

Leiden, Irrtum und
Widerstandskraft
halten das Leben
(oftmals) lebendig.

Gottfried Keller

Jahresbericht 2024

Inhalt



1. Grusswort der Präsidentin	3
2. Mitgliederversammlung 2024 VASK Bern	4
3. Strategie und Praxis	5
4. Unsere Grundangebote	6
5. Veranstaltungen	6
6. Projekt EX-IN Weiterbildung für Angehörige	7
7. Marketingaktivitäten	8
8. Mitarbeit im Dachverband Stand-by-You (SBY) Schweiz	9
9. Politik und Gremienarbeit	10
10. Finanzen	12
11. Ausblick 2025	14
12. Adressen	15
13. Mitmachen ... mitgestalten ... mitdenken	16

Titelfoto: Lisa Bachofen

1. Grusswort der Präsidentin

Liebe Mitglieder und Freunde der VASK Bern

Leiden, Irrtum und Widerstandskraft halten das Leben (oftmals) lebendig. Das kennen wir doch ziemlich gut aus unserem Alltag – es geht so oft ganz anders im Leben – und wo es gerade so schön läuft, lauert schon die nächste Hürde, die nächste kalte Dusche, ein Frost oder eine Hitzewelle – beides rüttelt die Überlebenskräfte von Betroffenen wach – aber auch von uns Angehörigen. Gottfried Keller meinte wohl eher, dass unsere Bereitschaft, Leiden und Irrtum zuzulassen, die Kreativität auch die Widerstandskraft stärkt. Das haben wir nötig in einer verwirrenden und rauen Welt um uns her. Unsere zarten Pflänzchen der Liebe für die Angehörigen werden im rauen Wind gestärkt und auf ihre echte Natur hin geprüft. Auf der warmen Fensterbank gibt es bei zu spätem Auspflanzen nur lange Triebe, die schnell umfallen. So geht es uns auch mit der VASK Bern. Wir durchstehen Engpässe und hohe Arbeitslast – wir machen Fehler und gehen weiter, wir ringen um Gerechtigkeit und echte Unterstützung von Angehörigen.

Ein herzlicher Dank euch allen, dass ihr dabei seid! Ohne Mitglieder gibt es keine VASK Bern.

2024 war arbeitsmässig sehr intensiv. Die Rechnungsstellung mit dem neuen System auf Clubdesk verlief nicht ganz so wie geplant, aber wir sind sehr zufrieden mit der CH-Cloud-Software und müssen vermutlich noch weitere Lernerfahrungen machen.

Ein besonderer Dank geht an unsere Helfer Erich und Ada im Hintergrund, die mit viel IT-Fachwissen dafür sorgen, dass der Bedienungskomfort stimmt.

Im Weiterbildungsprojekt konnte ein zweiter Lehrgang EX-In für Angehörige starten, der im Mai 2025 zu Ende geht. Wir haben uns weiterhin breit vernetzt und legten das Schwergewicht auf unsere Gruppen.

Erstmals konnten wir wieder alle Freiwilligen zu einem Ausflug einladen – wir besuchten das Tropenhaus Frutigen, bevor es die Tore schloss.

Unser Humorkurs verbreitete Leichtigkeit und zauberte ein Lächeln auf alle Gesichter.

Zwischen allen Herausforderungen gibt es viele wunderbare Menschen unter uns und ich sehe mit Zuversicht nach vorne auf ein reich befrachtetes 2025!

Ganz herzliche Grüsse,
Lisa Bachofen, Präsidentin VASK Bern

2. Jahresversammlung 2024 VASK Bern

Erstmals musste die Jahresversammlung verschoben werden. Wir wollten die Delegiertenversammlung (oberstes Organ des Dachverbands) Stand-by-You abwarten. Wir waren 21 Mitglieder (inkl. 6 Neu-Eintritte) und 2 Gäste. Es gab keine grossen Diskussionen zur Jahresrechnung oder zum Budget. Der finanzielle Spielraum lässt gar keine Träume entstehen.

Einen grösseren Input gab es zum neuen Vereinstool, das uns doch mehr beschäftigt, als wir zunächst gedacht hatten. Dafür kann vieles professionalisiert werden. Wir müssen mit Auswertungen nicht mehr bis zum Jahresanfang warten und haben einen klareren Überblick über Ein- und Austritte. Allerdings muss das Tool sorgfältig bearbeitet werden, sonst gibt es doppelte Rechnungsstellung oder Mahnung, wofür wir uns entschuldigen.

Die amtierende Kassierin Barbara Sägesser und die bisherigen Vorstandsmitglieder Hansruedi Braunschweiler, Lisa Hilafu und die Präsidentin Lisa Bachofen wurden wiedergewählt und bestätigt. In Abwesenheit wurde der Rücktritt von Silvia Andres und Marianne Jordi zur Kenntnis genommen. Sabine Pape und Michel Savary hatten sich als Ersatz gemeldet und wir freuen uns sehr, dass sie aktiv bei uns mitmachen und

Vorkenntnisse aus Vereinsmitarbeit und Firmenführung einbringen können. Wir heissen sie ganz herzlich willkommen! Bestätigt wurden auch die bisherigen Revisoren Hans-Rudolf Burri und Ruth Loosli, wobei Ruth Loosli ihr Amt gerne zur Verfügung stellt, sollte jemand Interesse haben.

Die Rose des Jahres ging an Positiv Verändere, die ambulante Jugendpsychiatrie, die vorwiegend mit Peers arbeitet. Monika Kunkler und Lukas Brönnimann erzählten von ihrer Arbeit.

Nach den ordentlichen Traktanden war Raum für den Austausch und Diskussion zu den Veränderungen im Dachverband. Lisa Bachofen erzählte kurz von der Delegiertenversammlung und Karin Loewenberg berichtete engagiert aus dem Kernteam von Stand-by-You (SBY) und brachte uns die umfangreiche Arbeit der Re-Organisation näher. Es folgte ein reger Austausch zu den Zielen und Vorgehensweisen. Die Region Bern hat sich diesen Aufbruch gewünscht und schätzt die öffentliche Wirkung.

Das Mittagessen in der neuen, umgebauten Cafeteria der Berner Fachhochschule Gesundheit bildete den lockeren Abschluss des Vormittags.

3. Strategie und Praxis

Strategiediskussion im Vorstand

2024 fand keine neue Strategiediskussion statt. Die alten Ziele wurden weiterverfolgt und so gut es ging auch umgesetzt.

- Die Mitgliederbetreuung könnte noch viel stärker ausgebaut werden, nimmt jedoch laufend zu
- Die Angehörigengruppen sind gewachsen
- Erste Young Carer-Treffen fanden statt
- Arbeitsgruppen sind entstanden z. B. zur Administration in Clubdesk, für eine Homepage und für ein Kinderprojekt.

Erreichte Ziele aus dem Jahr 2024

- Ein- und Austritte der Mitglieder (ca. 275) halten sich noch immer die Waage.
- Die Nachfrage nach Beratung nimmt deutlich zu. Da sind wir nahe bei 100 telefonischen Beratungen. Allerdings sind nicht alles Erstkontakte, sondern einige Angehörige melden sich auch öfter.
- Dazu kommen zahlreiche interne Kontakte und Mailanfragen. Auch über die Stand-by-You-Helpline haben wir 5 Telefonberatungen durchgeführt.
- Die Gruppenangebote konnten erweitert werden auf 16 Gruppen – teilweise Online. Weitere entstehen bei Bedarf. Einige fallen hie und da aus, was koordiniert werden muss.

- Finanziell blieben wir eigentlich im gewohnten Rahmen – können jedoch dank grosszügiger Gedenkspenden bei Todesfällen unser Minus vom letzten Jahr wieder auffüllen. Ebenso schätzen wir eure grosse Solidarität mit aufgerundeten Mitgliederbeiträgen, die wir dieses Jahr separat als Spenden verbuchten. Das sind wichtige Zusätze, da wir 2025 nicht mehr das Sitzungszimmer der IGS Bern gratis benutzen können und die Mieten steigen.
- Im Hintergrund sind mehr Freiwillige an der Arbeit, als das früher der Fall war. So kommen wir langsam aber stetig voran.

Es ist nicht alles fertig und umgesetzt. Die Administration auf Clubdesk zu nehmen braucht genaue Ablageregeln und Pläne für ein längerfristiges Archivieren von Dokumenten. Dafür fehlten die Ressourcen und oft auch noch das Wissen um die komplexen Verbindungen der VASK Bern z. B. Mit Partnerorganisationen.

Wir erhielten 2 Laptops von der GEWA gesponsert, die für administrativ Mitarbeitende zur Verfügung gestellt werden, wofür wir sehr dankbar sind.

4. Unsere Grundangebote

Gruppenangebote

Es ist einfach immer ein grosser Aufsteller, wie in den Gruppen gelernt, gearbeitet, gerungen und reflektiert wird – und wie langsam auch kleine Netzwerke entstehen.

Neue Gruppen, die 2024 entstanden sind:

- Die Online-Elterngruppe läuft doppelt
- Die Elterngruppe in Bern wurde geteilt,
- Young Carers – Kinder von psychisch kranken Eltern ab 17 Jahren trafen sich erstmals für einen Workshop.
- Die Thuner Elterngruppe wird ab 2025 doppelt geführt.

Beratungen

Sämtliche 95 Beratungen fanden per Telefon oder Zoom statt, teilweise auch mit Familien bzw. Ehepaaren und teilweise nur kurz oder mehrfach.

Angehörigen-Begleitung

Angehörigenbegleitung kann „gebucht“ werden via <https://angehorigen-begleitung.ch>

Telefondienst

Der regionale Telefondienst Nr. 031 311 64 08 wird jeweils am Mittwoch von 9–11 Uhr und am Freitag von 13–15 Uhr angeboten. Die Präsidentin bittet um Mailanfragen für längere Gespräche.

Sie ist erreichbar unter Tel. 031 333 00 60.

5. Veranstaltungen

Filmtrialoge

2024 konnten 2 aktuelle Kino-Filme mit einem dialogischen Podiumsgespräch verbunden werden. Ein Dank geht an das Kino Quinnie Bern als Gastgeber.

- 20. Januar: Monster – ein Film zu «schwierigen Jugendlichen» und ihrem Umgang mit Problemen im Familienumfeld.
- 13. Oktober: Las Toreros – 30 Jahre nach dem Suizid der Mutter wagt es die Filmerin, zurückzugehen und zurückzuschauen.

Kurse - Workshops

Im Winter organisierten wir einen 3-Tages-Kurs «Umgang mit Emotionen» in Luzern in Partnerschaft mit Traversa. Wir danken Traversa für die Bereitstellung der Räume und die wunderbare Gastfreundschaft!

Der Info-Abend zum Suizidpräventionsprogramm ASSIP war am 25.3.24 sehr schlecht besucht. Die Ursachen sind nicht ganz klar, weshalb wir weniger Kurse anbieten.

Unser Tageskurs vom 2.11.24 «Schweren Situationen mit Humor begegnen» zeigte uns, welche Kunst mit Humor verbunden ist. Eine Teilnehmerin sagte, sie sei mit einem grossen inneren Frieden und Glück nach Hause gekommen, wie sie es sonst nicht kenne. Danke Gisella Bächli für die Leitung!



6. Projekt EX-IN Weiterbildung für Angehörige

Mit dem Ende des ersten Lehrgangs 2023 konnten wir auch stärker auf die Medien zugehen. So startete der 2. Lehrgang gut gefüllt am 3. Mai 24 in den gesponserten Räumen der PUK Zürich. Wir sind dankbar, dass die Trainerinnen des ersten Kurses bereit waren, nochmals 12 Module in der Schweiz durchzuführen und die Auswertung eine hohe Zufriedenheit mit dem Angebot bescheinigt.

Ein Traum wäre, wenn die VASK Bern selbst Angehörigenbegleitung anbieten und bezahlen könnte. Wovon? Vielleicht entstehen Ideen und neue Kooperationen?

Dafür brauchen wir breite Unterstützung vieler Akteure, gerade auch, weil ein neues Berufsbild entstehen soll. Ein erster Schritt ist gelungen, um Angehörigenbegleitung im Umfeld psychischer Behandlung und sozialer Betreuung praktisch machbar werden zu lassen.

Jetzt soll die Weiterbildung als Schweizer Angebot von der VASK Bern abgelöst werden. Zu diesem Zweck planen wir, eine eigene Organisation zu gründen (Verein oder Stiftung), die den Grundgedanken der Angehörigenbegleitung sicherstellt.

<https://angehoerigen-begleitung.ch>

25. Juli Sommer-Ausflug

Wir gönnten uns einen gemütlichen Rundgang durch den Alpengarten auf dem Weissenstein bei herrlichem Sonnenschein.

11. Mai Ausflug ins Tropenhaus Frutigen

Früher gab es einen kleinen Event für freiwillig Engagierte der VASK Bern. Nun verfügen wir wieder über ein aktives Team, das sich für die restlichen Mitglieder einsetzt. Sie halfen mit technischem Support und der Umstellung der Buchhaltung auf Clubdesk und bei öffentlichen Anlässen. Einige lassen sich als VASK-Vertretung engagieren und andere sind einfach da, wenn es zuzupacken gibt.

Als Dank haben wir eine Führung im Tropenhaus offeriert und gemeinsam einen Tag mit Störzucht und Einblick in tropische Vegetation erlebt. Schade, können wir Mitarbeitende nicht besser honorieren.

7. Marketingaktivitäten

Vorträge und Informationsanlässe

18.01.2024 Kurzvortrag NPG-Kongress in Bern
20.01.2024 Moderation Filmtrialog
20.03.2024 Kurzvortrag Prix Printemps Kursaal Bern
2x jährlich Workshops an der BZ Pflege
06.09.2024 Fachinput zum Gesundheitssystem CH
07.09.2024 Input für Diversity Award
10.09.2024 Weltsuizidtag Solothurn – Input
09.10.2024 Zukunft Gesundheitswesen – Dialogtag der BFH im Auftrag EKQ und BAG
25.10.2024 Vernetzungsanlass Kirchgemeinde und Psychiatrie Langnau – 3 Inputs von VASK-Mitgliedern

Mitarbeit bei Workshops

19.01.2024 Workshop Peer-Dachorganisation
14.03.2024 Gründungsversammlung Peer-Dachorganisation – Wahl in den Vorstand
25.03.2024 User Involvement BFH Bern
27.03.2024 Experten durch Erfahrung – BFH
13.07.2024 Innovation Booster Luzern für Kinderprojekt „Artspace for Caring Kids“
02.09.2024 SELF Austausch BAG
26.09.2024 Aufsuchende Peerarbeit BFH
13.10.2024 Filmtrialog Las Toreras
14.11.2024 Rethinking Care – Pasa Bene mit Dr. Iren Bischofberger
29.11.2024 Diskutafel BeGes zum Thema Kinder und Sucht

Interviews und Pressemitteilungen

08.01.2024 eigener Newsletter «Hoffnung»
04.03.2024 Videodreh für Prix Printemps
19.03.2024 Newsletter Innovage zum Projekt Angehörigenbegleitung
11.04.2024 INFRAS zu Selbstmanagement
13.06.2024 WOZ-Interview «Wen kümmert's?»
12.08.2024 Interview Swiss Diversity Award
05.09.2024 BlueNews zum Diversity Award
05.10.2024 Interview-Texterarbeitung für internat. Pflegefachzeitschrift

Vernetzungsanlässe

01.02.2024 Jahreskongress One Health
30.05.2024 internationaler Recovery Kongress Bern
01.10.2024 Peer-Community Online
19.10.2024 Tag der psych. Gesundheit Langenthal
26.10.2024 Forum Stand-by-You Zürich
30.10.2024 Tag der Angehörigen Solothurn
30.10.2024 Tag der Angehörigen Bern
05.11.2024 Kolloquium mit Dr. Adorjan, UPD
06.11.2024 Wenn die Seele krank macht – Info- und Vernetzungsanlass Solothurn

Standaktionen

18.01.2024 Stand am NPG-Kongress Bern
31.08.2024 UnArtig – Kunstaktion im Hof des Generationenhauses Bern mit Standaktion
12.10.2024 PZM-Basar jährliche Standaktion

8. Mitarbeit im Dachverband Stand-by-You (SBY)

Der Dachverband VASK Schweiz hat zu Beginn des Jahres 2024 den Namenswechsel zu Stand-by-You-Schweiz (SBY) vollzogen und eine neue moderne Homepage geschaffen. <https://stand-by-you.ch>

Unsere Präsidentin ist per 1.1.24 aus dem Vorstand SBY zurückgetreten und hat damit mehr Ressourcen frei für regionale Projekte.

Delegiertenkonferenz 1.6.24

Die Informationen aus der Delegiertenversammlung vom 1. Juni 2024 konnten direkt in die Jahresversammlung der VASK Bern einfließen. Angehörige sind seither viel präsenter in den Medien und in der Gesellschaft. Die Präsidentenkonferenz wird wieder eingeführt. Wir erhalten die Zusicherung, dass SBY keine eigene Mitgliedergruppe aufbaut. Das Forum hätte gemäss den neuen Statuten die Präsidentenkonferenz ersetzen sollen, jedoch wurde für das Forum ein Event geplant, der eine andere Zielgruppe anspricht. Darum setzten wir uns intensiv für den Erhalt des Austauschgefässes ein.

Präsidentenkonferenz 30.11.24

Am 30. November 2024 lud der Vorstand SBY zur Präsidentenkonferenz (Austausch der aktiven Vorstands- und Regionemitglieder) nach Oerlikon ein. Unsere Einladung nach Bern wurde ein zweites Mal

abgelehnt. Der Vorstand SBY erkundigte sich nach den Nachfolgeplänen der Regionen. So erfuhren wir von den Plänen der Regionen und stellen fest, dass alle gut unterwegs sind. Einige freuen sich über den Drive, der momentan bei SBY spürbar ist. Schaffhausen erhielt eine Beratung für die Suche von Vorstandsmitgliedern. Eigentlich hätte die Aufgabenverteilung zwischen der Dachorganisation und den Regionen besprochen werden sollen, wie es an der DV im Juni beschlossen worden war. Jedoch hatte der Vorstand SBY eine schriftliche Vernehmlassung durchgeführt und somit erübrigte sich die Diskussion.

Forum Stand-by-You 26.10.2024

An diesem Kongress im Bullingerhaus Zürich nahmen über 100 Personen teil. Es gab Inputs zum Dialog Antistigma und einem Vortrag zur bezahlten Anstellung von Angehörigen, Ehrungen und jede Menge „good Vibes“. Für Austausch blieb nicht mal in den Pausen viel Zeit, aber es war ein einmaliges Erlebnis, so viele Angehörige aus allen Regionen zu treffen und dazwischen einige Fachpersonen. SBY gab einen Ausblick zu den nächsten Projekten der Re-Organisation und wir sind gespannt auf die neue Plattform, die entstehen soll und vieles mehr.

9. Politik und Gremienarbeit

Beirat der Berner Fachstelle für Gleichstellung

Vielen Angehörigen ist nicht bewusst, dass psychische Langzeiterkrankungen als Behinderung gelten. Obwohl der Anteil IV-Bezüger für psychische Erkrankungen mindestens so hoch ist wie für physische Behinderungen, gibt es wesentlich weniger Gelder für Forschung, Betreuung und bauliche Massnahmen. Ungleichbehandlung erfahren Personen mit der Diagnose Schizophrenie, weil Fachpersonen ihnen Beschwerden weniger Glauben schenken. Wer könnte sich in diese Themen einarbeiten und die VASK Bern vertreten?

Behindertenkonferenzen Bern BKKB



Mit der ehemaligen **kbk** (Kant. Behindertenkonferenz) verband uns eine intensive Partnerschaft, weil sie die Aktionstage psychische Gesundheit im Kanton Bern koordinierte. Als der Kanton Bern den Leistungsauftrag strich, gab es auch die Aktionstage im Kanton Bern nicht mehr. Uns verbanden auch andere Themen wie Inklusion und Gleichstellung von Behinderungen. Wo gibt es Quartierarbeit für psychisch Erkrankte? Wieso wird das METRO als

Freizeitbetrieb eingestellt? Was braucht es sonst noch ausser Sicherheitsnetzen unter Brücken? Braucht es Spezialwohnungen für psychisch Kranke, die z.B. schalldicht sind und speziell gewartet werden? Auf städtischer Ebene war die **BRB** (Behindertenkonferenz Stadt und Region Bern) für behindertengerechtes Bauen etc. zuständig. Wir sind Mitglieder dieser Organisationen und freuen uns über die Fusion beider zu **bkkb**.

Bitte Mitdenken und sich engagieren!

11.1.24 kantonale Eingabe zum Thema Katastrophenschutz von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Als Angehörige wissen wir gut, welche Schwierigkeiten für unsere betroffenen Nahestehenden und uns als Betreuungspersonen mit einer schweren Katastrophe wie Nuklearunfall oder Krieg verbunden sein können. Die Präsidentin hat 9 Hinweise auf Problemlagen für Angehörige und Betroffene erarbeitet und eingereicht.

Begleitgruppe Radio Locomotivo

Das Radio erarbeitet jeden Monat eine Sendung mit Menschen mit Psychiaterfahrung und dem. Sendungen nachhören: www.rabe.ch/radio-locomotivo

21.10.24 Psychiatriemuseum Bern

Mitwirkung aus Sicht der Angehörigen beim Aufbau des Museums. Aus zeitlichen Gründen war keine intensivere Mitarbeit möglich.

14.11.24 Pasa bene – Rethinking Care

Werkstattgespräch mit 10 geladenen Fachvertretungen und Patientenorganisationen zum Thema Familien, Gender und Generationen. In der Stadt Bern und Diessenhofen soll ein neues Modell zur Anstellung von Angehörigen erprobt werden. Wir sind gespannt darauf!

9.10.24 Dialogtag im Auftrag des BAG

Als VASK Bern waren wir nebst SBY angefragt worden, unsere Themen der Angehörigenarbeit in einem Think Tank einzubringen.



Dachverband Peerarbeit Schweiz

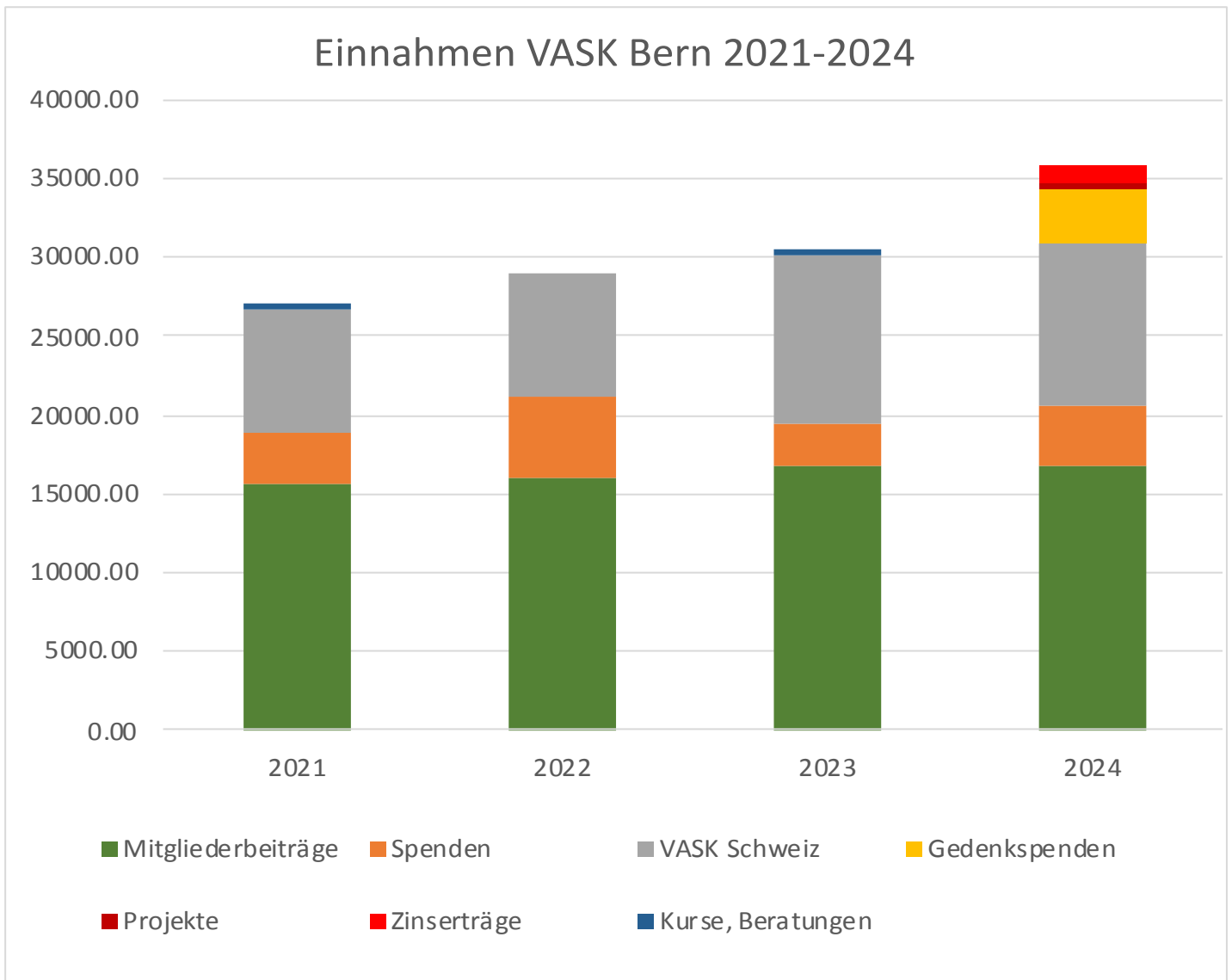
Am 14. März 2024 fand die Gründungsversammlung des Dachverbands im Kornhaus Bern statt. Da wir mit unserer Weiterbildung für Angehörige eine EX-IN-Weiterbildung zu Angehörigenpeers anbieten, waren wir schon bei den Vorbereitungen involviert und unsere Präsidentin wurde in den Vorstand gewählt.

Eine Vereinsgründung muss etliche administrative Hürden überwinden und der Aufbau der Organisation wird mit viel Herzblut und Fachlichkeit vorangetrieben.

29.10.24 Vernetzungstreffen Langnau

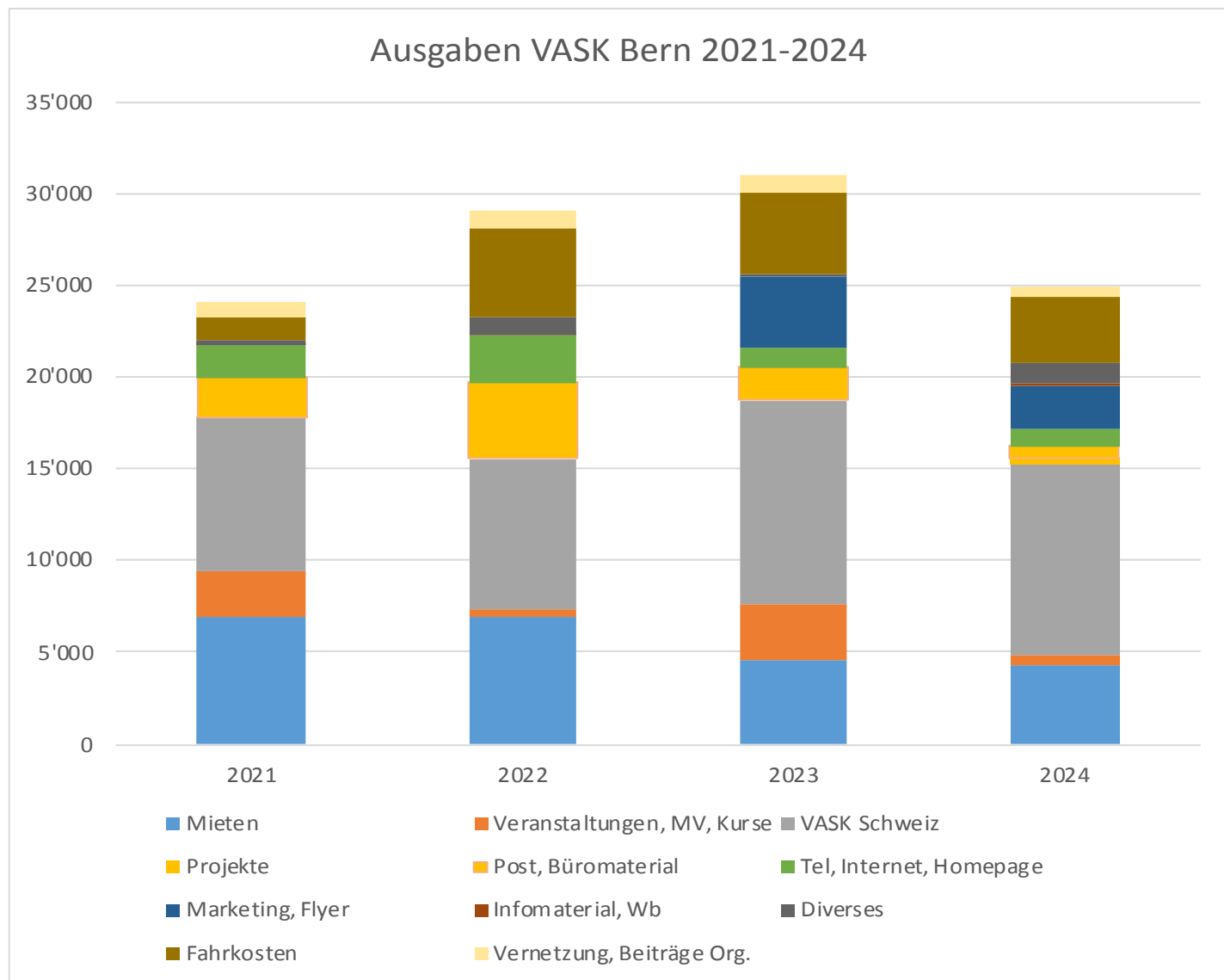
In der Region oberes Emmental – Langnau entsteht ein lebendiges Netzwerk psychische Gesundheit aufgrund einer Initiative der Kirchgemeinde Langnau. Mit dabei sind Fachpersonen der Kliniken und lokalen Dienstleistungen für psychisch Erkrankte sowie Peers und Angehörige.

10. Finanzen



Die Rechnung weist einen Ertragsüberschuss von 10'883,35 CHF aus. Damit ist das leichte Minus vom letzten Jahr ausgeglichen und wir können die ersehnte Neugestaltung unserer Auftritts in Angriff nehmen und dürfen zuversichtlich das Jubiläumsjahr in Angriff nehmen. Diese Situation war nicht vorhersehbar und hat mit dem traurigen Grund zu tun, dass die Gründerin der VASK Bern Anna Geiser wie auch der Ehemann von Antje Ingen-Housz verstorben ist. Vielen Dank allen, die unsere Arbeit auch im Tod noch unterstützen! Ein ganz grosser Dank auch den beiden Kirchgemeinden Neuenegg und Grosshöchstetten wie auch euch allen für grössere und kleinere Spendenbeträge! Für Steuerbelege wenden Sie sich bitte an den Kassier.

Ausgaben VASK Bern 2021-2024



Es ist gut ersichtlich, dass es 2024 gelungen ist, die Kosten deutlich zu senken. Die Mietkosten werden 2025 wieder höher sein, da die IGS Bern umgezogen ist und wir nicht mehr gratis ihre Räume benutzen dürfen. Dafür erhielten wir günstiges Gastrecht bei der Rheumaliga im Holzikofenweg 22, 3007 Bern. Wir danken der IGS Bern für die 2 Jahre Raum sponsoring für unsere Angehörigengruppen!

2023 hatten wir Mehraufwand für das Generationenfestival in Thun und Flyernachdruck. 2024 hielten wir unsere Standaktionen einfacher und kostengünstiger. Im Blick auf einen neuen Auftritt haben wir auch keine Flyer nachgedruckt.

11. Ausblick 2025

Kolloquium 6. Mai 17.30 h Hotel Ador

„Spardruck in der Psychiatrie – soziale Ressourcen als Stärke - Wie Beziehungen und soziale Angebote Betroffene und Angehörige stärken und schützen“ mit Prof. Dr. phil. Nicole Bachmann, FHNW Soziale Arbeit.

27. Juni 2025 – Start Gesprächsgruppe

„Umgang mit psychischen Problemen“

Kirchlindach, Pfrundhaus 19.30-21 h

Thema «Psychische Erkrankungen – ein anspruchsvoller Lernprozess für Angehörige»
Lernen durch Erfahrung und Lernen voneinander – kreativ, ungewöhnlich und nachhaltig! Psychische Krankheiten ermöglichen auch Befreiung!

Input von Lisa Bachofen und Christa Schmelzkopf, EX-IN Angehörigenbegleiter:in.
Anschliessend Austausch und Organisation einer Gesprächsgruppe.

22. Mai 2025 – Recovery-College –

Welche Themen beschäftigen

Angehörige?

Damit können wir als VASK Bern unsere Fragen an Fachpersonen in eine dialogische Diskussion einbringen und eigene Themen ansprechen, die unter Umständen bei Betroffenen und Fachpersonen noch wenig gehört wurden.

Das Angebot für Informationen im Bereich psychische Gesundheit ist breit geworden und erschwert Angehörigen manchmal die Auswahl. Deshalb sind wir zurückhaltend mit eigenen Kursen und Vorträgen, haben hier jedoch die Chance, unsere Themen einzubringen.

Wir bitten um breite Teilnahme von Angehörigen aller Altersstufen und Rollen oder Diagnosen – Es ist unsere Plattform und wir sind das dritte Standbein des Dialogs (Betroffene, Fachpersonen, Angehörige).

15. Juli 2025 Sommerausflug

Spaziergang Stockensee und Gipfeltreffen auf dem Stockhorn

24. Oktober 2025, Vernetzungsanlass Psychische Gesundheit Langnau

8. November 40 Jahre VASK Bern

Das kommende Jahr ist vollständig auf das Jubiläum 40 Jahre VASK Bern ausgerichtet. Unbedingt vormerken und breit einladen! Wir wollen feiern und dankbar erfahren, welche ausserordentlichen Menschen die VASK geprägt haben.

BFH-Weiterbildungen offen für Angehörige

[Umgang mit traumasensiblen Menschen](#)

[Facilitation - Veränderungen mitgestalten](#)

Anmeldung bis 29.6.25

12. Adressen



Lisa Bachofen, Präsidentin, aus Goldiwil 031 333 00 60, lisa.bachofen@vaskbern.ch

Lisa Hilafu-Brönnimann aus Bern lisa_hilafu@hotmail.com

Michel Savary aus Bern micsavary14@gmail.com

Sabine Pape aus Bern pape.huber@sunrise.ch

Armin Kummer, zur Wahl empfohlener Kassier kummer@bluewin.ch

(Sekretariat VASK Bern 3000 Bern, 031 311 64 08 sekretariat@vaskbern.ch – vakant)

Name	Adresse	Telefon	Mailadresse + Website
Stand by You Schweiz	Langstrasse 149 8004 Zürich	044 240 12 00	info@standbyyou.ch www.stand-by-you.ch (ehemals VASK Schweiz)
VASK Bern	3000 Bern	031 311 64 08	sekretariat@vaskbern.ch www.vaskbern.ch
VASK Aargau	Portfach 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@bluemail.ch www.vaskgr.ch
VASK Ostschweiz	Postfach 2238 9001 St. Gallen	071 866 12 12	info@vaskostschweiz.ch www.vaskostschweiz.ch ist neu Stand-By-You-Ostschweiz
VASK Schaffhausen	Webergasse 48 8200 Schaffhausen	052 625 55 80	www.vaskschaffhausen.ch
VASK Zürich	Langstrasse 149 8004 Zürich	044 240 38 76	info@vaskzuerich.ch www.vaskzuerich.ch
VASK Tessin	C.p. 130 6934 Bioggio	076 453 75 70	vaskticino@gmail.com www.vaskticino.ch


13. Mitmachen ... mitgestalten ... mitdenken

- Haben Sie/hast du Lust an Kinofilmen und der Gestaltung von dialogischen Podiumsgesprächen?
- Haben Sie/hast du ein Flair für Events und Veranstaltungen?
- Haben Sie/hast du Interesse an Inhalten der Angehörigenarbeit und möchtest Fachgebiete weiterverfolgen?
- Haben Sie/hast du Freude am Netzwerken und Leute zusammenzubringen?
- Haben Sie/hast du Erfahrungen mit Ungerechtigkeiten gegenüber Betroffenen und Angehörigen und möchtest die VASK Bern gegenüber den Behindertenverbänden vertreten?
- Bist du fit auf Sozialen Medien und möchtest unseren Auftritt verbessern?
- Haben Sie/hast du Interesse, bei Sponsoren anzufragen und unsere Finanzen zu verbessern?
- Haben Sie/hast du den Mut, die VASK im Team zu gestalten? Die Präsidentin wird älter und möchte abgeben!

Wir freuen uns auf Anrufe und Mails!

031 333 00 60, sekretariat@vaskbern.ch

Unser Spendenkonto:

Zahlteil	Konto / Zahlbar an
	CH46 0900 0000 3001 2061 6 VASK Bern 3000 Bern
	Zusätzliche Informationen
	Spende VASK Bern - JB 2025
	Zahlbar durch (Name/Adresse)
	┌
	└
Währung Betrag	
CHF	┌
	└