzikofenweg 22, 3007 Bern, Sitzungszimmer IGS	19.30 – 21.30 Uhr	31. Aug. 23
			28. Sept. 23
			26. Okt. 23
			30. Nov. 23
			25. Jan. 24
Partnergruppe Thun - Dienstag	Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun	19.30-21.30 Uhr	29. Aug. 23
			31. Okt. 23
			28. Nov. 23
			23. Jan. 24
Zoom Partner - Dienstag	Bitte Link anfragen	19.30-21.00	05. Sept. 23
			03. Okt. 23
			07. Nov. 23
			05. Dez. 23
			09. Jan. 23
Zoom Geschwister – Montag Kinder von psych. kranken Eltern incl. – Gruppe wird getrennt, sobald je 3 Personen mitmachen	Bitte Link anfragen	19-20.30 Uhr	25. Sept. 23
			30. Okt. 23
			27. Nov. 23
			29. Jan. 24
Young Carer von 15-28 Jahre Interlaken	Villa Stucki Bern	19-21 Uhr	Nach Absprache Im Aufbau

Neue Gruppe in Interlaken im Aufbau!

Die Gruppen sind prinzipiell offen für neue Mitglieder, können jedoch jederzeit beschliessen, keine neuen Teilnehmenden aufzunehmen.

Einige Gruppen sind noch sehr klein und freuen sich über Zuwachs. Dies betrifft die Gruppe in Biel und die Partner- Geschwistergruppen.

Die Zoomgruppen werden bewusst klein gehalten für ca. 5 Teilnehmende, damit persönliche Gespräche möglich bleiben.

Wenn der Wunsch nach Themenabenden besteht, können wir diese über die Gruppen hinweg einrichten. Wünsche für den Input von Fachpersonen oder übergeordneten Themen können jederzeit gemeldet werden – wir sind gut vernetzt, unkompliziert und frei, um uns Wissen zu organisieren. Es ist an den VASK-Mitgliedern, allfällige Bedürfnisse anzumelden!

Kontakt: Lisa Bachofen, Tel. 031 333 00 60 lisa.bachofen@vaskbern.ch