



**Selbsthilfegruppe  
Partner und Part-  
nerinnen 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 Thun 2025**

jeden letzten Dienstag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr,  
Ort: Frutigenstrasse 22, 3600 Thun, Kirchgemeindehaus

28. Januar 25

25. Februar 25

25. März 25

29. April 25

27. Mai 25

24. Juni 25

26. August 25

28. Oktober 25

25. November 25

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

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