

1. VASK aktuell

Es bewegt sich was

Haben Sie schon mal auf die Homepage <https://angehoerigen-begleitung.ch> geklickt? Ja, es ist soweit – die schweizweit erste Kurs der **Weiterbildung EX-IN für Angehörige** ist am 18. Juni zu Ende gegangen. 13 Teilnehmende haben ein intensives Jahr des Lernens, Austauschens und Arbeitens miteinander verbracht in 240 Kursstunden und 65 Praktikastunden und mit zusätzlichem Aufwand eine Portfolioarbeit erstellt und sich zunehmend für die VASK engagiert. **Herzliche Gratulation den 13 Teilnehmenden!** Aus diesem Kurs heraus kommt jede Menge Energie für die Angehörigenarbeit – und ich kann nur Mut machen, sich für den nächsten Kurs im Jahr 2024 zu bewerben. Voranmeldungen nehme ich gerne entgegen. Lisa.bachofen@vaskbern.ch

Generationenfestival in Thun am 16. 9.23

Wir sind dabei mit einem Stand und Workshop! Im Workshop zeigen wir Filme zu Situationen von Angehörigen, die wir selbst produziert haben. Sie geben zu denken und zu reden. Am Stand begegnen wir Angehörigen, die die Weiterbildung als Angehörigenbegleiter*in abgeschlossen haben. Ein Besuch lohnt sich. <https://www.generationentandem.ch/generationenfestival-2023/>

Unsere geplanten Gruppen nach der Sommerpause:

Zoomgruppen offen für Menschen aus der ganzen Schweiz

- Eltern am 4.9./2.10./6.11./4.12. jeweils um 19 h
- Partner am 5.9./3.10./7.11./5.12. jeweils um 19.30 h
- Geschwister/Kinder am 25.9./30.10./27.11. jeweils um 19 h

Teilnahme nur nach Voranmeldung an lisa.bachofen@vaskbern.ch

Partnergruppen

- Bern am 28.9./26.10./30.11. jeweils um 19.30 h
- Thun am 26.9.(extern)/31.10./28.11. jeweils um 19.30 h.

Teilnahme nur nach Voranmeldung per Mail oder Tel. 031 333 00 60!

Elterngruppen in Bern

- Montagsgruppe Nydegg am 18.9/16.10./13.11./18.12. um 19 Uhr
- Mittwochsgruppe1 IGS am 30.8./27.9./25.10./29.11. um 19 Uhr
- Mittwochsgruppe2 IGS am 12.7./13.9./11.10./8.11./13.12. um 19 h

Gruppe Thun

6.7./7.9./5.10.(extern)/2.11./7.12. jeweils um 19.15 Uhr im KGH Thun

Gruppe Biel

Inhalt

1. VASK-aktuell
2. Authentisch Kommunizieren
3. Bücher
4. Wissenswert

Impressum:

Herausgeber VASK Bern
Lisa Bachofen, 2.7.2023
An/Abbestellung:
info@vaskbern.ch
www.vaskbern.ch

19.9./17.10./21.11./19.12. jeweils um 19.15 Uhr in der SH Biel

Gruppe Emmental-Signau

6.9./4.10./1.11./6.12. jeweils um 19.15 Uhr im Pfarrstöckli hinter Schulhaus

Wunschgruppe: Burgdorf – wer würde mitmachen? Bitte helft mit, dass die Gruppen wieder leben – wir helfen dabei, sie zu gestalten, sie sinnvoll aufzubauen und zwischendurch auch Themenabende für alle anzubieten.

Mad Pride Die *Mad Pride* ist ein öffentlicher Anlass (Umzug, Versammlung, Kundgebung, Solidaritätsbekundung) zum Thema psychische Gesundheit, an dem Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, Angehörige, Fachkräfte und Sympathisant*innen teilnehmen. Der Anlass zielt auf die gesellschaftliche Enttabuisierung rund um psychische Krankheiten und die Sensibilisierung für psychische Gesundheit ab. <https://madpride.ch/de/> Bitte meldet euch an, damit wir gemeinsam mit Angehörigen anderer VASK-Regionen nach Lausanne fahren können an sekretariat@vaskbern.ch.

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



VASK war dabei - Mad Pride 2022 auf dem Bundesplatz Bern

2. Authentisch Kommunizieren

Manchmal redet jemand so viel, dass ich nicht mehr richtig zuhören kann oder er/sie wiederholt sich, sodass meine Aufmerksamkeit nachlässt. Rede ich auch zuviel? Merke ich es? Ist Schweigen der bessere Weg? Ich habe hier einige **Grundlagen für Angehörige** dazu zusammengetragen:

Wenn eine Person im nahen Umfeld psychisch erkrankt, wird die Kommunikation oft sehr anspruchsvoll. Plötzlich entstehen Missverständnisse, wo keine Ursachen dafür zu erkennen sind. Einfache Sätze oder Wörter können unvermittelt zu Wutausbrüchen führen oder eine Verletzung auslösen, die niemand wollte. Die Kommunikation wird zu einem Minenfeld. In einem alten Newsletter habe ich Tipps zur Kommunikation zusammengesucht. Mit diesen Regeln geht schon manches etwas leichter:

<https://www.elternwissen.com/pubertaet/eltern-kind-kommunikation/art/tipp/kommunikationsregeln.html>

Das Problem mit den Regeln

Bei obigen Regeln wird klar – es geht weniger um das Reden als ums Drumherum. Regeln müssten eingehalten werden können. Das ist bei unseren Angehörigen oft nicht der Fall. Wir hören viel zu, müssen aber auch signalisieren lernen, wenn es uns zu viel wird. Konkrete Beispiele erarbeiten wir in den Gruppen. Zu guter Kommunikation gibt es etliche gute Literatur. In der gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg z.B. erfahre ich, dass Menschen viel zu schnell im Bewerten drin sind und «Diagnosen» stellen, statt offen zu bleiben. Man kann Rosenberg noch Life an Kongressen in Deutschland auf Videos sehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=1cSkKfGxurM>

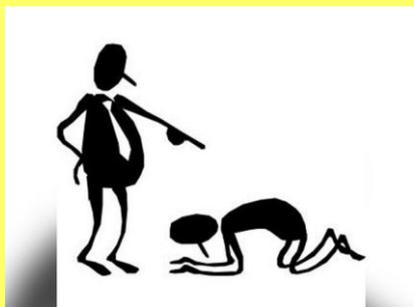
Viele wertvolle Impulse entnehme ich auch aus der Themenzentrierten Interaktion. Einen guten und umfassenden Blog zu Kommunikation incl. TZI bietet Robert Rutkowski <https://bewusstekommunikation.wordpress.com/> Besonders empfehle ich das Kapitel zu [TZI. Link hier](#)

Alte Muster übersteuern meinen guten Willen

Trotz allem Wissen falle ich doch immer wieder in meine alten Kommunikationsmuster, die ich in der Herkunftsfamilie aufgenommen habe. Sie sind überaus zäh. Dazu gehören auch nonverbale Muster und Verhaltensweisen. Sie prägen die Beziehung ganz entscheidend. Es lohnt sich, auf Muster zu achten. Worauf reagiere ich immer wieder gereizt? Wo lasse ich mich rasch zu einer negativen Antwort hinreißen? Was merke ich immer erst im Hintennach? Meistens stammen die Muster aus der frühen Kindheit. Sie sind veränderbar, aber es ist mühsam, daran zu arbeiten. Wenn ein Muster sehr häufig auftaucht, kann es nach Virginia Satir einem Kommunikationstyp zugeordnet werden. [Link hier](#), doch Vorsicht mit Typisierungen! Sie führen uns rasch in Bewertungen, die unserem Selbstwert und dem der andern schaden. Es geht für mich um die Selbstbeobachtung von einzelnen Verhaltensweisen, die wiederholt auftauchen. Das genügt schon zum Lernen. Denn was ich erkannt habe, kann ich zunehmend verändern.

Übertragung und Gegenübertragung

Unverträglichkeiten und Ablehnung haben oft ihre Ursache in einer Übertragung. Das Gegenüber sieht in mir eine Figur oder einen Menschen, den sie anderswo als bedrohlich oder auch als toll empfand – je nachdem





werde ich geliebt oder abgelehnt. Wenn ich das nicht merke, dass diese Reaktion auf mich einen anderen Grund hat, dann steige ich auf das Beziehungs- oder Gesprächsangebot ein und gebe entsprechend zurück – nett oder weniger nett. Ich nehme die Übertragung als echt und spiele das Spiel mit. Unversehens lande ich in einer Konfliktspirale, die eigentlich gar keine reale Ursache hat und von beiden Seiten nicht gewollt ist. Es kann auch eine Hassliebe entstehen, aus der niemand herausfindet, weil mit einer Gegenübertragung geantwortet wird. Mehr zu Übertragung finden Sie bei Eberwein (Fachartikel für Psychologen) [Link hier](#)

Echtheit zählt

Wir kennen auch diese Situation, dass jedes vorsichtige Reden alles noch schlimmer macht. Dann gebe ich mir Mühe, ja nett zu antworten, ja kein provozierendes Wort zu äussern – und schon passiert es wieder – ich werde trotzdem missverstanden. Mir wird klar – ich war verkrampft, ein bisschen zu bemüht, zu unecht, zu fröhlich, zu betulich. Wenn ich mit psychisch Erkrankten kommuniziere, so stehe ich Menschen gegenüber, die mich durchschauen mit einer übermässigen Sensibilität. Wie kleine Kinder merken sie genau, was ich denke und will. Meistens jedenfalls! Dann reagieren sie nicht auf Worte, sondern auf das Nichtgesagte.

Manchmal jedoch driften sie in eigene Interpretationen und Wahrnehmungen ab, die fern jeder Realität sind. Das ist für mich aber kein Grund, um sie zu kritisieren. Dann beginnt für mich die hohe Kunst der Kommunikation, nämlich Vertrauen zu behalten, auch wenn mein Gegenüber Unwahrheiten erzählt. Es ist ihre/seine innere Wahrheit – ihre/seine Wahrnehmung – ihre Krankheit. Gefühle sind den Sinnesorganen gleichzusetzen und sie sind Wahrnehmung. Schmerz oder Angst kann man niemandem ausreden, sie sind real. Das erfordert aber viel Geduld und Kraft von uns Angehörigen. **Wichtig ist dabei, dass wir uns nicht übernehmen und echt bleiben!** Ähnliches lesen Sie hier: <https://www.resilienz-akademie.com/wiki/authentizitaet/>

Sich gehen lassen

Eigentlich ist dies kein Kommunikationsthema, taucht jedoch in der Literatur als «Face-Konzept» in der Kommunikation auf. [Link Wikipedia hier](#) Ich habe beobachtet, dass wir im privaten Umfeld manchmal weniger sorgfältig kommunizieren als anderswo. Es kommt nicht so sehr drauf an – man kennt mich und meine Ecken. Das Umfeld hat gelernt, mich so zu nehmen, wie ich bin. Mein Umfeld mag mich dann vielleicht sogar gerade wegen meiner Schrullen. Das hat mit dem Bedürfnis nach Entspannung zu tun. Ich darf die Maske ablegen – ich darf weinen – ich darf Gefühle zeigen – ich darf Frust äussern – ich darf Zuneigung einfordern, wenn es mir schlecht geht. So lange ich tragbar bleibe fürs Umfeld ist alles im Grünen Bereich.

Bei Angehörigen können Kranke abladen – wie viel und wie oft?

Psychisch Erkrankte oder erschöpfte Personen haben besonders oft Mühe, das FACE längere Zeit aufrecht zu erhalten. Bricht es weg, werden sie negativ oder kindlich anhänglich. Für einen Auftritt beim Psychiater oder sogar für den Tag im betreuten Wohnen reicht die Kraft, das FACE zu halten, nachher fällt es zusammen – zu Hause bei uns Angehörigen. Das (erwachsene) Kind oder der Partner/die Mutter bringt seine/ihre Verzweiflung und innere Not zu uns nach Hause. Wir sind nicht darauf vorbereitet und wissen oft nicht, wie damit umgehen. Einige der Angehörigen gehen dann in die Opferrolle – andere in die Täterrolle. Beides hilft nicht. Es entsteht ein Muster, das sich zu durchbrechen lohnt. [Hier mehr zum Drama-Dreieck](#)



Einsamkeit macht schrullig

Alleinstehende haben da ein grosses Manko, wenn sie einsam leben. Sie müssen quasi immer stark sein – immer ihr FACE aufsetzen, weil sie niemanden haben, bei dem sie einfach mal anecken und weinen dürfen. Früher gab es Witze über die ledige, böse alte Jungfrau. Einsamkeit macht krank. [Mehr dazu hier lesen](#). Psychisch Erkrankte trifft es also doppelt – sie haben nicht genug Kraft für das FACE, sind in ihrer Würde tief verletzt – und dann sind sie einsam und vermissen den stressfreien Ort, wo sie einfach verstanden und angenommen sind in ihrer Schrulligkeit.

Entspannung ist die beste Kommunikationsgrundlage

Angehörige werden zum Kanal in die Aussenwelt und zur Zielscheibe des Sichgehenlassens. Wichtig ist, dass wir uns nicht als Zielscheibe sehen, sondern als Ort der Entspannung. Darum sollten wir Wert auf den Raum zum Entspannen legen – für beide – für uns zwischendurch – für die Betroffenen genau dann, wenn wir mit ihnen zusammen sind! Es dürfen einfache Rituale sein, Dinge, die nicht mit Aufregung und Stress verbunden sind, die wir gemeinsam unternehmen, die Sicherheit geben. Dann entsteht auch eher wieder ein lockeres Miteinander. Allerdings bedingt dies oft, dass wir unsere Ansprüche zurückschrauben müssen und auf Augenhöhe mit der/dem Kranken gehen. Das ist harte Arbeit, aber lohnenswert! [Guter Text zu Entspannung](#)

Oft höre ich die Frage: Müssen wir das mitmachen? Antwort. Nur, soweit wir gut damit leben können – und wir sollten üben, unsere Gefühle ebenfalls zu zeigen – aber womöglich so, dass sie nicht verletzen und provozieren. Dafür eignen sich Ich-Botschaften, eine ruhige Haltung und reine Sachlichkeit. Es erträgt keine Interpretation von nonverbalen Zeichen und kein Lesen zwischen den Zeilen! Das üben wir in den Gruppen. [Infos zu Gelassenheit hier](#)

Zu viel FACE?

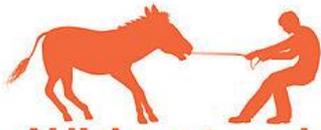
Als Angehörige können wir uns doch nicht gehen lassen! Wir müssen stark sein und die kaputte Welt zusammenhalten. Meistens beginnen wir mit viel Kraft und Können die Betreuung unserer Lieben. Wir halten unser FACE aufrecht auch im privaten Umfeld. Wer dann noch alleinerziehend ist und eh schon für alles zuständig, kommt rasch an die Grenzen des Machbaren. Zu viel FACE führt uns weg von unseren Gefühlen und weg von der weichen, liebevollen Zuwendung gegen uns selbst – und unversehens auch gegen andere. Darum ist wichtig, dass wir unsere Gefühle kennen, ausdrücken und ernst nehmen. Loslassen müssen wir Angehörigen nicht nur die Kinder – sondern auch unsere Stärke und Ansprüche. **Care-Arbeit ist mit mehr Stress verbunden als Erwerbsarbeit.** [Mehr dazu hier](#)

Selektive Authentizität

Dieser Begriff stammt von Ruth Cohn, der Gründerin der TZI. Sie meint damit, dass Echtheit unabdingbar ist für gute Kommunikation, aber nicht ungefiltert emotional und nicht ungebremst ehrlich. Ich bin dazu aufgefordert, nicht nur authentisch zu sein, sondern auch mein Gegenüber vor meinen Ausbrüchen zu schützen, indem ich nicht alles herauslasse. Was kann mein Gegenüber verkraften? Kürzlich war ich so ungefiltert – ich war müde – fiel in die kindliche Rolle einer Teilnehmerin und sagte grade heraus, was ich dachte. Da war ich unsorgfältig und habe verletzt. Ich hätte FACE haben sollen. Wir brauchen Lernräume, wo wir Fehler machen dürfen, FACE ablegen und gleichzeitig auch erhalten – echt und gestärkt.



Andreas Knuf



Widerstand zwecklos

Wie unser Leben leichter wird, wenn wir es annehmen, wie es ist

Kösel

3. Knuf-Bücher für alle

Sie helfen Betroffenen und auch uns!

Widerstand zwecklos – Andreas Knuf 2018, Verlag Kösel

Ja sagen zu dem, was ist! Wie wäre das Leben, wenn wir nicht gegen das ankämpfen, was wir so tagtäglich erleben? Wenn wir gelassen bleiben anstatt uns über uns selbst, die Nachbarn und die Kollegen zu ärgern? Wenn wir akzeptieren könnten, dass Krankheit und Alter zum Leben dazugehören, dass ein Urlaub verregnet sein kann oder der Partner plötzlich einen anderen liebt. Andreas Knuf beschreibt, wie wir die Fähigkeit entwickeln, unser Leben und uns selbst anzunehmen mitsamt den grossen und kleinen Katastrophen, die es mit sich bringt. Indem wir nämlich loslassen und den Widerstand beenden. Lakonisch-humorvoll zeigt Knuf, wie wir so wirklich zu tiefer Zufriedenheit und innerem Glück finden.

Sei nicht so hart zu dir selbst von Andreas Knuf, 2016 Verlag Kösel

Andreas Knufs Buch bietet einen sehr konkreten und alltags- und übungsorientierten Weg, um Selbstmitgefühl zu kultivieren. Es zeigt, warum *Selbstmitgefühl* wichtiger ist als das zumeist hochgelobte Selbstwertgefühl. Neben konkreten Übungen werden auch Strategien und Formen der Selbstreflexion vermittelt, die als Routinen in den Alltag eingebaut werden können.

Eine konkrete, alltags- und übungsorientierte Anleitung, wohlwollend mit sich selbst umzugehen, und damit deutlich entspannter und besser durchs Leben zu gehen.

Ruhe, ihr Quälgeister von Andreas Knuf, 2013 Verlag Arkana

Unsere Gefühle können wie Quälgeister sein: Wir sind süchtig nach den *schönen*, wie Freude und Ausgelassenheit, und drücken die unangenehmen – Traurigkeit oder Angst – am liebsten weg. Doch weder das Wegdrücken noch das Rauslassen bringen Erlösung. Einzig hilfreich ist ein anderer Weg: Der Weg der Achtsamkeit. Zu Gefühlen gibt es auch neuere Bücher von ihm.

Nix wie fühlen von Andreas Knuf 2022 Verlag Arbor

Ein Erfahrungs- und Arbeitsbuch mit vielen Praxistipps Unsere Gefühle haben einen tiefgreifenden Einfluss darauf, wie wir durchs Leben gehen. Ohne Kontakt zu unseren Gefühlen sind wir mit uns selbst und unserer Lebendigkeit nicht gut verbunden. Wir *tun* uns schwer, Entscheidungen zu treffen, sind nicht motiviert, zu handeln, und kaum in Beziehung mit anderen Menschen.

Dieses Buch ist ein Leitfaden für einen achtsamen Umgang mit Gefühlen. Es ist für alle gedacht, die mit Menschen arbeiten – sei es in der Therapie und Beratung, in Achtsamkeitstrainings, im Coaching, in der Seelsorge oder Sozialpädagogik.

Es ist als Arbeits- und Erfahrungsbuch konzipiert. Sie finden fachliches Wissen, den neuesten Forschungshintergrund, Praxistipps für verschiedene Settings und Antworten auf häufig gestellte Fragen. Zugleich können Sie bei sich selbst starten und Ihren eigenen Umgang mit Gefühlen erkunden. Dazu finden Sie im Buch immer wieder Übungen zur Selbstreflexion.

Mit zwei Extra-Kapiteln:

Emotionen in der Paarberatung von Christine Weiss

Achtsamer Umgang mit Emotionen in Unternehmen von Armin Kaupp



4. Wissenswert...

4 leicht verständliche Vorträge zu Hilflosigkeit und Gewalt

Menschen, die alt, behindert, nicht ganz wach oder bei sich sind, können leicht Opfer von Gewalt oder anderen Formen von Übergriffen werden. Die FHNW hat dazu öffentliche Vorträge in leichter Sprache Online gestellt.

[Homepage hier öffnen](#)

Politik Liste zu Vorstössen im Parlament zu psychischer Gesundheit hat uns kbk (kant. Behindertenkonferenz) zugestellt: Es ist eine beeindruckende Liste und wir waren nicht ganz unbeteiligt. Anlässlich der GELIKO-Sitzung konnte Lisa bei Parlamentariern die Not der Psychiatrie als dringlich platzieren.

Hoffen wir nun, dass wir auch als Angehörige konkrete Themen und Gehör finden. [hier öffnen](#)

Forderungen Gesundheitsnetz ZH 2025 [hier Infos](#) und wo steht der Kt. Bern?

Sozialrecht bei den IV-Renten: Was man für die Sozialberatung (als Fachperson) wissen muss. [Hier lesen](#)

Umfrage von Pro Infirmis zu Fragen der Gleichstellung – bitte mitmachen!
[Link dazu hier](#)

«**Wo ist das Milliarden-Massnahmepaket für uns?**» Eine eindrucksvolle Rede zu Carearbeit anlässlich des Frauenstreiktags [hier nachzulesen](#)

Wer mithelfen möchte an der Mad Pride ist willkommen [Mehr hier](#)

Inklusionsinitiative von Menschen mit Behinderungen Schon unterschrieben? Falls nicht: Unter [diesem Link](#) bitte unterschreiben.: [Weitere Infos](#) zur Inklusionsinitiative:

Für die Sommerpause ein inklusives Freilichttheater (Beitenwil) «Der Baron auf den Bäumen!» 23-Aug. bis 16. Sept. 2023 [Mehr Infos hier](#)

Caring Communities Treffen für Interessierte (Angehörige sind erfahrene Carer!) am 29.11.23 in Bern [Link hier](#)



Mad Pride 2022 – zusammen sind wir viele, viele Angehörige!

Impressum:

Herausgeber VASK Bern
Lisa Bachofen, 2.7.2023
An/Abbestellung:
info@vaskbern.ch
www.vaskbern.ch