

1. VASK aktuell

Inhalt

1. VASK-aktuell
2. Weihnachten
3. Gruppenangebote



Impressum:

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

11. Januar 2024 – Infoanlass für die Angehörigen-Trainerausbildung EX-IN

Zoom-Treffen von 17 bis ca. 19 Uhr für Fachpersonen
Psychiatrie/Psychologie und ausgebildete Angehörigenbegleiter*innen.
Interessierte Personen finden [hier eine Ausschreibung](#) Bitte Link
anfordern bei sekretariat@vaskbern.ch

11. Januar 2024 – Start ENSA-Kurs Spiez – Erste Hilfe bei psychischen Notfällen

4 Workshops am 11., 13., 18. und 20. Januar geben Interessierten
Eiblick in die Welt psychischer Erkrankungen und wie man Hilfe leisten
kann. Geleitet wird der Kurs von Angehörigenbegleiter Arnold Ruef und
der Supervisorin Esther Schläppi. [Flyer hier](#)

16. Januar 2024 – Young Carers startet mit einer Zoomgruppe

Die Zoomgruppe trifft sich monatlich an jedem 3. Dienstag des Monats
um 19 Uhr auf Zoom. Einfach einen Link anfordern bei
sekretariat@vaskbern.ch Willkommen sind alle Jugendlichen und
jungen Erwachsenen ab ca. 15 Jahren, die zu Hause mit belasteten
oder kranken Eltern aufgewachsen sind.

Jeden 4. Montag im Monat erhalten Young Caregivers kostenlose
Beratung von 18-20 Uhr beim Bündnis gegen Depression der UPD. [Link
zur Homepage hier](#)

13. Januar 2024 – Start Zoom-Gruppe erwachsener Kinder von kranken Eltern jeweils an jedem 3. Donnerstag eines Monats auf Zoom. Link anfragen bei sekretariat@vaskbern.ch

17. Januar 2024 – Start Geschwistergruppe Bern ?

Im Zoom ist die Geschwistergruppe gewachsen und wir können
physische Treffen vereinbaren. Wer ist dabei, am 17. Januar in Bern?
Bitte per Mail melden, damit Räume gebucht werden können!
sekretariat@vaskbern.ch

20. Januar 2024 – Filmtrialog im Anschluss an den Kinofilm «Monster»

Filmstart um 10 Uhr – trialogisches Podium im Anschluss an den Film
um ca. 11:30 Uhr. Moderation: Monika Joss, VASK Bern

Mit "**Monster**" ist ein Angehörigenthema im Zentrum, nämlich die
Situation von Eltern mit Jugendlichen, die scheinbar schwierig oder
auffällig werden und unklar ist, was dahintersteckt. Ein einfühlsamer
Film mit einem Trialog-Podium unter Beteiligung von Fachpersonen,
Betroffenen und Angehörigen. [Link zum Flyer hier](#)

15. Februar 2024 – Start einer VASK-Angehörigengruppe Interlaken zu Selbstfürsorge, Austausch u.a. in Interlaken, Café Lichtblick – [Infos hier](#)

7. März 2024 – Angehörigengruppe der fmi Tagesklinik in Interlaken

Unser Angehörigenbegleiter Arnold Ruef ist bei den fmi Interlaken angestellt und lädt zu einer Angehörigengruppe in der Tagesklinik der fmi ein. [Flyer hier](#)

25. März 2024 – Infoabend für Angehörige zum Projekt ASSIP

18 Uhr-19.30 Uhr in der UPD, Murtenstrasse 21, Bern

Wir erhalten Einblick in die Ansätze der neuen Kurzzeittherapie zur Suizidverhütung ASSIP an der UPD und anderer Institutionen. Seit Mitte Oktober 2021 wird die Kurztherapie ASSIP (Attempted Suicide Short Intervention Program) für Menschen nach einem Suizidversuch auch ausserhalb der Sprechstunde der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern als Home Treatment angeboten.. [Link zu ASSIP Bern](#) ein Abend für Angehörige – mehr Infos: www.assip.org

27. April 2024 – Jahresversammlung VASK Bern – bitte vormerken!

Es soll ein Tag der Begegnung werden – wo, wann genau – das planen wir gerade im Vorstand! Ideen sind willkommen!

3.und 4. Mai Start der Weiterbildung Open Dialogue in Interlaken

In acht 2-tägigen Workshops erhalten Fachpersonen Psychiatrie, Soziales und Angehörige das Werkzeug, um mit Open Dialogue arbeiten zu können. Wir empfehlen diese Weiterbildung dringend allen Menschen im Umfeld Psychiatrie und Wohnbegleitung. Wir sind begeistert von der praktischen Umsetzung und wünschen uns als Angehörige dessen Verbreitung! [Flyer hier](#) und auch gleich das [Anmeldeformular hier](#).

3.-5. Mai 2024 Start der Weiterbildung Angehörigenbegleitung nach EX-IN

Es sind noch 7 Plätze frei und wir freuen uns über Teilnehmende aus allen Regionen der Schweiz, denn künftig sollen Angehörige frühzeitig von anderen Angehörigen gestützt und begleitet werden, wenn sie mit der Psychiatrie und starken Krisen von Nahestehenden konfrontiert sind. [Mehr dazu hier](#)

10. – 12. Mai 2024 Start der EX-IN Angehörigen-Trainer-Ausbildung

Wir suchen noch 1 engagierte Fachperson Psychiatrie/Psychologie, die künftig EX-IN-Angehörigenkurse als Trainer*in leiten und verantworten möchte. [Mehr dazu hier](#)

30.-31. Mai 2024 intern. Recovery-Kongress in Bern zu Thema: Psychiatrie in der Krise – Inselspital Bern

Hier treffen sich alle fortschrittlichen Fachpersonen aus Kliniken, Institutionen und natürlich Peers. Recovery ist eine Bewegung der Ermächtigung von Betroffenen und einer wertschätzenden, fragenden, demokratischen Sicht auf Genesungsprozesse. [Mehr dazu hier](#)

Betroffene und vielleicht auch Angehörige sind eingeladen, ihre Genesungsgeschichten einzureichen.



ASSIP
Attempted Suicide Short
Intervention Program
Home Treatment



Weiterbildung
Angehörigenbegleitung
angehoerigen-begleitung.ch

Psychiatrie in der Krise –
Unterstützungsangebote neu gestalten

**SECHSTER INTERNATIONALER
PSYCHIATRIEKONGRESS
ZU SEELISCHER GESUNDHEIT
UND RECOVERY**

2. Weihnachten

Weihnachten als Stressfaktor

Eigentlich ist schon lange bekannt, dass die Festtage und ganz besonders Weihnachten einen hohen Stressfaktor darstellen – und krank machen können. 2015 wurde eine Studie in Göttingen zu diesem Thema durchgeführt. [Link zur Studie und Hintergründen](#) Offenbar sind überzeugte Christen diejenigen, die sich am meisten an den Festtagen freuen können. Wie geht es dann uns Angehörigen angesichts der Erwartungen, die wir an die Festtage hegen?

Erwartungen beeinflussen das Wohlfühlen

Es ist bekannt, dass zu hohe Erwartungen zu Stress führen. Aber wieso stressen uns die Feiertage derart? Wenn wir das psychologische Stressmodell von Lazarus ([hier mehr dazu](#)) betrachten, fällt auf, dass es für das Gefühl von Stress die Bewertung eines Reizes braucht. Weihnachten kann als Reiz gesehen werden – da kommt etwas auf mich zu, das ich nicht wegschieben kann. Ich werde den Reiz einschätzen müssen, bewältigbar, anregend oder er bringt das Fass zum Überlaufen – ich fürchte mich vor dem, was da kommt.

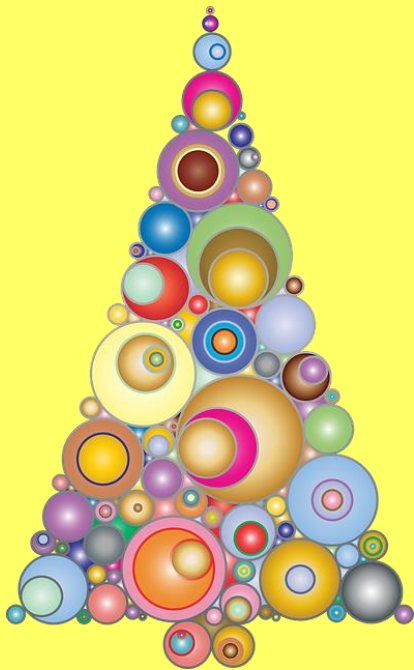
Die Realität ausblenden?

Als Angehörige haben wir oft keine Aussicht auf entspannte Festtage – wir wissen nicht, was passieren wird. Wir haben Erinnerungen an die letzten Feiern – und die waren gerade mal nicht gut. Das letzte Fest ist nicht gelungen – also steigt die Angst – das Fest kann zur Bedrohung werden. Das wünschen wir uns an den Festtagen – ein Vergessen der schweren Momente, ein Ablenken von den Problemen, eine Auszeit von der Realität – eine fröhliche Familie. Je grösser nun unsere Erwartungen an ein heimelig friedliches, glückliches Fest sind, desto grösser wird die Lücke zur Wirklichkeit.

Konsequenterweise gibt es Angehörige, die ihre betroffenen Kranken nicht einladen oder unbewusst eine Katastrophe vor den Festtagen herbeiführen. Dann ist die betroffene Person in der Klinik «gut versorgt». Andere flüchten sich in ein Châlet in den Bergen und haben kein Bett frei für Kranke. Manchmal ist das ja auch die richtige Strategie. Aber wissen wir genau, was wir uns selbst vormachen? Dass Betroffene die Zurückweisung realisieren und dann auch bewusst das Fest stören, wundert mich nicht.

Gestörte Balance

Echt, ich bin doch benachteiligt mit der Betreuung einer psychischer kranken Person. Wer das nicht kennt, hat keine Ahnung, wie wir durchmüssen! Ein paar unbeschwerte Tage haben wir verdient! Dabei orientiere ich mich am sozialen Umfeld gesteuert. Wenn ich benachteiligt bin, ist die Balance von Geben und Nehmen gestört. [Mehr dazu hier](#) Aber warum muss Unbeschwertheit mit Familientrübungen und Festtagen verbunden werden? Weil es einem Klischee von Weihnachten entspricht? Weil wir glauben, dass es alle toll haben? Weil wir glauben wollen, was auf den sozialen Medien herumgereicht wird? Dies ist sozialer Stress, der aus dem Vergleichen heraus entsteht.



Ich habe das Gefühl, ich hätte etwas zugeht. Ich gehe davon aus, dass es andere besser haben. Damit konstruiere ich einen Unterschied, der vermutlich gar nicht besteht. Und ich hetze mich ab, um einem Trugbild zu entsprechen – lade das Bild mit meinen Erwartungen auf – bis zur Perfektion. Gleichzeitig weiss ich, dass es nicht real ist – aber vielleicht sollte ich mir noch mehr Mühe geben, dann... dann wird es perfekt! Auch hierzu gibt es wieder psychologische Modelle. Unsere soziale Ausgeglichenheit beruht auf einer Balance von Geben und Nehmen. Aber wir bewerten das Empfangene und das Gegebene nach Massstäben, die wenig realistisch sind.

Soziale Ungleichheit muss ich nicht hinnehmen, ich kämpfe in der VASK dagegen. Aber an Weihnachten? Da nützt es herzlich wenig, wenn ich auf die Nachbarn schaue. Aber nun lese ich in einer Studie, dass die grosse Mehrheit gar nicht so glücklich ist, wie ich meine! Studien können ein guter Realitätscheck sein!

Weihnachten macht unglücklich

Gemäss einer schon älteren Studie ([Artikel bei Spectrum.de](#)) freuen sich die wenigsten Menschen auf Weihnachten oder sind an den Festtagen besonders glücklich. «Dass die Weihnachtszeit bei allen anderen Menschen offenbar mit einem kleinen Gemütstief einhergeht, hängt in den Augen von Mutz vor allem mit dem Trubel vor den Festtagen und der immer stärker werdenden Konsumausrichtung zusammen: Schnell noch die letzten Geschenke besorgen, allen gesellschaftlichen Verpflichtungen nachkommen und sich dann möglicherweise auch noch finanzielle Sorgen machen – all das stresst zusätzlich und drückt auf die Seele. Andere Variablen wie Alter, Familienstand oder das subjektive Gesundheitsempfinden der Teilnehmer hatten dabei *keinen Einfluss* auf das Ergebnis.» Sind wir dann bloss ein bisschen zu wenig resilient, zu wenig stark oder zu schlecht organisiert?

Psychisch Kranke leiden stärker

Das geht aus einem Interview der österreichischen Pro Mente hervor. Dort erklärt Werner Schöny, dass gerade die Hilfsaktionen rund um Weihnachten für psychisch Kranke besonders schwer zu ertragen sind, weil alle Hilfe erhalten, nur sie nicht. «Wenn es jemandem schlecht geht, obwohl es ihm eigentlich gut gehen sollte, werden negative Gefühle noch verstärkt. 'Es müsste mir ja gut gehen', denken depressive Menschen dann oft. Dieser Mechanismus ist zu Weihnachten besonders stark, und die Defizite wie Einsamkeit, dass man niemanden hat, den man beschenken kann oder von dem man beschenkt wird, sind für den Einzelnen dann besonders sichtbar.» [Text hier nachlesen](#)

Stigmatisiert

Die Beschwerden psychischer Erkrankung sind nicht sichtbar, nicht mitleiderregend, sondern eher im Gegenteil – sie werden abgelehnt, heruntergespielt oder in die Selbstverantwortung abgeschoben. Schizophrenie ist besonders stigmatisiert und das fühlen die Betroffenen auch. [Engl. Artikel dazu](#) Darum erhalten Organisationen wie die VASK oder Pro Mente Sana so wenig Spendengelder. Wir Angehörigen haben durch die Nähe zu den Erkrankten viel weniger



Vorurteile als andere Menschen. Kontakt und Nähe würde Vorurteile mindern. [Studie hier](#) Psychische Krankheiten machen Angst, sie enthalten keinen Werbebonus wie ein Kindchenschema. Angehörige sind jedoch weniger voreingenommen. Gerade Schizophrenie ist noch immer stark stigmatisiert. «So hatten in einer Studie 65,9 Prozent der Befragten etwas dagegen, dass jemand mit Schizophrenie in die Familie einheiratet. 63,2 Prozent würden an Betroffene kein Zimmer vermieten und 33,3 Prozent wollten niemanden mit Schizophrenie zum Nachbarn haben.» [weiter lesen](#). Dieses Abgelehntwerden durch die Gesellschaft hinterlässt tiefe Spuren – Stigmatisierung ist wie eine 2. Krankheit, die schlimmer sein kann als die Erkrankung selbst. Siehe auch [Ärzteblatt hier](#)

Festtage – der Horror für viele Kranke?

An den Festtagen werden oft auch Familienmitglieder eingeladen, zu denen man nur einen lockeren Kontakt pflegt. Das Problem ist dann mangelndes Verständnis für das Verhalten unserer Betroffenen und unbewusste Vorurteile – und damit verbunden stigmatisierendes Verhalten. Sogar Fachpersonen lassen sich von Vorurteilen leiten. Mehr zu Stigma und stigmatisierender Behandlung von Fachpersonen [hier lesen](#). Für viele psychisch Erkrankte ist so ein Fest mit hohem Stress verbunden – und Stress schadet. Zudem reiben sie sich häufig an dem vordergründigen Theater einer heilen Welt, das sie als unwahr empfinden. Darin müssen wir sie auch stärken, denn sie ringen um einen guten Realitätsbezug – und da gehört das Offenlegen von sinnentleerten Festen dazu. Je unehrlicher wir das Fest planen, desto grösser wird die Katastrophe. Diese gespielte Seligkeit rundherum, die emotionale Rührung, das sichtbare Mitleid mit den Armen und Obdachlosen stehen im krassen Gegensatz zur erlebten Realität einer kranken Person. Sie fühlt sich stärker ausgeschlossen als sonst – sie empfindet das Leiden stärker, sie hätte auch gern eine eigene Familie und könnte Geschenke machen. Das sind normale Reaktionen, die wir nicht als krank einstufen dürfen.

Hohe Emotionalität

Meine Tochter ging regelmässig vor Weihnachten in die Klinik, weil sie Angst vor den Feiern und dem damit verbundenen Stress sowie der omnipräsenten Emotionalität hatte. Viele psychische Erkrankungen haben mit der Emotionsverarbeitung zu tun – rasch sind unsere Lieben überfordert, wenn zu viel Spannung, zu viel Emotionalität im Raum ist. Wenn wir das beachten, wird ein Fest zwar weniger spektakulär, aber einfacher und auch ruhiger.

Meine Tochter fand dann Wege, um Weihnachten vorzuverlegen oder ihre Geschwister zur Feier auszuladen. Als Mutter traf mich das sehr. Aber wie wäre ein erzwungenes Fest? Eben – eine Katastrophe und voll unerwünschter Emotionen. Es schadet dem Fest nicht, wenn ich es früher oder später ansetze und ich werde flexibel, finde kreative Lösungen, um den Rest der Familie zu treffen. Das entlastet enorm. Vielleicht sollten wir uns weniger mit den Nachbarn vergleichen und auch weniger mit früher, wo alles so schön war.



Warum fühlen sich überzeugte Christen besser?

Darüber gibt die zu Beginn genannte Studie keine Auskunft. Aber es ist logisch, dass überzeugte Christen mit einem christlichen Fest mehr anfangen können. Sie sehen einen Sinn darin, dass Gott die Erfahrung des Menschseins nachvollziehen wollte und alles durchlebt hat – die Freuden und die Leiden. Dann ist nicht die perfekte Feier im Mittelpunkt, sondern ein gemeinsames Thema. Das befreit offenbar von der Konzentration auf das soziale Miteinander. Und da können wir Angehörigen etwas lernen.

Der Fokus auf ein neutrales Thema

Wenn wir es schaffen, dem Fest einen anderen Fokus zu geben als gute Stimmung und heile Welt, so können wir unsere Kranken emotional abholen. Sie freuen sich an einem Winterpicknick, an einer schönen Geschichte, an Klatsch und Tratsch der Familie, solange sie Zuschauer bleiben dürfen oder sich nach eigener Entscheidung beteiligen können. Sie brauchen keine Sonderstellung mit viel «pass auf, was du sagst – lass ihn in Ruhe», sondern lieber die Frage: «kannst du das nachvollziehen? Möchtest du dich beteiligen?» und den Respekt, die Antwort ernst zu nehmen. Improvisation in hohen Belastungssituationen und Offenheit für Neues stand wohl am Anfang von Weihnachten.

Weihnachten könnte für uns Angehörige heißen:

Bereit sein, etwas Unerhörtes und scheinbar Fremdes zu empfangen und bei uns zuzulassen.



3. Angehörigen-Gruppen

Der Kalender steht und ist noch nicht 100% gesichert, weil noch nicht alle Räume definitiv gebucht sind. Sobald der Kalender definitiv ist, wird er auf der Homepage unter VASK-Gruppen.

Gruppenangebote 2024 (provisorisch)

Eltern Mi 1 Bern jd. Letzten Mi. des Monats	Holzikofenweg 22, 3007 Bern, Sitz.zimmer IGS Bern	19 – 21 Uhr	Mi. 24.1.24
Anmelden bei sekretariat@vaskbern.ch			Mi. 28.2.24
			Mi. 27.3.24
			Mi. 24.4.24
			Mi. 29.5.24
			Mi. 26.6.24
			Mi. 28.8.24
			Mi. 30.10.24
			Mi. 27.11.24
Eltern Mi 2 Bern jd. 2. Mi. des Monats	Holzikofenweg 22, 3007 Bern, Sitz.zimmer IGS Bern	19-21 Uhr	Mi. 10.1.24
			Mi. 14.2.24
			Mi. 13.3.24
			Mi. 10.4.24
			Mi. 8.5.24
			Mi. 12.6.24
			Mi. 11.9.24
			Mi. 13.11.24
			Mi. 11.12.24
Eltern Mo Bern jd. 2. Mo. des Monats	Nydeggstalden 9, 3001 Bern, KGH Nydegg	19 – 21 Uhr	Mo. 15.1.24
			Mo. 12.2.24
			Mo. 11.3.24
			Mo. 8.4.24
			Mo. 13.5.24
			Mo. 10.6.24
			Mo. 9.9.24
			Mo. 14.10.24
			Mo. 11.11.24
			Mo. 9.12.24
Eltern Emmental jd. 1. Mi. des Monats	Pfarrstöckli Signau, hinter dem Schulhaus	19.15 – 21.15 Uhr	Mi. 7.2.24
Anmeldung bei Sandra Stucki sandra.stucki@outlook.com			Mi. 6.3.24
			Mi. 3.4.24
			Mi. 1.5.24
			Mi. 5.6.24
			Mi. 3.7.24
			Mi. 4.9.24
			Mi. 6.11.24
			Mi. 4.12.24
Eltern Thun jd. 1. Do. des Monats	Frutigenstr. 22, 3600 Thun, KGH	19.15 – 21.15 Uhr	Do. 11.1.24
Anmeldung bei Hans Rudolf Burri burri@treuhand-spiez.ch			Do. 1.2.24
			Do. 7.3.24

			Do. 4.4.24
			Do. 2.5.24
			Do. 6.6.24
			Do. 4.7.24
			Do. 5.9.24
			Do. 7.11.24
			Do. 5.12.24
Eltern Zoom 1	Link anfragen	19-21 Uhr	Mo. 8.1.24
Anmelden bei sekretariat@vaskbern.ch			Mo. 5.2.24
			Mo. 4.3.24
Jd. 1. Montag des Monats.			Mo. 1.4.24
			Mo. 6.5.24
			Mo. 3.6.24
			Mo. 1.7.24
			Mo. 2.9.24
		Herbstferien Bern	Mo. 7.10.24
			Mo. 4.11.24
			Mo. 2.12.24
Eltern Zoom 2 (Reserve)	Link anfragen	19 – 21 Uhr	Do. 8.2.24
Anmelden bei sekretariat@vaskbern.ch			Do. 14.3.24
			Do. 11.4.24
			Do. 9.5.24
			Do. 13.6.24
			Do. 12.9.24
		Herbstferien	Do. 10.10.24
			Do. 14.11.24
			Do. 12.12.24
Geschwister Bern jd. 3. Mi. des Monats	Holzikofenweg 22, 3007 Bern, Sitz.zimmer IGS Bern	19—21 Uhr	Mi. 17.1.24
Anmelden bei sekretariat@vaskbern.ch			Mi. 21.2.24
			Mi. 17.4.23
			Mi. 15.5.24
			Mi. 19.6.24
		Bei Bedarf	Mi. 21.8.24
			Mi. 18.9.24
			Mi. 16.10.24
			Mi. 20.11.24
			Mi. 18.12.24
Geschwister Zoom	Link anfragen	19 – 21 Uhr	Mo. 29.1.24
Anmelden bei sekretariat@vaskbern.ch			Mo. 26.2.24
	Keine Gruppe	Input ASSIP 18 h Bern	Mo. 25.3.24
Jed. 4. Mo. Des Monats			Mo. 29.4.24
			Mo. 27.5.24
			Mo. 24.6.24
			Mo. 26.8.24
			Mo. 28.10.24
			Mo. 25.11.24
Partner Bern	Holzikofenweg 22, 3007 Bern, Sitz.zimmer IGS Bern	19.30 – 21.15 Uhr	Do. 25.1.24
Anmelden bei sekretariat@vaskbern.ch			Do. 29.2.24
			Do. 28.3.24
Jd. Letzten Do. des Monats			Do. 25.4.24
			Do. 30.5.24

			Do. 27.6.24
			Do. 29.8.24
			Do. 31.10.24
			Do. 28.11.24
Partner Thun	Frutigenstr. 22, 3600 Thun, KGH	19.30 – 21.15 Uhr	Di. 30.1.24
Anmelden bei sekretariat@vaskbern.ch			Di. 27.2.24
			Di. 26.3.24
Jd. Letzten Di. des Monats			Di. 30.4.24
			Di. 28.5.24
			Di. 25.6.24
			Di. 27.8.24
			Di. 29.10.24
			Di. 26.11.24
Partner Zoom	Link anfragen	19.30 – 21 Uhr	Di. 9.1.24
Anmelden bei sekretariat@vaskbern.ch			Di. 6.2.24
			Di. 5.3.24
Jd. Ersten Di. des Monats			Di. 2.4.24
			Di. 7.5.24
			Di. 4.6.24
			Di. 2.7.24
			Di. 3.9.24
		Herbstferien	Di. 1.10.24
			Di. 5.11.24
			Di. 3.12.24
Erw. Kinder Zoom od. Life nach Absprache	Link anfragen – Ort noch offen	19 – 21 Uhr	Do. 13.1.24
Anmelden bei sekretariat@vaskbern.ch			Do. 15.2.24
			Do. 21.3.24
Jd. 3. Do. des Monats			Do. 18.4.23
			Do. 20.6.23
			Do. 19.9.24
			Do. 17.10.24
			Do. 21.11.24
			Do. 19.12.24
Young Carers Life	Villa Stucki, Seftigenstr. 11, 3007 Bern	19 – 21 Uhr	Mo. 22.1.24
Anmeldung: sekretariat@vaskbern.ch			Mo. 19.2.24
			Mo. 18.3.24
Jd. 3. Montag des Monats		Schulferien	Mo. 15.4.24
			Mo. 20.5.24
			Mo. 17.6.24
			Mo. 16.9.24
			Mo. 18.11.14
			Mo. 16.12.24
Young Carers Zoom	Link anfragen	19 – 21 Uhr	Di. 16.1.24
Anmeldung: sekretariat@vaskbern.ch			Di. 20.2.24
			Di. 19.3.24
Jd. 3. Di. des Monats			Di. 16.4.24
			Di. 21.5.24
			Di. 18.6.24
			Di. 20.8.24
			Di. 17.9.24
			Di. 15.10.24
			Di. 19.11.24

			Di. 17.12.24
Gruppe Interlaken	Café Lichtblick, Unt. Bönigstr. 35, 3800 Interlaken	19.30 – 21.30 Uhr	Do. 15.2.24
Anmeldung: arnold.ruef@spitalfmi.ch			Do. 21.3. 24
			Do. 30.5. 24
			Do. 22.8.24
			Do. 19.9.24
			Do. 21.11.24
Neue Gruppe – Termin als Reserve z.B. f. geteilte Gruppe Thun oder neue Gruppe Burgdorf, Biel etc.	Ort wird mit Eröffnung der Gruppe mitgeteilt	19-21 Uhr	Di. 13.2.24
			Di. 12.3.24
			Di. 9.4.24
			Di. 14.5.24
			Di. 11.6.24
			Di. 10.9.24
			Di. 8.10.24
			Di. 12.11.24
			Di. 10.12.24

In den Schulferien finden mit einigen Ausnahmen keine Gruppentreffen statt.

Die Gruppen sind geleitet und gehen über reine Selbsthilfe hinaus. Wir möchten Raum schaffen für den Austausch von Erfahrungen, uns gezielt ermutigen und einzelne Lernprozesse im Umgang mit Krisen und schwierigen Beziehungen ermöglichen.

Die Zoomgruppen sind auf 5 Teilnehmende beschränkt. Die physischen Gruppen werden auf 8-10 Personen begrenzt. Das Angebot kann von Angehörigen aller Kantone besucht werden.

Um keine Lücken entstehen zu lassen, ist wichtig, regelmässig und verbindlich mitzumachen. Themen können aus den Gruppen heraus entstehen und z.B. in einen Workshop einfliessen, den wir unkompliziert organisieren können.

Für die Teilnahme an den Gruppen ist eine Mitgliedschaft oder Spende für unsere Freiwilligenarbeit erwünscht!

Falls keine Einladungen eintreffen, bitte per Mail bei der Präsidentin nachfragen – Einladungen erfolgen kurzfristig.

Infos bei Lisa Bachofen lisa.bachofen@vaskbern.ch und Tel. 031 333 00 60

IBAN CH46 0900 00000 3001 2061 6 Postfinance VASK Bern, 3000 Bern

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