

## 13. Wie weiter



### Geplante Anlässe 2020

- Filmtrialoge zu diversen aktuellen Kinofilmen
- Sozialpsychiatrisches Kolloquium in Planung
- Virtuelle Selbsthilfe-Treffen per Zoom

### Workshops:

- Entspannen ist lernbar - Zoom-Angebot
- In Beziehung sein mit psychisch kranken Freund\*innen und Angehörigen 18.9. und 2.10.21
- Einbezug durch Dialog 12./13.9.21
- Ethische Unterstützung und spirituelle Begleitung 22./23.9.21
- Hoffnung vermitteln 12./13.11.21
- körperbetonte Selbstfürsorge am 30.1.22
- Stressreduktion durch Musik 19.2.22

**Angehörigen-Weiterbildung EX-IN** startet voraussichtlich im Januar 2022 mit 12 Modulen

Weitere Angaben [www.vaskbern.ch](http://www.vaskbern.ch)  
unserer Website: [www.vaskbern.ch](http://www.vaskbern.ch)

### Zahlungsverbindung:

Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker VASK Bern 3000 Bern  
Postkonto: PC 30-12061-6 IBAN CH46 0900 0000 3001 2061 6

### Was können Sie für uns tun?

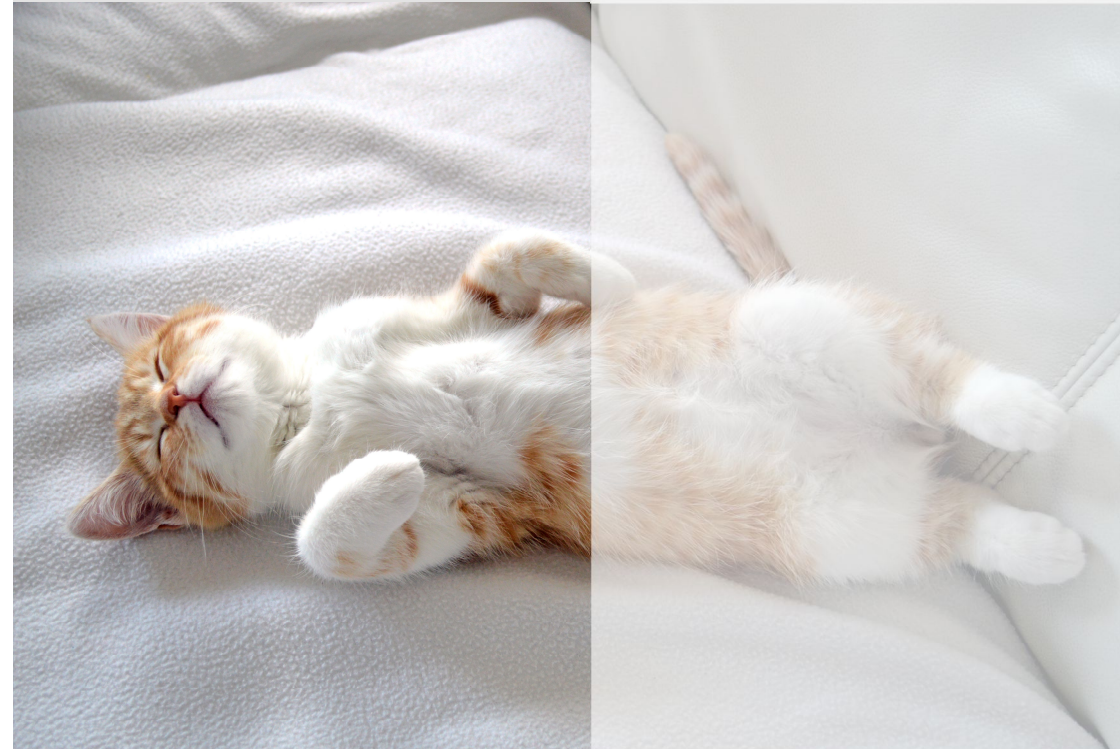
- Legate und Spenden anlässlich von Todesfällen nehmen wir dankbar entgegen
- Mitarbeit in Vorstand und Projekt
- Flyer und Infos verteilen
- Mitmachen, Kurse besuchen, Kontakte pflegen

*Herzlichen Dank!*



Wir erhielten eine Spende von 2000,- im Gedenken an Grosstochter Sophie (Bild oben), der das Geld gewidmet war und die das Leben als Angehörige nicht mehr ertragen hat. Wir sind sehr dankbar, dass damit die Arbeit der VASK gewürdigt und unterstützt wird.  
*Wir denken damit an alle Trauernden und bleiben für euch da!*

# Jahresbericht 2020



**Ruhe zieht das  
Leben an - Unruhe  
verscheucht es.**

**Gottfried Keller**



## 11. Adressen Vorstand VASK Bern



Name	Adresse	Telefon privat	Mailadresse
Lisa Bachofen Präsidentin	Hubelmatt 43 3624 Goldwil	031 333 00 60	lisa.bachofen@vaskbern.ch
Jeannine Röthlin Vizepräsidentin	Seedorfweg 46 3053 Münchenbuchsee	079 314 52 86	jeannine.roethlin@gmail.com
Susanne Bibukidi Kassierin	Lerchenweg 6 4553 Subingen	031 991 79 37	bibukidi@bluewin.ch
Véronique Vogel	Oberholzweg 41 3067 Boll	031 839 63 26	vroni.vogel@sunrise.ch
Lisa Hilafu-Brönnimann	www.lisahilafu.ch	076 699 77 99	info@lisahilafu.ch
Sekretariat vakant	VASK Bern 3000 Bern (Postadresse)	031 311 64 08	sekretariat@vaskbern.ch (Umleitung zur Präsidentin)

## 1. Grusswort der Präsidentin

Liebe Mitglieder der VASK Bern

Das Coronajahr ist immer noch nicht zu Ende. Derzeit haben wir vielleicht genug davon, uns auf dem Sofa zu räkeln - wir wollen aktiv sein - wir wünschen uns Begegnungen, Umarmungen, Austausch und lebendige Gruppen.

Aber zum gemütlichen Rumsitzen hat es uns im Vorstand gar nicht gereicht. Das vergangene Jahr hat uns gefordert und einige von uns auch erschöpft.

Veranstaltungen mussten verschoben und abgesagt werden. Die Mitgliederversammlung fand erstmals nicht als Versammlung statt, sondern als briefliche Abstimmung. Viel Flexibilität wird von allen verlangt - mit Masken sassen wir in den teilweise neu gegründeten Selbsthilfegruppen und hoffen, dass das Verbot der Behörden bald aufgehoben wird. Die Angst, dass wir Mitglieder verlieren würden, war allerdings nicht berechtigt, und da sind wir euch allen unendlich dankbar, dass ihr so treu zu unserer Arbeit steht und diese mit eurer Mitgliedschaft tragen helft!

Dankbar bin ich, dass neue Techniken die Sitzungen per Zoom Online ermöglicht haben und dass wir Weiterbildungen per Zoom anbieten können wie den Kurs zur Entspannung. Wir sind begeistert davon, dass wir uns trotz allen Widerwärtigkeiten sehen können. Sogar Selbsthilfegruppen treffen sich Online und erleben dort dichte, gute Momente. Zudem ermöglicht die Technik, dass wir Menschen erreichen, die sonst einen weiten Weg unter die Füsse oder Räder nehmen müssten und nun ohne Zeitverlust dabei sein können.

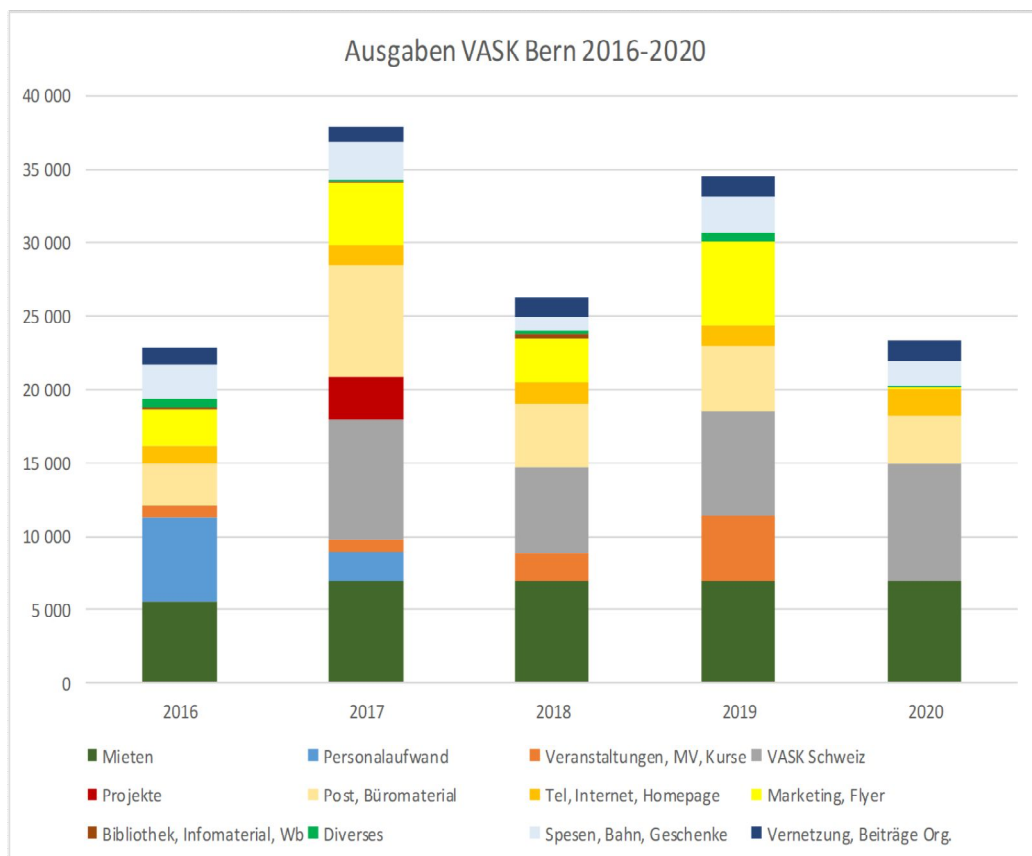
Viel passiert ist mit unserem Projekt, denn wir haben auch die letzte Hürde geschafft und werden von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Eine gute Erfahrung sind die vielen positiven Stimmen von Kliniken und Organisationen, die uns wohlwollend weiter empfehlen.

Die Mitgliederzahl konnten wir trotz aller Widerwärtigkeiten erhöhen und hoffen, dass auch dieses Jahr etliche neue Gruppen entstehen.

Die Zusammenarbeit mit der Fachhochschule für Pflege ermöglicht uns auch dieses Jahr viele Kurse und ganz speziell einige quasi nur für uns wie z.B. In Beziehung sein mit psychisch kranken Freund\*innen und Verwandten oder Hoffnung vermitteln.

Ganz herzliche entspannte Grüsse

## 10. Finanzen



Wir sind dankbar, dass die Ausgaben nicht höher ausgefallen sind. Wir konnten bei den Fahrspesen sparen und die Veranstaltungen wurden teilweise von den Partnern nicht verrechnet - vor allem auch die ausgefallenen Workshops. Corona führte zu etwas Mehraufwand beim Homeoffice, aber die Flyer konnten dieses Jahr nicht verteilt werden. Darum haben wir auch kaum neue gedruckt für das Jahr 2021, weil zu Vieles nicht planbar ist. Entgegen den Befürchtungen kam es auch nicht zu übermässig vielen Krankheits-Todes- und Austrittsfällen. Allerdings ist Corona noch nicht vorbei.

## 3. Strategie und Praxis

### Was ist aus unseren Strategie-Leitlinien geworden?

1. Die Eintritte neuer Mitglieder nahmen wiederum zu und die neuen Selbsthilfegruppen haben sich teilweise gefestigt.
2. Etliche Tagesworkshops mussten abgesagt werden, aber derjenige zur Selbstfürsorge hat wirklich viel bewirkt.
3. Der Vorstand hat sich etwas weniger oft per Zoom getroffen und bilateral die Grundversorgung aufrecht erhalten, während die Beratungen am Telefon und per Zoom zugenommen haben.
4. Von über 90 Projekteingaben wurden 13 ausgewählt, und unseres war in der Förderrunde dabei! Dies ermöglicht uns, mit Bund und Kantonen direkt in Kontakt zu treten und unsere Anliegen via Angehörigen-Projekt einzubringen. So sind wir auch zu vielen Partnern gekommen, die uns begleiten und unterstützen. Dieses vernetzte Vorgehen soll helfen, die Angehörigenarbeit schweizweit zu stärken.
5. Damit rücken auch neue Finanzquellen näher.
6. Das BARCA-Projekt ist auf dem „Radar“ in Zusammenarbeit mit der BFH für Pflege.

### Wo streben wir hin?

- ⇒ Einen Leistungsauftrag mit dem Kanton Bern aushandeln
- ⇒ Neue Institutionen als Partner gewinnen
- ⇒ Ratsuchende noch rascher und umfassender unterstützen.
- ⇒ Workshops statt Vorträge anbieten
- ⇒ Ein Projekt wie z.B. BARCA für Kinder von kranken Eltern planen
- ⇒ Den Vorstand stärken und verjüngen
- ⇒ Neue Finanzquellen finden
- ⇒ Angehörige zu professionalisieren für den Einsatz in Psychiatrie, Öffentlichkeit und Arbeit

## 8. Mitarbeit im Dachverband VASK Schweiz

Die VASK Bern ist durch Lisa Bachofen im Vorstand VASK Schweiz vertreten..

Hauptthema war dieses Jahr die politische Ausrichtung der VASK und die Priorisierung inhaltlicher Themen.

### Präsidentenkonferenz 2020

Am 15. Februar mussten wir früh aufstehen, um nach Chur in die Klinik Waldhaus zu gelangen.

Dort setzten wir uns mit dem Thema „Open Dialogue“ oder „Offener Dialog“ auseinander. Infos erhielten wir aus erster Hand vom Schulungsleiter Dr. Jens Beckmann und seiner Partnerin Helene Brändli, Peer.

Das Konzept stammt aus der Region Finnland-Schweden und beruht auf einem möglichst wertfreien Dialogansatz. Fachpersonen kommen nicht als diejenigen, die wissen, was zu tun ist, sondern als Fragende und Helfende. Sie gehen nach Hause zu den Betroffenen und Angehörige oder Lehrpersonen, Nachbarn sind mit einbezogen. Dies hat eine grosse Entstigmatisierung von Schizophrenie bewirkt. Die Erfolgsrate ist erstaunlich hoch, Medikamente werden nur bei Bedarf und im Einverständnis mit dem Betroffenen abgegeben.

Wir waren begeistert und wünschen uns diesen Ansatz in der ganzen Schweiz. Eine Weiterbildung für Fachleute und Interessierte startet diesen Herbst an der BFH für Pflege in Bern.

### Delegiertenversammlung 2020

Sie hätte bei uns in Bern stattfinden sollen und musste abgesagt werden. Wir hatten geplant, sie am selben Tag wie die Mitgliederversammlung durchzuführen.

Nun hoffen wir, dass am 8. Mai 2021 dieser Anlass stattfinden kann.

### Situation der VASK Zentralschweiz

Uns beschäftigt die Situation der Region Zentralschweiz. Mit dem Tod der Präsidentin fehlte eine zentrale Person, die den Verein führte. Der Vorstand war schon vorher sehr klein und beschloss, den Verein aufzulösen.

Noch wissen wir nicht, wie wir helfen und unterstützen können.

### Erkrankung des Präsidenten

Unser Präsident der VASK Schweiz ist am 15. September schwer erkrankt und war längere Zeit im künstlichen Koma. Mittlerweile ist Bruno nach 4 Operationen wieder daran, dringende Mails zu beantworten, jedoch ist wenig wahrscheinlich, dass er das Präsidium wieder übernehmen kann.

Urs Würsch als Vizepräsident hat übernommen und wir haben wegen Corona nur dringende Zoom-Sitzungen durchgeführt.

Der Vorstand ist damit auf 3 Personen reduziert und braucht dringend Unterstützung - möglich ist auch eine 2. Person aus unserer Region.

## 5. Unsere Veranstaltungen 2020

**Sozialpsychiatrische Kolloquien** in Zusammenarbeit mit der IGS, UPD, SRO, SGSP, PMS und Schlossgarten Riggisberg:

### 28. Mai: „5 Geheimnisse der Genesung - Vor- und Nachteile von Neuroleptika im langfristigen Verlauf“

Referent: Dr. med. Dr. Phil. Jann E. Schlimme

**5. November „Das Leben trotzdem lieben“** Vom Mut, mit einer psychischen Erkrankung das eigene Leben zu leben.

Referentin: Noémie Walser, Expertein aus Erfahrung

Beide Anlässe fanden als Webinar Online statt und waren mit über 100 Teilnehmenden gut besucht.

**Workshops** in Zusammenarbeit mit der BFH für Pflege Bern:

Coronabedingt wurden die Workshops zu Humor und Aggressionsmanagement abgesagt.

Der Workshop zu „**Keine Fürsorge ohne Selbstfürsorge**“ wurde auf Herbst verschoben und am 5. September unter Schutzmassnahmen durchgeführt, wie auch der Kurs von Sirkka Mullis „**Einbezug durch Dialog**“ am 17. und 18. September.

### Workshop zum Tag der Angehörigen am 30. Oktober

Geplant und eingeladen hatte der Kanton Bern und wir hätten mit AGILE zusammen einen Workshop geleitet. Aber er wurde abgesagt.

### Filmtrialoge

Eine Kooperation mit der Selbsthilfe Bern, IGS Bern und Pro Mente Sana

**14. März „La Verité“** von Caroline Hirokazu Kora-ede wurde abgesagt.

**November: „Volevo Nascondermi“** von Giorgio Diritti zu dem Künstler Ligabou wurde mehrfach verschoben und im Febr. 2021 abgesagt.

### Kurs: Die Mitwirkung der Patientinnen und Patienten zur Verbesserung der Patientenversorgungsqualität

Vom 14.-16. Dezember fand als Online-Veranstaltung der BFH Pflege statt unter der Co-Leitung unserer Präsidentin.

Der Kurs wird 2021 wiederholt.