

Online- Workshops

Für junge Menschen
ab 17 Jahren, die mit
Eltern aufgewachsen
sind, die psychische
Probleme haben

**Bleib nicht allein da-
mit! Trau dich!**

> Details auf der Rückseite

Foto von BigiXS auf Pixaby.com



Workshops für junge Angehörige, die mit einer psychisch belastetem Elternteil aufgewachsen sind

Psychische Krankheiten bringen manches durcheinander, auch das Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen in belasteten Familien.

Du fühlst dich manchmal nicht als Teil der „normalen“ Welt der Jugendlichen? Du kennst diese unbelasteten Momente gar nicht, von denen andere erzählen? Du glaubst, du seist weit und breit die einzige Person, die das erlebt?

Wir laden dich zu einer Serie von Workshops ein, die du auch einzeln besuchen kannst. Dabei entdeckst du, dass es Menschen gibt, die Ähnliches erleben.

Du kannst Themen einbringen und mitreden, was wir gemeinsam anschauen.

Es geht nicht um ein Berichten über die kranke Person, sondern einzig um dich und wie du dich stärken kannst—und da hilft es, voneinander zu lernen.

Leitung: Lisa Bachofen u.a., Präsidentin VASK Bern
www.vaskbern.ch

Online-Workshops 2025

Uhrzeit: Montag von 19-20.30 Uhr

20. Januar—Einsamkeit

17 Februar—Ohnmachtsgefühle

17. März—Selbstwahrnehmung

19. Mai—Empowerment, wie kann ich helfen?

16. Juni—Umgang mit Stress

15. September—Stimmungen und Emotionen

20. Oktober—Vertrauen in sich und andere

17. November—mich „beheimaten“

Kosten: gratis

Wir haben als VASK Bern 40 Jahre Erfahrung als Angehörige psychisch erkrankter Mitmenschen und setzen uns für für die Bedürfnisse Angehöriger ein.

Wenn du einfach mal reden möchtest, kannst du mich kontaktieren: Tel. 031 333 00 60

Anmeldung: lisa.bachofen@vaskbern.ch

Link wird jeweils kurz vorher verschickt.