

Infobrief Ende September 2026

Liebe Freunde, liebe Mitglieder

Dem heissen Sommer folgt ein heisser Herbst – bei uns köchelt so einiges und wir lassen die Katze aus dem Sack: Januar bis März 2027 organisieren wir die Aktionswochen Angehörige VASK Bern – anlässlich der Ausstellung [Perspektive 5 im Psychiatriemuseum](#). Doch zuerst die aktuellen Anlässe..

Danke, dass ihr dabei seid, fürs Interesse, und ja – auch für die Beteiligung – es gibt viel zu tun – drum auch ein superkurzer Infobrief und **unter Punkt 4** mehr zur Ausstellung!

1. Anlässe in Partnerschaft mit der VASK Bern

So. 4. Okt. 2026 Lunchkino 12:30 Uhr Filmtrialog «Das unendliche Jetzt» Kino Movie 1 Bern

Ein berührender Film mit Demenzpatienten, die selbst auftreten und sagen, was sie zeigen möchten, was sie bewegt im Kontakt mit Angehörigen und Filmemachern. Der Regisseur wird an der Podiumsdiskussion mit dabei sein!

Sa. 10. Okt. 2026 Mad Pride 15-18 Uhr auf dem Bundesplatz und Umzug durch die Stadt

17.30 Uhr Achtsamkeitsmoment, 18 Uhr Ende. Am Nachmittag: musikalische Auftritte von Dino Brandão und Sängerin Rose – die VASK ist mit einem Stand präsent zusammen mit dem Peer-Dachverband. Bitte um 14.45 Uhr am Stand vorbeikommen!



Der Rucksack als Pride-Merkmal!

Was trägt dich durchs Leben – was trägst du durchs Leben?

Bring oder binde dir einen Rucksack und gestalte ihn mit deiner Botschaft als AngehörigeR – bunt, kreativ, auffällig.

Ich schlage vor, dass wir uns Hüte aller Art auf den Rucksack heften. An den Hüten flattern lange Bänder.. Geschenkbänder oder Schnüre und am Ende hängen bunte, persönliche A6-Karten als Mutmacher gegen die Stigmatisierung von psychischen Krankheiten und als Bekenntnis als Angehörige.

Wer hilft uns, Karten zu gestalten, die wir bedrucken und anhängen? Phantasie ist gefragt! Mutmacher! Freudespender! Aufsteller für und als enge Begleiter*innen von Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung!

Mi. 28. Oktober 53, Sozialforum Thun von 14-17 Uhr – im BIZ Thun, Scheibenstr. 11C

SOZIALFORUM THUN UND UMGEBUNG



Wer möchte die Präsidentin begleiten oder vertreten – Flyer auflegen und unsere Anlässe hinweisen?

Ein Vernetzungsanlass mit interessanten Einblicken in die ca. 30-50 Vertreter*innen von sozialen Organisationen der Region Thun-Oberland-Bern.

Fr. 30. Okt. Tag der betreuenden Angehörigen Abschluss: 13-16.45 Uhr in Courtelary

Der Kanton Bern organisiert den jährlichen Tag der Angehörigen am 30. Oktober. Wie in den letzten Jahren gibt es vorher die bewährten Café-Meetings – offen und gratis für alle Angehörigen!



Austausch-Cafés

20. Oktober 2026 09:30 – 11:30 Uhr	Berner Generationenhaus Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
21. Oktober 2026 14:00 – 16:00 Uhr	Sandras Härz-Kafi Bernstrasse 9, 3150 Schwarzenburg
22. Oktober 2026 09:30 – 11:30 Uhr	Gasthof Löwen Hauptstrasse 24, 3752 Wimmis
23. Oktober 2026 14:00 – 16:00 Uhr	Café Drei Brunnen Obere Dürrmühlestrasse 13, 4704 Niederbipp
27. Oktober 2026 14:00 – 16:00 Uhr	Confiserie Wisler Bernstrasse 4, 3550 Langnau im Emmental
28. Oktober 2026 09:30 – 11:30 Uhr	Café AareGenuss Kreuzgasse 12, 3294 Büren an der Aare

Die Austausch-Cafés finden in Kooperation mit malreden statt.

Am 30. Oktober sind Angehörige eingeladen an die Abschlussveranstaltung in der Schokoladefabrik Camille Bloch. Regierungsrat Schnegg ist anzutreffen und würdigt die Arbeit von Angehörigen, dann gibt es einen Vortrag zum Gesundheitssystem der «faîtière Social & Santé Grand Chasseral» und Musik mit dem Duo CantAccordeon.

Anschliessend seid ihr eingeladen, ein gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen zu geniessen und Schoggifabrik zu besichtigen. Die Vorträge werden übersetzt – und Bieler haben für einmal den kürzeren Weg!

Anmeldung via QR-Code oder Tel. 031 633 78 11 **bis 16. Oktober`**

30. Oktober 2026,
13:00 bis 16:45 Uhr

Schokoladenfabrik Camille Bloch
Grand-Rue 21
2608 Courtelary

Anmeldung:

Online:

Oder per Telefon:



031 633 78 11

Anmeldeschluss:
16. Oktober 2026



Mi. 25. Nov. AZZURO-Lunch 12-14 Uhr <https://azzurro-bern.ch/ueber-uns/kontakt/>

Info-Lunch für Fachpersonen

Mittwoch, 25. November 2026

Programm:

11.45 Uhr; Eintreffen, Flyer auflegen, Platz nehmen

12.00 Uhr; Vorstellungsrunde der Institutionen,
pro Angebot 2-3 Min.

12.45 Uhr; Kennenlernen beim Steh-Lunch

Ort: Im Konferenzraum im 2. Stock rechts

Kosten: CHF 25.00 (inkl. Getränke und Steh-Lunch)

Anmeldung erforderlich unter Tel.: +41 31 305 73 53

oder Mail: info@azzurro-bern.ch

(Platzzahl ist beschränkt)

Wer möchte die VASK vorstellen?

Im Mittelpunkt steht die Zusammenarbeit und Vernetzung zwischen den Institutionen im Suchtbereich.

Der Info-Lunch bietet die Gelegenheit, Einblicke in die eigene Arbeit zu geben, andere Organisationen kennenzulernen und sich bei einem gemeinsamen Steh-Lunch unkompliziert über aktuelle Themen und Angebote auszutauschen.

Bitte melden bei

praesidium@vaskbern.ch

2. Anlässe von Partnern, die wir empfehlen

Mo. 2. Nov. Elternschaft und Sucht – Fachkongress im Hotel Kreuz Bern

Info von Suchtschweiz: Die nationale Austauschplattform «Elternschaft und Sucht» beleuchtet die Lebensrealität von Eltern mit problematischem Substanzkonsum sowie die damit verbundenen Herausforderungen und Chancen der Elternschaft aus verschiedenen Perspektiven. Vorgestellt werden ausserdem Angebote, die Eltern in ihrer Elternrolle gezielt stärken und die elterlichen Praktiken und Kompetenzen von Menschen mit Suchterkrankungen fördern. Die Veranstaltung soll ein vertieftes Verständnis für Elternschaft im Kontext von Suchterkrankungen vermitteln und bietet

Raum für den Austausch über vielversprechende Praktiken sowie für die fachliche Vernetzung.
Kosten 120,-/80,-CHF [Programm](#)

Die Tagung richtet sich an Fachpersonen. Wer möchte uns über die Inhalte informieren?

Fr. 27. Nov. Jahrestagung Caring Communities Bahnhof Bern Welle 7 – **Räume entwickeln, Gemeinschaft stärken.** Von 8:30 – 16 Uhr

«Caring Communities sind das soziale Nervensystem unserer Gesellschaft. Sie schaffen Räume, in denen Menschen Zugehörigkeit erleben, Vertrauen aufbauen und gemeinsam Verantwortung übernehmen». Als VASK sind wir eine Caring Community – wenn auch die lokalen Verbindungen nicht mehr so aktiv gepflegt werden wie in den ersten Jahren der VASK. Unsere Kalender sind oft zu voll. Trotzdem dürfen wir nicht zulassen, dass wir als betreuende Angehörige isoliert werden oder im Privatraum «übersehen» werden und untergehen. Wer Freude am vernetzen hat, findet hier viele Möglichkeiten. Kosten 60,- CHF – dahinter steht ein Sponsoring der Migros. [Anmeldung und Infos](#)

Wer die VASK vertreten möchte, melde sich bitte bei der Präsidentin.

Donnerstag, 10. Dezember 2026, 09:00 bis 12:30 Uhr – Kirchen und Caring Communities – Zufällige Nähe oder natürliche Partnerschaft?

Ein Online-Workshop der deutschsprachigen Länder – offen für alle Interessierten! Hier der LINK:

<https://us02web.zoom.us/j/88093828853?pwd=x6nHuUGjhdPRV7Nb1E920zb5nGbl8g.1>

Meeting-ID: 880 9382 8853, Kenncode: 487618

3. Links zu Veranstaltungen und Wissen

Befragung (deutsche Plattform) zu Schizophrenie – Interviews mit Angehörigen

<https://www.mental-hub.de/> suchen einige Angehörige von Menschen mit Schizophrenie für ein Interview für eine Studie bei Herrn Bahtiyar.yilmaz@mental-hub.com -er ist selbst Angehöriger und möchte herausfinden, wo Angehörige zu Patienten werden, weil sie erschöpft sind und ausbrennen.

Achtsamkeitstraining in Langenthal

Ein Angebot der Berner Gesundheit BeGes – Achtsamkeitstraining in der SRO Langenthal «In der Gruppe lernen Sie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die Sie leicht in den Alltag einbauen können. Wir üben gemeinsam und tauschen uns aus.» [Link zum Angebot](#)

Projekt CoPeer der BFH

Das BFH-Projekt CoPEER gemeinsam mit der Spitex Kriens und der digitalen Plattform [restful](#). Über die Plattform werden Klient*innen der psychiatrischen Spitex untereinander vernetzt. Nach einem Self-Assessment wird ein*e mögliche*r Peer vorgeschlagen, ausschlaggebend sind dabei ähnliche Bedürfnisse für einen Austausch.

Online lassen sich isolierte Menschen mit psychischen Problemen leichter ansprechen und kommen in Kontakt mit Peers, die bereits über Erfahrungen auf dem Weg der Genesung verfügen.

Diese Plattform kann auch auf Angehörige und Angehörigen-Peerkontakte ausgeweitet werden. Darum haben bereits einige VASK-Mitglieder mitgemacht. Wir sind gespannt, wie sich die Plattform entwickelt. [Mehr dazu hier](#)

Besuchen Sie die Ausstellung im Psychatriemuseum der Perspektive 3 zum Recovery College Bern. Auf der Homepage finden sich viele wertvolle Kurse, die sehr günstig für Menschen mit und ohne Psychiatrie-Erfahrung angeboten werden. <https://recoverycollegebern.ch/kursprogramm/>

4. Vorankündigung VASK-Aktionswochen Ausstellung Kunstverkauf

<https://psychiatrie-museum.ch/> Perspektive 5 der [Ausstellung im Psychatriemuseum](#) ist der VASK Bern gewidmet.

PERSPEKTIVE 5

Vereinigung Angehöriger
psychisch Kranker VASK Bern

14. JANUAR
– 7. MÄRZ
2027

Hauptausstellung im Psychatriemuseum steht unter dem Thema: **DAHEIMNISSE 14.1. bis 7.3.2027**

Kunstaussstellung in der Prosektur (Nebengebäude alte Waldau) vom 16.1. bis 6.3.2027 – Sie endet mit einer grossen Auktion und einem Fest – Musik Berner Klezmer!

Das Programm entwickelt sich gerade – und wir arbeiten seit Monaten an der Entwicklung der Themen und des Begleitprogramms.

Begleitprogramm findet auf dem Gelände der UPZ statt – teilweise in der Aula oder in der Waldau-Kapelle nebenan.

Wir machen euch gerne gluschtig auf Vorträge und freuen uns, wenn viele Angehörige an den Podien mitmachen. Es ist das erste Mal, dass wir unsere Themen selbst setzen, dass wir selbst moderieren und die Angehörigenthemen formulieren – wir sprechen für uns und engagieren Fachpersonen. Wir fragen und kriegen Antworten!

Erste zugesagte Fachveranstaltungen für Angehörige und Fachpersonen:

- Schwierige Kids– schwierige Eltern? Prof. Dr. med. M. Kaess
- Wie können Young Carers gestützt werden? Dr. med. St. Kupferschmid
- Familiengeheimnisse -die Büchse der Pandora! Dr. med. K. Menzi

Erste zugesagte Workshopthemen:

- Resilienzaufbau trotz grosser Stressfaktoren – Maja Lo Faso
- Stressabbau mit Hypnose – funktioniert das? Barbara Speck
- Emotional ausgeglichen trotz schwerer Stimmung im Haus?

Daten und Details folgen. Wir hoffen auf Sponsorenkonzerte.. wer hat Verbindungen?

Mitmachen können alle!

Wir arbeiten jetzt schon in sehr kleinen Teams an der Vorbereitung. Es braucht aber alle eure Unterstützung! Wir richten ein Intranet ein, bei dem ihr jeweils Aufrufe für kleine und grössere Engagements und Infos abrufen könnt.

- Es braucht unsere Geschichten und Gesichter, auch Gedichte, Texte und Werke (Gesichter auf Fotos - offen oder von hinten anonymisiert) – wir geben Einblick in unsere Welt!
- Die Gruppen könnten im Museum stattfinden – was haltet ihr davon? **Bitte Rückmeldung bis Ende Oktober per Mail an lisa.bachofen@vaskbern.ch**
- Ein professionelles Marketing – wer hilft mit beim Entwerfen, Flyer verteilen, Social Media Posts versenden – neue Zielgruppen ansprechen wie z.B. Berufsschulen, Eltern etc. ?
- An 24 Nachmittagen braucht es VASK-Angehörige, die die Haupt-Ausstellung betreuen
- Die Kunstaussstellung öffnet an 8 Wochenenden – auch dafür suchen wir Unterstützung! Wir haben wertvolle Kunst geschenkt bekommen, die wir zugunsten der VASK Bern verkaufen! Wir haben fast 200 Werke gelagert, die wir für die Ausstellung vorbereiten.
- Wir suchen eine handwerklich-kreative Person für die Umsetzung der Ausstellung – die Hauptarbeit fällt in die Weihnachtswochen vor dem Start.
- Es gibt Vernissagen, Verpflegungsstände, die wir selbst betreiben würden, wenn noch andere mitmachen ... wer?
- Wir benötigen jemandem mit einem Pick-up oder kleinen Lastwagen für Transporte am 22. Oder 23. Dezember und am 8. März beim Abbau.
- Lust, uns bei der Administration zu helfen?

Freut ihr euch auch schon auf eine breite Wahrnehmung in der Öffentlichkeit – Gesehenwerden mit unseren Anliegen in der Fachwelt und Öffentlichkeit, ohne dass wir als bedürftig auftreten?

Danke für jede Person, die sich jetzt oder später bei mir meldet!

Herzlicher Gruss

Lisa Bachofen, Präsidentin

Lisa.bachofen@vaskbern.ch

PERSPEKTIVE 5

Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker VASK Bern

DAHEIMNISSE - Angehörige und Nahestehende geben Einblick in ihre Erlebnisse im Umfeld einer psychischen Erkrankung: Familiengeheimnisse - verstecktes Wissen - ungesehenes Engagement - stille Heldentaten! Parallel dazu in der Prosektur Kunstverkauf zugunsten der VASK Bern.

DO, 14. JANUAR, 18.00 UHR (MUSEUM)
Eröffnung der Ausstellung DAHEIMNISSE
SA, 14. JANUAR, 14.00 UHR (PROSEKTUR)

IN PLANUNG: MUSIK & WORKSHOPS
SA, XY, 14.00 UHR (KAPELLE WALDAU)