



Selbsthilfegruppe Partner und Partnerinnen von Men- -schen mit psychi- -schen Problemen

**Wir gestalten wir
diese Beziehung
hilfreich für alle?**

> Details auf der Rückseite

Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker

Wenn eine Person aus dem engsten Familien- und Freundeskreis psychisch erkrankt, fühlen sich Nahestehende besonders gefordert und herausgefordert. Schuldgefühle können auftauchen - und dann ist da niemand, der wirklich versteht, wie belastend die Situation sein kann. Bleiben Sie nicht allein!

Der meistens geleitete Austausch dient dazu, sich gegenseitig zu stützen und Wege zu finden, wie die eigene Gesundheit geschützt und gestärkt werden kann, aber auch, was Angehörige lernen können, um die ganze Situation besser zu bewältigen.

Selbsthilfe basiert auf gegenseitigem Vertrauen und Verständnis, das einen gemeinsamen Lernprozess ermöglichen soll. Unsere Erfahrungen sind wertvolles Wissen!

Leitung: Lisa Bachofen, Präsidentin VASK Bern und/oder eine Angehörigenbegleiter*in.

Anmeldung, Auskünfte: sekretariat@vaskbern.ch

Gruppe für Angehörige Partner:innen Bern 2025

jeden letzten Donnerstag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr, Ort: Holzikofenweg 22, 3007 Bern im Sitzungszimmer der Rheumaliga (ab Februar) , ÖV-Haltestelle: Wander

30. Januar 25 (letztes Mal Sitzungszimmer IGS Bern)

27. Februar 25

24. April 25

26. Juni 25

28. August 25

23. Oktober 25

27. November 25

Kosten: gratis - Mitgliedschaft bei VASK-Bern oder Spende ist erwünscht.

Die VASK ist eine Selbsthilfe-Organisation, die sich seit 40 Jahren für die Anliegen von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen einsetzt und die Angehörigen dort unterstützt, wo es möglich und sinnvoll ist.

Beratungen: Tel. 031 333 00 60