



## Wer ist die VASK?

Wir sind Angehörige und Nahestehende von Menschen mit einer vorübergehenden oder länger dauernden psychischen Krankheit. Seit 1985 setzen wir uns für die Anliegen der Angehörigen von Schizophreniekranken ein. 2015 haben wir beschlossen, uns für Angehörige aller psychisch Kranken zu öffnen, unabhängig von Diagnosen.

Wir haben selbst erfahren, wie wichtig die Unterstützung gerade zu Beginn einer Krankheit ist, da viele Unsicherheiten auch im Behandlungsprozess bestehen, die uns in der ersten Zeit besonders belasten.

Als Regionalverband der VASK Schweiz ([www.vask.ch](http://www.vask.ch)) sind wir schweizweit gut vernetzt.

Die VASK Bern wird ehrenamtlich geleitet und alle Beiträge fliessen in die Informations-, Beratungs- und Projektarbeit von Angehörigen.



VASK Bern  
Marktgasse 36  
Postfach 3165  
3001 Bern, Tel. 031 311 64 08  
Mi. 9-11 h; Fr. 13-15 h  
[sekretariat@vaskbern.ch](mailto:sekretariat@vaskbern.ch)



Für dringende Fälle kontaktieren Sie die Präsidentin  
[lisa.bachofen@vaskbern.ch](mailto:lisa.bachofen@vaskbern.ch)



Spenden: Konto: PC 30-12061-6

Jemand,  
der Ihnen nahe steht ist..

überaktiv

depressiv

psychotisch

unberechenbar

verängstigt





### Und wer hilft mir?

Angehörige von Menschen mit psychischen Krankheiten sind besonderen Belastungen ausgesetzt und erkranken doppelt so oft an Depressionen als andere.

„Sag niemandem, dass ich krank bin..“ und damit erhalten Angehörige ein Re-derbot von den Betroffenen, das die Situation für sie noch schwerer macht.

Angehörige sind oft mit Situationen konfrontiert, die den „Profis“ entgehen. Rund um die Uhr sind sie beansprucht und wissen oft nicht, wie sie sich entlasten können.

Werden Sie von Fachleuten ausreichend einbezogen?

Wer vertritt Ihre Interessen?

Was sollte im Umgang mit Ihren Angehörigen oder Ihnen selbst anders ablaufen?



### Ich möchte der VASK Bern beitreten

- Einzelmitglied CHF 60.-
- Ehepaar/ 2 Partner CHF 75.-
- Kind/ Jugendlicher CHF --
- Gönner ab CHF 100.-
- Kollektivmitglied CHF 250.-

### Psychisch krank ist mein/e....

- Sohn  Tochter
- Partner  Partnerin
- Vater  Mutter
- Bruder  Schwester
- Freund  Freundin

Zutreffendes bitte ankreuzen, Felder ausfüllen, diese Seite abtrennen und einsenden

Name	Vorname	Beruf
Strasse	PLZ	Wohnort
Telefon	Mobile	Mailadresse
Geburtsdatum	Datum	Unterschrift

### Ich interessiere mich...

- für eine Selbsthilfegruppe/ Tandem
- generell für Informationen
- für die Mitarbeit in der VASK
- Bitte um ein Telefon/ Mail

Ich wurde auf die VASK aufmerksam durch..

- Bekannte  Internet
- Klinik  Fachperson/stelle
- Arzt  Schule
- andere.....



### Adresse

VASK Bern  
Postfach 3165, Marktgasse 36  
CH-3001 Bern

**Erreichbarkeit:** Telefon 031 311 64 08,  
Mittwoch 9-11 Uhr und Freitag 13-15 Uhr,

Mail: sekretariat@vaskbern.ch;  
www.vaskbern.ch, Konto: PC 30-12061-6

Die Daten werden vertraulich behandelt.



## Mitglied werden

Alle Angebote sind für Mitglieder freiwillig und Austauschangebote sind gratis. Manche Veranstaltungen ebenfalls.

Mitglieder können jederzeit per Ende Jahr austreten.

Wir vermitteln Kontakte zu Menschen in gleichen Situationen und mit ähnlichen Krankheitsfällen, wenn diese gewünscht werden.

Kinder und Jugendliche bis und mit 18 Jahren zahlen keine Mitgliederbeiträge.

Alle Mitglieder sind eingeladen, die diversen Veranstaltungen zu besuchen, an der Jahresversammlung über die Arbeit der Vereinigung zu befinden und sich in diversen Arbeitsgruppen, im Vorstand oder beim gegenseitigen Support zu engagieren.

Wir freuen uns auch über Mitglieder, die einfach ihre Solidarität mit einer Mitgliedschaft bekunden möchten!

### Ihr Beitrag sichert unsere Arbeit!



## Ihr Engagement

Mit Ihrer Mitgliedschaft leisten Sie freiwillig einen wertvollen Beitrag und unterstützen damit Angehörige in anspruchsvollen Lebenssituationen.

Wir erreichen oft auch Verbesserungen für psychisch Kranke selbst und damit für Menschen, die sich vielfach nicht selbst wehren können.

Somit helfen Sie uns, bessere Bedingungen für psychisch Kranke und die unmittelbar Mit-Betroffenen zu erreichen.



## Angehörige brauchen Austausch

Die VASK Bern ist für Angehörige da und setzt sich für deren Anliegen ein. Sie ermöglicht Austausch mit anderen Angehörigen, von denen etliche schon viel Erfahrung im Umgang mit schweren psychischen Krankheiten haben und gerne Unterstützung bieten.

Sie bestimmen die Themen, die Sie beschäftigen—wir hören zu—wir unterliegen der Schweigepflicht—wir helfen uns gegenseitig und haben ein gutes Beziehungsnetz auch zu Fachpersonen und Institutionen.



## Austauschangebote

- Tandem-Begleitung besteht aus einer 1:1 Begleitung in schwierigen Situationen. Besonders zu Beginn einer Krankheit sind Angehörige froh, wenn sie bei erfahrenen Menschen ein offenes Ohr finden.
- Selbsthilfegruppen ermöglichen einen Austausch mit anderen Angehörigen in einem vertraulichen und bedürfnisorientierten Rahmen. Die Gruppen selbst erhalten Unterstützung, wo dies gewünscht ist.
- Der Angehörigen-Treff ermöglicht spontanen Austausch mit erfahrenen Angehörigen und einem Vorstandsmitglied. Bitte Flyer und Homepage mit den jeweiligen Daten beachten.
- Dialog-Anlässe unterstützen den Austausch mit Fachpersonen und Betroffenen in einer geleiteten Gesprächsrunde.



## Angehörige brauchen Support

Angehörige leisten oft unter erheblichem Aufwand und vielen persönlichen Einschränkungen einen wichtigen Beitrag an eine gesunde und funktionierende Gesellschaft.

Nicht alle psychisch Kranken benötigen spezielle Einrichtungen. Langsam erkennt auch die Fachwelt, dass die familiäre Betreuung von psychisch Kranken einen unerlässlichen Beitrag an unsere Volksgesundheit leistet.

Leider ist dies noch nicht mit der nötigen sozialen, psychischen und praktischen Unterstützung verbunden. Wir möchten uns auf allen Ebenen für den aktiven Support der Angehörigen einsetzen.

Wir vertreten Anliegen von Angehörigen gegenüber Behörden, Gremien und Fachverbänden und werden von ihnen immer öfter einbezogen.



## Supportangebote

- Telefonische Beratung und Kontakt unter Tel. 031 311 64 08 jeweils am Mittwoch von 9-11 Uhr und am Freitag von 13-15 Uhr
- Hinweise zu speziellen Sprechstunden für Angehörige bei psychologischen Beratungsstellen.
- Bibliothek mit individueller Ausleihe von Fachbüchern, Videos und Zeitschriften.
- Vermittlung von Wissen und Kontakten anlässlich von Vorträgen, Führungen sowie Online mit einer Homepage und Newslettern.
- Wir sensibilisieren die Öffentlichkeit und arbeiten mit an fachübergreifenden Projekten, Vorträgen und Besichtigungen oder lancieren eigene Projekte.
- Unterstützung bei Initiativen von Angehörigen für Betroffene wie z.B. Wohnangeboten, Sonntagsstube etc.



## Angehörigen-Treff

Alle, die in ihrem engeren Umfeld mit Menschen in Kontakt sind, die psychisch krank sind oder beängstigendes, ungewohntes Verhalten zeigen, sind zu einem ungewungenen und persönlichen Austausch eingeladen.

Ort und Datum sind auf der Homepage publiziert.



## Öffentliche Veranstaltungen

**Vorträge und Podiumsgespräche** organisieren wir rund um die aktuellen Themen und Anliegen von Angehörigen.

**Besichtigungen** von psychiatrischen und therapeutischen Einrichtungen je nach Bedarf und Interesse mit Einführung in die entsprechenden Behandlungskonzepte.

**Filmtrialog** mit aktuellen Kinofilmen in Zusammenarbeit mit Quinnie Bern und den Netzwerkorganisationen Pro Mente Sana, Selbsthilfe Bern, Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern u.a..

**Angehörigenkurse** in Zusammenarbeit mit Kliniken und privaten Anbietern.

[www.vaskbern.ch](http://www.vaskbern.ch) für aktuelle Infos

