

Jahresbericht 2021



**Tiefe Weisheit
wächst aus starken
Zweifeln**

China

VASK  **Bern**
 Vereinigung Angehöriger
psychisch Kranker

1. Grusswort der Präsidentin.....	3
2. Mitgliederversammlung VASK Bern.....	4
3. Strategie und Praxis.....	5
4. Unsere Grundangebote.....	6
5. Unsere Veranstaltungen.....	7
6. Marketingaktivitäten.....	8
7. Projekt EX-IN Weiterbildung für Angehörige.....	9
8. Mitarbeit im Dachverband VASK CH.....	10
9. Mitarbeit in politischen Gremien.....	11
10. Finanzen.....	12, 13
11. Adressen Vorstand VASK Bern.....	14
12. Adressen der VASK-Vertretungen Schweiz.....	15
13. Wie weiter.....	16

Foto Titelseite: Walter Meyer

1. Grusswort der Präsidentin

Liebe Mitglieder der VASK Bern

Zweifel bringen ins Nachdenken—und sind die kleine Schwester des Misstrauens. Als Angehörige wissen wir aber um die Notwendigkeit von Vorschussvertrauen. Da treffe ich so viele weise Frauen und Männer bei uns, dass es immer eine Freude ist, mit euch ein paar Schritte zu gehen und auch die Dankbarkeit zu spüren, die in euren Rückmeldungen enthalten ist.

Das zweite Coronajahr hat unsere Arbeit geprägt—wir konnten wiederum keine physische Mitgliederversammlung durchführen. Dafür gab es viele andere Begegnungen—die meisten virtuell! Und sie waren genauso intensiv wie physische Treffen.

Als Verein sind wir Trägerschaft des Projekts Ex-In für Angehörige—eine Peer-Weiterbildung für Angehörige, die in diesem Jahr vorbereitet und aufgebaut wurde. Wir freuen uns auf den Start der Weiterbildung im Mai 2022! Und das Interesse daran berechtigt wirklich zu viel Hoffnung für die ganze Angehörigenarbeit. Rundherum sind Aufbrüche wahrzunehmen, die zuversichtlich stimmen.

Alle Veranstaltungen im Umfeld Psychiatrie, die 2020 ausgefallen waren, wollten 2021 nachgeholt werden. Verständlich, dass manche von uns ans Limit der Aufnahmefähigkeit kamen. So hörte ich immer wieder von teilweise schwer erkrankten Mitgliedern, von Menschen, die beruflich mehr als üblich gefordert sind und dadurch selbst viel Weisheit benötigen, um dem Krisenmodus zu entkommen.

Die Beratungen haben wiederum zugenommen—auch wenn der Tag der Angehörigen am 30. Oktober noch keinen Ansturm auf die kantonale Hotline nach sich zog.

In Signau konnte eine neue Selbsthilfegruppe starten und die zusätzlichen Zoomgruppen blieben meist sehr klein und persönlich, aber ermöglichten intensive Prozesse.

Und wenn uns wegen der vielen Arbeit Zweifel kommen, ob das so weitergehen kann, dann halten wir ganz fest zusammen und suchen neue Wege. Die gibt es immer.

Ganz herzliche Grüsse

Lisa Bachofen, Präsidentin VASK Bern

2. Mitgliederversammlung 2022

Die Versammlung konnte wieder nicht physisch stattfinden, sondern nur mit einer schriftlichen Abstimmung.

2021 haben sich 45 Stimmberechtigte beteiligt und unsere Arbeit gewürdigt und akzeptiert. Da sind wir einmal mehr froh darüber! Wenn wir wissen, dass ihr uns mittragt, lässt es sich viel leichter arbeiten!

Sämtliche 8 Abstimmungspunkte wurden von allen 45 Abstimmenden gut geheissen bis auf 3 Punkte. Es gab eine Enthaltung beim Jahresbericht und 1 Stimme mit Nein beim Budget. Zudem gab es 1 Stimme, die den Vorstand als Ganzes nicht bestätigt hat.

Es ist immer gut, wenn ihr den Kontakt mit uns sucht und eure Bedenken auch telefonisch anmeldet!

3. Strategie und Praxis

Was ist aus unseren Strategie-Leitlinien geworden?

1. Die Eintritte neuer Mitglieder halten sich mit den Austritten die Waage.
2. Es gibt neue Selbsthilfegruppen und auch das Vortrags- und Workshopangebote wird gut genutzt.
3. Die Beratungen nehmen weiterhin zu und sind zusammen mit den Gruppen ein wichtiger Kontaktpunkt untereinander.
4. Das Projekt Ex-In ist gut gestartet und generiert viele Kontakte und auch Möglichkeiten für kleinere Projekte, die sich extern finanzieren lassen. Zudem wird die VASK dadurch besser sichtbar.
5. Der Tag der Angehörigen hat nun endlich zu einer Aktivität geführt zusammen mit dem Kanton. Die eingerichtete Hotline wurde von Herrn Schnegg, vom Präsidenten der AFS Neuenburg-Bern und unserer Präsidentin bedient, aber kaum nachgefragt.
6. Neue Finanzquellen erschliessen sich uns über das Ex-In-Projekt, derzeit noch nicht konkret.
6. Wir haben ein paar Kurzvideosequenzen zur Situation von Angehörigen erstellt, die als Grundlage für Infos und Schulungen dienen.

Wo streben wir hin?

- ⇒ Einen Leistungsauftrag mit dem Kanton Bern aushandeln
- ⇒ Neue Institutionen als Partner gewinnen
- ⇒ Ratsuchende noch rascher und umfassender unterstützen.
- ⇒ Workshops statt/und Vorträge anbieten
- ⇒ Weitere Projekte lancieren
- ⇒ Den Vorstand stärken und verjüngen
- ⇒ Neue Finanzquellen finden
- ⇒ Angehörige zu professionalisieren für den Einsatz in Psychiatrie, Öffentlichkeit und Arbeit

4. Unsere Grundangebote

Selbsthilfegruppen

Die neue Elterngruppe in Bern musste sich zeitweise auf Zoom treffen.

Dasselbe galt für die Partnergruppe und die Geschwistergruppe, die derzeit noch zusammen mit erwachsenen Kindern kranker Eltern läuft.

In Signau im Pfarrstöckli ist eine neue Gruppe entstanden, die sehr rasch gewachsen ist.

Die Zoomgruppen waren weniger besucht, aber dafür konstant.

Beratungen

Das Jahr brachte entsprechend der Absage der Treffs mehr Beratungen. Mit 49 meist 1-stündigen Beratungen und 70 Gruppentreffen Life/Online und als Zoomkurs gab es doch einiges zu tun.

Tandem-Begleitung

Die Idee dahinter ist, dass Angehörige, die neu betroffen sind, einen engeren Austausch mit einem Tandempartner erhalten können. Wir begleiten individuell auch jüngere Menschen, für die noch keine Selbsthilfegruppen bestehen. Später könnte diese Arbeit von Angehörigenbegleiter:innen übernommen werden.

Telefondienst

Der Telefondienst wird jeweils am Mittwoch von 9 - 11 Uhr und am Freitag von 13 - 15 Uhr angeboten und von einigen VASK-Mitgliedern betreut.

Ausserhalb der Zeiten kann per Mail ein Termin angefragt werden.

Zoom-Treffen

Die Zoomtreffen waren sehr unterschiedliche besucht. Es zeigte sich, dass auch Partnerorganisationen immer neu darauf hinweisen müssen, damit das Angebot nachgefragt wird. Viele nahmen nur für 1-3 Sitzungen teil.

5. Unsere Veranstaltungen 2021

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

10. Juni: „Ohne Angehörige geht gar nichts—Warum Angehörige ein essenzieller Bestandteil (akut)psychiatrischer Behandlung sind“

Referentin: Dr. med. Lieselotte Mahler aus Berlin

18. November „Psychiatrie ohne Gewalt—Wege und Hindernisse bei der Transformation“

Referent: Dr. Martin Zinkler, Heidenheim-Bremen.

Die Anlässe fanden als Online und als Hybridveranstaltungen statt und waren mit über 100 Teilnehmenden sehr gut besucht.

Tag der Angehörigen am 30. Oktober

Wir konnten ein paar Videobotschaften im Vorfeld erarbeiten, die auf der kantonalen Homepage schon wieder gelöscht sind und am Tag selbst eine Hotline betreuen. Wir hoffen 2022 auf eine grössere Veranstaltung.

Filmtrialoge

Eine Kooperation mit der Selbsthilfe Bern, IGS Bern und Pro Mente Sana. 2021 konnten coronabedingt keine Veranstaltungen realisiert werden.

Kurse

Der Zoomkurs zu Entspannungstechniken war gut besucht und hat allen gut getan. Selbstfürsorge als Übungen, die im Körper gelernt werden können, sind ein Dauerthema und werden uns noch beschäftigen, da die Kursleiterin dazu ein Buch verfasst für Angehörige.

6. Marketingaktivitäten

Präsentationen der VASK/Medien

2021

Einige Auftritte konnten als gemeinsame Aktion für das Projekt der Ex-In-Weiterbildung auch für die VASK Bern genutzt werden.

Dazu gehörten einige **Austauschtreffen** mit anderen Anbietern von geförderten Projekten der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz.

Am 8. Okt. folgte ein Interview von **Radio Rabe** Bern zur Angehörigenarbeit.

Am 9. November waren wir von der **SELO-Stiftung** nach Zug eingeladen, um einen Workshop zum Thema Angehörige und Depressionen zu leiten.

Die Präsidentin brachte unsere Themen bei „**Caring Communities**“ ein und würde eine Online-Community als Angehörigen-Bewegung gründen, wenn da Angehörige mitmachen würden... Bitte melden!

Am 24. November konnte die Präsidentin eine **Vorlesung bei Assistenzärzten** der Psychiatrie Zürich halten.

Am 23. November war die Präsidentin stellvertretend für den VASK-Präsidenten im Bundeshaus eingeladen und konnte der **Gesundheitsligenkonferenz** die VASK Bern und das Ex-In-Projekt vorstellen. Immerhin hat sich der Ständerat Hans Stöckli genau nach unserem Projekt erkundigt und es gab aufmerksame Zuhörer.

Wie immer gab es die Info-Stunden an der BZ Pflege für künftige Psychiatriepflegende 2 x jährlich.

Regelmässige Vernetzung

Kbk Teilnahme an den Mitgliederversammlungen der kantonalen Behindertenkonferenz

Berner Aktionsbündnis Mitarbeit im Kernteam

Die Berner Aktionstage rund um den 10.10. waren stark reduziert. Es gab keine Stände und Anlässe ausser Online-Angeboten.

Sozialforum Thun Vorstellen unserer Arbeit und der Weiterbildung für Angehörige.

7. Projekt EX-IN Weiterbildung für Angehörige

EX-In-Weiterbildung für Angehörige

2021 stand ganz im Zeichen des Projektaufbaus.

Es galt abzuklären, mit welchen Personen und Trainerinnen gearbeitet werden kann, wo und wie teuer die Weiterbildung angeboten werden kann, ob und wie die Lizenzierung aussieht, wie das Projekt evaluiert wird, unter welchem Namen die Homepage starten sollte, wer die Werbung aufbaut und wer sie durchführt, wie die Fachwelt informiert und ins Boot geholt wird, wie die langfristige Finanzierung gesichert wird, wie das Projekt und nicht zuletzt, wie Angehörige überhaupt gefunden und angesprochen werden. Dann galt es rechtliche und organisatorische Fragen zu klären, Verpflichtungen einzugehen, Risiken abzuschätzen, Konzepte zu erstellen und das Budget anzupassen.

Die letztes Jahr erwähnte Hürde, passende Lehrpersonen zu finden und gleichzeitig einen anerkannten Abschluss zu gewährleisten, führte dazu, dass wir die Hamburger Trainerinnen in die Schweiz holten.

Allerdings mussten wir auf die eigene Trainerausbildung verzichten, da dies den Kurs und das Projekt überfrachtet hätte.

Kick-Off am 3.6.2021

Das grösste Ereignis war die Kick-Off-Veranstaltung mit den Trainerinnen, den bereits in Hamburg ausgebildeten Angehörigen-Begleiterinnen, mit unseren Partnern und interessierten Angehörigen und dem Film zur Peerarbeit.

Seither treffen überraschend viele und gute Bewerbungen ein und wir sind zuversichtlich, dass der Kurs nahezu gefüllt wird.

Die grosse Chance

Durch das Projekt erhalten Angehörige und auch die VASK eine einmalige Gelegenheit, in Politik und Gesellschaft sichtbar zu werden.

Das Interesse an dieser Weiterbildung ist erstaunlich gerade auch in der Gesundheitspolitik und im psychosozialen Umfeld hoch. Wir finden viele offene Türen und interessierte Partner. Das ist wunderbar mutmachend, und wir können nicht alle Gelegenheiten ausschöpfen, die sich für die Bekanntmachung der Angehörigenarbeit ergeben, aber doch einige wahrnehmen.

Alle VASK-Regionen unterstützen unser Projekt und es finden sich engagierte Angehörige, die gemeinsam etwas bewegen möchten.

Nun freuen wir uns auf den Start am 20. Mai.

8. Mitarbeit im Dachverband VASK Schweiz

Mittlerweile ist die Region Bern wohl die aktivste Region geworden, auch wenn das Jahr 2021 immer noch von Corona und der Krankheit des Präsidenten Bruno Facci geprägt war. Bald kam er mit reduziertem Einsatz wieder an die Sitzungen.

Krise im Dachverband der VASK

2022 möchten fast alle Vorstandsmitglieder der VASK-CH zurücktreten. Doch es zeigte sich an der Delegiertenversammlung und wieder an der Präsidentenkonferenz, dass ausser Zürich und Bern keine Personen in den Vorstand delegiert werden können oder wollen.

Mitgliederversammlung—schriftlich

Wegen Corona stimmten die Regionen schriftlich zu den wichtigsten Punkten ab.

Präsidentenkonferenz am 11.9.2021

Sämtliche Regionen ausser dem Tessin waren vertreten. Wir hatten Besuch von Alfred Küenzi, der uns den Mad-Pride 2022 schmackhaft machte. Wichtiger jedoch waren die Fragen zur Situation der VASK selbst.

Es wurden diverse Alternativen zur bisherigen Geschäftspraxis diskutiert. Es zeigte sich, dass das Grundangebot der VASK in allen Regionen ähnlich ist und auf alle Fälle aufrecht erhalten werden muss. Dazu zählen die Beratungen, Informationen und Selbsthilfegruppen

sowie die Kontakte zur Psychiatrie. Die finanzielle Situation ist in den Regionen sehr unterschiedlich—auch in Abhängigkeit von der Zahl der Mitglieder und deren aktiver Beteiligung an der Finanzbeschaffung. Über personelle Ressourcenprobleme klagten alle.

Die Aufgaben der Dachorganisation sind überregionale Aufgaben wie das Betreiben der Homepage, die Vertretung der VASK in nationalen Gremien, politische Sichtbarkeit und einzelne Marketingaufgaben. Die Unterstützung der Regionen ist finanziell an regionale Projekte geknüpft. Die BSV-Gelder über Agile sind zwingend an eine Dachorganisation gebunden. Uns beschäftigen folgende Fragen:

- Brauchen wir eine Geschäftsleitung?
- Was kann zentralisiert werden?
- Ist das Sekretariat mit dem Büro in Zürich zu teuer?
- Könnten wir das Präsidium wandern lassen durch die Regionen?
- Sollten wir alle Energie und Finanzen in ein gutes Marketing stecken?
- Brauchen wir Ressorts, die nicht an Vorstandsarbeit geknüpft sind?
- Hilft uns ein Beirat?
- Wer vertritt die Angehörigen vor Politik und Medien?

Antworten gibt es noch keine—jeder kann Vorschläge einbringen.!

9. Mitarbeit in politischen Gremien

Psychiatrieversorgung Kanton Bern

Im Rahmen unserer Beteiligung beim Bernischen Aktionsbündnis Psychische Gesundheit haben wir uns bei politischen Mitwirkungsprozessen eingebracht.

Wir haben eine Vertretung in der Kommission Psychiatrie des Kantons Bern.

Mitgliedschaft Pro Aidants

Die VASK CH bringt sich in den Aufbau einer Care-Organisation ein, die für pflegende und betreuende Angehörige Koordinationen ermöglicht und als Projekt vom Bund gefördert wird.

Caring Communities

Wenn genügend Interesse vorhanden ist, kann sich die VASK bei einer niederschweligen Vernetzung von betreuenden Angehörigen einbringen. Der Start wird Online vom Migros-Kulturprozent unterstützt und soll die Arbeit von Angehörigen und andere Fürsorgetätigkeit sichtbar machen. Politisch möchte die „Bewegung“ einen Kontrapunkt setzen zu allen profitorientierten Ansätzen im Sozialen. Die Präsidentin hat etliche Anlässe Online besucht und könnte sich eine eigene Initiative der VASK vorstellen. Es geht um lokale Vernetzungsarbeit in Quartieren von betreuenden und pflegenden Angehörigen. Die BFH engagiert sich in einem ähnlichen Projekt und wir könnten unsere Anliegen einbringen. Wer fühlt sich angesprochen?

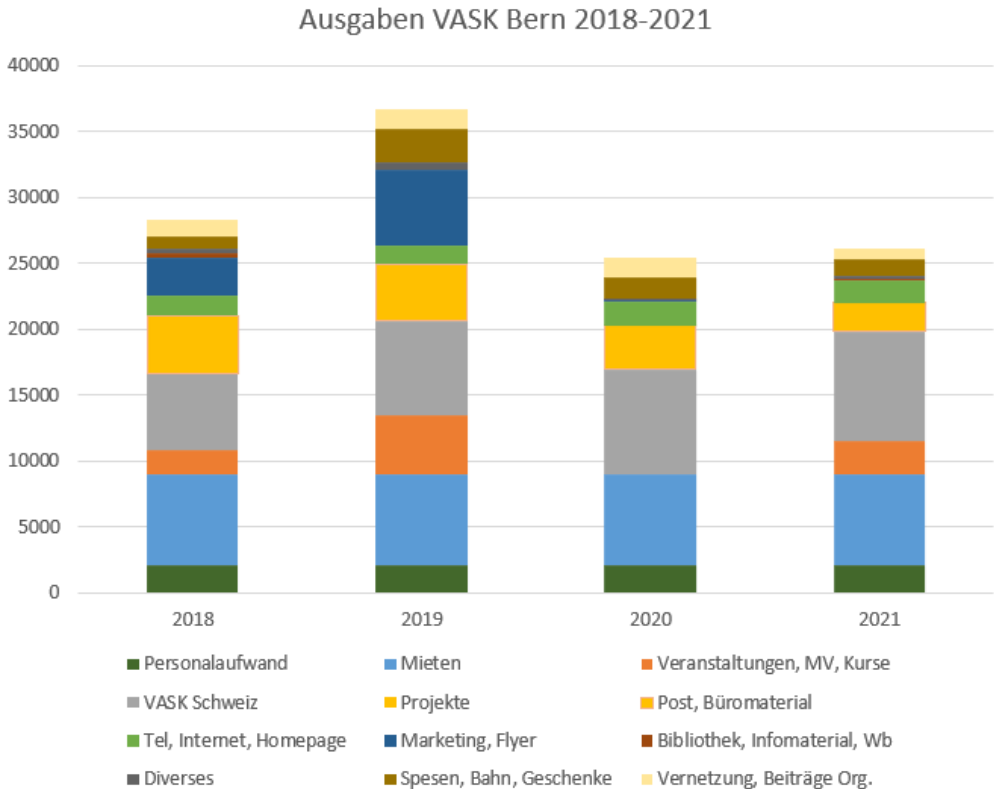
Mitwirkung bei politischen Entscheidungsprozessen

Der Präsident der VASK Schweiz hat sich für die Volksinitiative **Für eine starke Pflege** eingesetzt und ein Argumentarium erarbeitet, weil die Psychiatriespitex wie auch die Pflegefachpersonen in den Kliniken sehr wichtige Aufgaben auch zur Entlastung der Angehörigen übernehmen.

Für die **IV-Revision** und die Initiative „Eingliederung statt Rente“ stützten wir uns auf die Eingaben unserer Partner AGILE, kbk und Pro Infirmis.

Für die VASK war klar, dass wir die **angeordnete Psychotherapie** unterstützen werden, da über das Delegationsmodell viele Patienten auf Psychotherapie verzichten müssen. Es ist ohnehin schwierig, passende Psychiater zu finden und dann noch in Kombination mit passenden Psychologen—wir sind dankbar, dass ab 1. Juli 2022 die Psychotherapie direkt über die Grundversicherung der Krankenkassen abgerechnet werden kann.

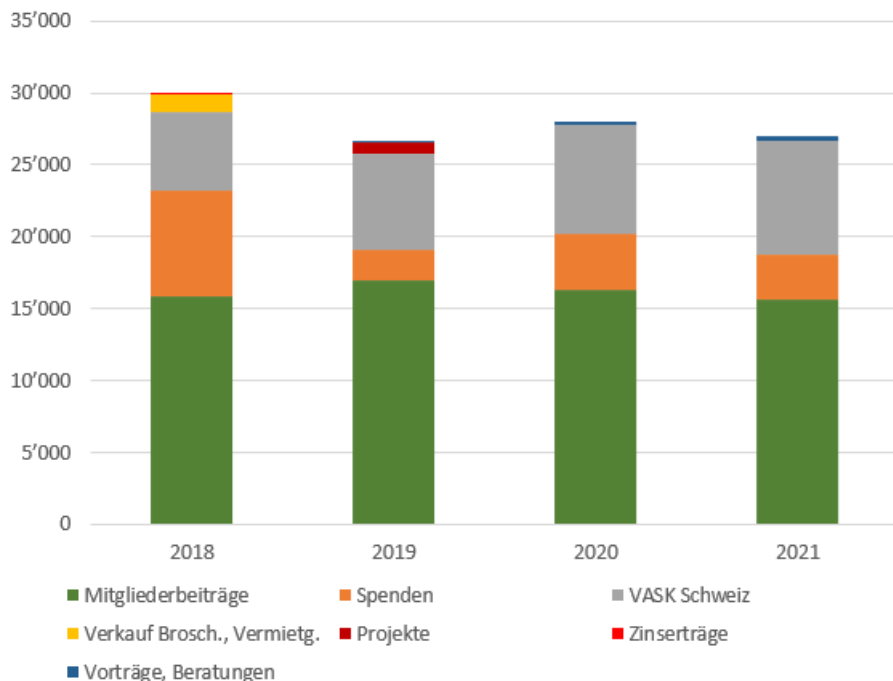
10. Finanzen



Corona führte zu etwas Mehraufwand beim Homeoffice. Die Veranstaltungskosten sind auf die starke vergünstigten Tarife für Mitglieder zurückzuführen. Die Einnahmen für den Zoomkurs waren nicht kostendeckend. Auch im 2. Pandemiejahr konnte kaum physisches Infomaterial verteilt werden. Deshalb hatten wir keine Marketingkosten.

Die fehlenden Projektkosten hängen damit zusammen, dass das Ex-In-Projekt für Angehörige mit einer eigenen Rechnung und Konto geführt wird und die VASK nicht belasten darf. Das Projekt soll später u.U. aus der VASK ausgegliedert werden können.

Einnahmen VASK Bern 2016-2020



Überrascht und dankbar sind wir für den gewachsenen Anteil an Privatspenden. Dazu gehört eine bemerkenswerte Spende der Angestellten der UPD, die für uns eine Weihnachtsspende zusammenlegten. Wir danken den Angestellten der UPD für diese wunderbare Geste der Solidarität!

Die Beiträge der VASK Schweiz decken nicht die Abgaben, die wir an die VASK Schweiz entrichten. Dafür erhalten wir die Dienstleistungen eines Dachverbands mit politischem Engagement und einer gemeinsam gewarteten Homepage.

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	Rue de Zähringen 3 1700 Fribourg	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)

12. Adressen der VASK-Vertretungen



Name	Adresse	Telefon	Mailadresse + Website
VASK Schweiz	Langstrasse 149 8004 Zürich	044 240 12 00	info@vask.ch www.vask.ch
VASK Bern	Marktgasse 36 3001 Bern	031 311 64 08	sekretariat@vaskbern.ch www.vaskbern.ch
VASK Aargau	Postfach 432/P1 5201 Brugg	056 222 50 15	info@vaskaargau.ch www.vaskaargau.ch
VASK Graubünden	Postfach 7208 Malans	081 353 71 01	vask.graubuenden@bluewin.ch; www.vaskgr.ch
VASK Ostschweiz	Postfach 2238 9001 St. Gallen	071 866 12 12	info@vaskostschweiz.ch www.vaskostschweiz.ch
VASK Schaffhausen	Webergasse 48 8200 Schaffhausen	052 625 55 80	https://vaskschaffhausen.ch
VASK Zentralschweiz	vakant		www.vask-zentralschweiz.ch vaskzentralschweiz@bluewin.ch
VASK Zürich	Langstrasse 149, 8004 Zürich	044 240 48 68	info@vaskzuerich.ch www.vaskzuerich.ch
VASK Ticino, c/o Rachelle Wirth	C.P. 130, 6934 Bioggio	076 453 75 70	vaskticino@gmail.com www.vaskticino.ch

13. Wie weiter

Geplante Anlässe 2022

- Filmtrialoge zu diversen aktuellen Kinofilmen
- Sozialpsychiatrische Kolloquien 2x jährlich
- Teilnahme an Fachveranstaltungen
- Mad Pride am 18. Juni 2022 in Bern—bitte anmelden und alle mitmachen!
- Virtuelle Selbsthilfe-Treffen per Zoom

Die Delegiertenversammlung der VASK in der Ostschweiz am 21. Mai ist offen für alle interessierten Mitglieder.

Workshops:

Zoom-Workshops zum Umgang mit Emotionen

Angehörigen-Weiterbildung EX-IN startet im Mai 2022 mit 12 Modulen

Weitere Angaben

<http://angehoerigen-begleitung.ch>
unserer Website: www.vaskbern.ch

Was können Sie für uns tun?

- Legate und Spenden anlässlich von Todesfällen nehmen wir dankbar entgegen
- Mitarbeit in Vorstand und Projekt
- Beim Telefondienst mitmachen
- Flyer und Infos verteilen
- Mitmachen, Kurse besuchen, Kontakte pflegen
- Projekte initiieren und leiten
- Im gesundheitspolitischen Umfeld aktiv mitreden und mitwirken

Für den Mad Pride Ideen einbringen und mitmachen!

Herzlichen Dank!

Ich gehe an die Mad Pride 2022 weil ...

**Behandlung/Betreuung
psychisch Kranker
grosse Schritte nach
vorn zu machen hat!**

Bruno Facci / VASK



BERN, 18. JUNI
www.madpride.ch

Zahlungsverbindung:

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