

Bitte frankieren

VASK Bern

Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker
3000 Bern

Gemeinschaft trägt

Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker

Hier finden Angehörige Verständnis auf Augenhöhe und Angebote, sich zu vernetzen. Gemeinsam bauen sie Brücken über familiäre und gesellschaftliche Abgründe, die allein kaum zu bewältigen sind.

In der VASK Bern fühle ich mich sofort verstanden, da muss ich nichts erklären, da darf ich sein wie ich bin.

Mir hat die VASK damals in der Krise geholfen, mich etwas zurückzunehmen. Ich konnte besser loslassen und meine Tochter hat das Vertrauen gespürt. Das half ihr bei der Genesung. Ich bleibe Mitglied bei der VASK, damit auch andere Angehörige diese Hilfe erhalten.

- Mitglieder sind Angehörige und Nahestehende von Menschen mit einer vorübergehenden oder länger dauernden psychischen Krankheit.
- Für die Mitgliedschaft sollten Sie Angehörige sein oder Gönner, falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten. Ausser dem Mitgliederbeitrag bestehen keine weitere Verpflichtungen.
- Mitglieder profitieren von Angeboten der Vernetzung nach innen und aussen. Sie erhalten Vergünstigungen bei Kursen und werden über spezifische Aktionen und Anlässe informiert.
- Die VASK Bern ist steuerbefreit und wird ehrenamtlich geleitet. Alle Spenden fliessen in die Informations-, Beratungs- und Projektarbeit von und mit Angehörigen.

Nutzen Sie für den Beitritt das angehängte Formular oder den QR Code

VASKBERN
Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker
Mitglied STAND BY YOU Schweiz



Kontakt: VASK Bern, 3000 Bern

Tel. 031 333 00 60

Montag 13 bis 16 Uhr und Mittwoch 9 bis 11 Uhr

<https://vaskbern.ch> kontakt@vaskbern.ch beratung@vaskbern.ch

Kurzauskünfte erhalten Sie auch bei der Helpline von Stand-by-You
Tel. 0800 840 400

Mitglied von Stand-by-You Schweiz <https://stand-by-you.ch/>

VASKBERN
Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker
Mitglied STAND BY YOU Schweiz

verstanden | verbunden | gestärkt

Wissen wirkt

Angehörige suchen Orientierung

Psychische Erkrankungen verunsichern das Umfeld. Angehörige möchten das Beste für Ihre Liebsten und wissen nicht wohin mit den vielen Fragen, die sie beschäftigen.

Ich war derart aufgewühlt beim Ausbruch der Psychose meiner Tochter – aber dann liess man mich einfach aussen vor.

Am Anfang war ich komplett überfordert mit dem Geschehen und dem Beziehungsabbruch meines Angehörigen. Ich erhielt nirgends Antwort. Da begann ich, im Internet alles über Borderline zu lesen.

Die VASK verfügt über ein breites Partnernetz und bietet Vorträge, Filmpodien, Kurse, Workshops und schriftliche Informationen an. Gemeinsam bilden die unterschiedlichen und ähnlichen Erfahrungen Angehöriger einen Fundus an Wissen.

Reden verbindet

Angehörige wünschen Augenhöhe

Angehörige sind bei psychischen Krisen emotional stark betroffen. Doch wer versteht sie? Wer hört zu, wenn die Situation über Monate und Jahre anhält? Wem können Angehörige ihre private Situation anvertrauen?

Meine Familie war immer auf meinen kranken Bruder ausgerichtet – ich musste immer stark sein, immer Rücksicht nehmen. Aber niemand hat mich gefragt, wie es mir dabei geht.

In der Gruppe nehme ich jedes Mal etwas mit – lerne Schritt für Schritt, mit der Situation umzugehen.

Telefon 031 333 00 60: Montag von 13-16 Uhr Mittwoch von 9 bis 11 Uhr
Helpline Stand-by-You Tel. 0800 840 400 (Bürozeiten)
Beratungen auf Anfrage beratung@vaskbern.ch per Zoom, Telefon oder Mail.
Austausch in einer Angehörigengruppen nach Region und Rolle.

Mitmachen bewegt

Angehörige wollen gehört werden

Psychische Krankheiten sind nicht nur ein individuelles Problem einzelner Menschen. Sie fordern die ganze Gesellschaft heraus. Wer psychisch Kranke unterstützt, spürt die Widersprüche des Lebens hautnah.

Wenn die Leute in der Klinik zugehört hätten, wäre mein Bruder jetzt noch am Leben.

Das erste Mal hat mir eine Klinik angerufen und gefragt, wie ich die Einweisung meines Sohnes erlebt habe. Das ist schon toll, wenn wir Angehörige einbezogen werden.

Die VASK Bern unterstützt und vernetzt nicht nur ihre Mitglieder. Sie sensibilisiert auch die Öffentlichkeit und bringt sich in Projekten ein. Gemeinsam mit unseren Partnern lässt sich manches bewegen.

Danke, wenn Sie Ihre Solidarität mit einer Mitgliedschaft oder grosszügigen Spende bekunden!



QR-Code Spenden, IBAN CH46 0900 0000 3001 2061 6

Entspannen stärkt

Angehörige brauchen Entlastung

Schwere psychische Erkrankungen erschüttern das Beziehungsnetz. Doch, wer lässt schon seine Nächsten hängen? Angehörige übernehmen Verantwortung und werden zum Anker oder unverzichtbaren Auffangnetz. Oft übersteigt das die eigenen Kräfte.

Eigentlich habe ich mir das Pensionsalter anders vorgestellt, aber jetzt ist mein Sohn wieder jeden Tag bei uns.

«Ich merkte erst, als ich Panikattacken vor der Prüfung hatte, dass das ja wegen der Krankheit meiner Mutter war. Aber ich konnte sie ja nicht einfach dem Elend überlassen.

Manchmal braucht es eine andere Form der Unterstützung als lockere Ausflüge, Tipps zur Entlastung und Möglichkeiten für Auszeiten.

Anmeldetailon

Ich/wir möchten der VASK Bern beitreten als

- ☐ Einzelmitglied ab CHF 60.–
- ☐ Ehepaar/Partner ab CHF 75.– (gleiche Wohnung)
- ☐ Kind/Jugendlicher bis 20 Jahre gratis
- ☐ Gönner ab CHF 100.–
- ☐ Kollektivmitglied CHF 250.–

Von einer psychischen Krankheit betroffen ist

- ☐ mein Sohn ☐ meine Tochter/Grosskind
- ☐ mein Partner ☐ meine Partnerin
- ☐ mein Vater ☐ meine Mutter
- ☐ mein Bruder ☐ meine Schwester
- ☐ mein Freund ☐ meine Freundin u.a.

Name	Vorname	Beruf
Strasse	PLZ, Wohnort	
Telefon	Mobile	Mail
Geburtsdatum	Sprache	Unterschrift

Vermutete Diagnose/n des oder der Betroffenen:

- ☐ Ich interessiere mich für eine Angehörigengruppe
- ☐ Ich möchte Material, um die VASK weiter zu empfehlen

- ☐ Ich möchte mich engagieren
- ☐ Weil es die VASK braucht

Ich wurde auf die VASK aufmerksam durch:

- ☐ Klinik ☐ Arzt ☐ Schule ☐ Fachperson ☐ Bekannte ☐ Internet
- ☐ Bitte die Rechnung per Mail zusenden ☐ Bitte den Jahresbericht per Mail zusenden

Bitte Newsletter auch an diese Adresse senden: Mail:

Vertraulichkeit der Daten wird gewährleistet. Talon einsenden an: VASK Bern, 3000 Bern