

# Jahresbericht

VASK Bern 2025

«Verbunden werden auch die Schwachen mächtig.»  
Friedrich Schiller

1. Grusswort der Präsidentin	S. 02
2. Reden verbindet	S. 04
3. Wissen wirkt	S. 05
4. Mitmachen bewegt	S. 08
5. Entspannung stärkt	S. 11
6. Gemeinschaft trägt	S. 12

# 1. Grusswort der Präsidentin



Die Welt verändert sich in rasantem Tempo – und wer allein bleibt, läuft Gefahr, aus dem System zu fallen. Wir fühlen uns ohnmächtig, auch überrannt vom Geschehen und starren oft ungläubig auf das, was uns die Weltpolitik bietet. Ähnlich geht es Angehörigen hier und da angesichts der Geschehnisse im Psychatrieumfeld. Dort sind wir gewohnt, dass ohne uns gehandelt und entschieden wird. Dass es anders gehen könnte, ist uns nicht bewusst – das müssen wir erst «erfinden» und demokratische Vorgehen sind längst noch nicht bis in alle Bereiche vorgedrungen.

Wenn wir uns zusammenschliessen und miteinander verbinden, werden sogar schwache und geschwächte Angehörige mächtig. Bloss – wir müssen merken, dass wir Angehörige sind und den Mut haben, bei einer Gruppe oder Arbeitsgruppe mitzumachen oder an Kursen oder Anlässen teilzunehmen und andere (VASK-)Personen anzusprechen.

Als Selbsthilfeorganisation haben wir 40 Jahre hinter uns – ein Wirken mit nationaler und internationaler Ausstrahlung – und immer als Freiwillige, die zusätzlich noch als Angehörige stark gefordert sind – und dies seit 40 Jahren mit demselben Budget.

Ganz besonders freuen wir uns über den Beitritt der reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn. Herzlich willkommen!

Wir haben eine bewegte und bewegende [Jubiläumsfeier am 8. November](#) erlebt und sind noch immer berührt von den Zusagen etlicher Kliniken und Fachpersonen, die Angehörigenarbeit und die VASK Bern zu stützen.

Das Jahr war auch geprägt vom Abschluss des Projekts [«EX-IN für Angehörige»](#), das selbstverständlich erst der Anfang zu etwas Grösserem sein soll. Dabei spüren wir Angehörige den harten Gegenwind unserer Zeit, die immer stärker am Profit orientiert ist und soziale Anliegen als lästig einstuft. Was unsere Vereinigung leistet, ist Gesundheitsprävention erster Güte – denn viele von uns tanzen am Rand der Belastbarkeit – möchten zwar ihre psychisch belasteten Angehörigen auffangen, sind jedoch selbst ausgelaugt. Da braucht es eine Gemeinschaft als Netz – und starke Partnerschaften, die mittragen.

Der Wunsch nach einem neuen Auftritt konnte nach fast 10 Jahren endlich verwirklicht werden. Wir freuen uns über den neuen Flyer und [die Homepage](#), die in Eigenregie gestaltet wurde und kaum Kosten verursacht dank der neuen Vereinssoftware.

Wir haben noch viele wichtige Projekte und hätten gerne 20 bis 30 aktive Personen mehr, die sich engagieren, damit unsere Arbeit nachhaltig gesichert ist und die einzelnen Schultern nicht übermässig belastet werden. Dies ist eine dringende Bitte von mir als Präsidentin – das vielleicht scheinbar sehr beschränkte Engagement einzelner ist existenziell für das langfristige Fortbestehen der VASK Bern. Zusammen sind wir stärker!

Herzliche Grüsse  
Lisa Bachofen

# 2. Reden verbindet

An 71 Abenden trafen sich Angehörige in geleiteten Live-Gruppen in Bern, Thun, Signau, Interlaken und Kirchlindach. Die Zoomgruppen waren ungleichmässig nachgefragt. Es ist auch einfacher, eine Gruppe abzusagen, wenn niemand aus dem Haus gegen muss. An 31 Abenden wurde über Zoom an teilweise anspruchsvollen Themen «gearbeitet», denn unsere Gruppen sind keine Wohlfühlclubs, auch wenn sie eine gewisse Erleichterung in Krisensituationen bedeuten können. Sich auf andere schwere Geschichten gefühlsmässig einzulassen, ohne sich zu stark in der eigenen Stabilität beeinflussen zu lassen, ist ein wichtiges Übungsfeld, um mit emotionaler Belastung im nächsten Umfeld umgehen zu können. [Gruppenangebote 2026 hier](#)

Die Beratungsangebote sind auf telefonische oder Zoomberatungen beschränkt, da wir über kein eigenes Büro verfügen. Mit 93 Telefons ist der Telefondienst ein wichtiger Teil unserer Arbeit. Dabei hüten wir für 2 Stunden jeden Mittwoch das Telefon der Dachorganisation Stand-by-You.

Wir haben eine neue einfachere Telefonnummer: 031 333 00 60, während die alte noch gültig ist.



# 3. Wissen wirkt

## NEUE HOMEPAGE

Nun ist es dank der geduldigen Arbeit von Erich Brunner und einigen Beteiligten gelungen, pünktlich zum Jubiläum die neue Homepage aufgebaut zu haben. Wie fast jede Homepage ist sie nie fertig – es gibt laufend Ergänzungen. Unsere Mitgliedsorganisationen werden nach und nach sichtbar und manches entwickelt sich noch.

Die Struktur der Homepage folgt dem neuen Corporate Design der Gliederung auch im Flyer.



Screenshot der neuen Homepage vaskbern.ch

## CORPORATE IDENTITY

Für den neuen Auftritt holten wir uns externes Fachwissen und gestalteten gemeinsam den neuen Auftritt – mit einem Sonder-Engagement über den Sommer von einigen Mitgliedern! Ein herzlicher Dank allen, die mit viel Geduld und Ausdauer versucht haben, unsere VASK zu erfassen. Ein herzlicher Dank auch an Karl Johannes Rechsteiner für die professionelle Begleitung.

Wissen erarbeiten wir uns mit der Vereinssoftware [Clubdesk](#) – im Blick auf die Homepage, aber auch noch im Blick auf die Systematisierung des Rechnungswesens. Der neue Kassier nahm die Prozesse in die Hand und es gab dann doch mehr zu lernen und zu berücksichtigen als dies auf den ersten Blick zu erkennen war. Kleine Pannen bitten wir zu entschuldigen.

Die Präsidentin spürt bereits die Entlastung – besonders auch der Mitgliederverwaltung, die dank der Cloudlösung nun auch von Vorstandsmitgliedern übernommen werden konnte.

## **FILM ZUR GESCHICHTE DER VASK BERN**

Schon 2024 haben wir damit begonnen, Interviews für einen Film zur Geschichte der VASK Bern zu führen. Leider hatten wir zu wenig zeitliche Ressourcen, sodass wichtige Gesprächspartner\*innen altershalber und situationsbedingt nicht mehr zur Verfügung standen. Der Tod von Anna Geiser, der Gründerin der VASK Bern hat uns aufgerüttelt. Es gibt ein Zuspät, um noch Originaleindrücke der ersten VASK-Jahre zu erhalten. Wir sind aber dankbar, dass Kinder der Gründergeneration mitgeholfen haben und auch am Jubiläum anwesend waren. «Wir sind doch eine Familie» hörte ich von ihnen – und sind wir das noch? [Link zum Film](#)

## **UNSER BILDUNGSPROJEKT EX-IN FÜR ANGEHÖRIGE**

Während mehr als vier Jahren hat sich die VASK Bern zusammen mit der Gesundheitsförderung Schweiz und der Berner Fachhochschule für das Bildungsprojekt EX-IN für Angehörige engagiert. Die Jahresrechnung dieses Projektes wird separat geführt und beinhaltet auch Dienstleistungen der Firma bb-com GmbH von Lisa Bachofen, welche dem Projekt verrechnet wurden. Das Projekt soll in eine separate Einheit (z.B. Stiftung) überführt werden und wird ab 2026 in freiwilligem Einsatz unterstützt.

2025 beendeten 16 Angehörige den 2. Lehrgang. Im Anschluss an unsere Jahresversammlung 2025 haben wir miterlebt, wie wichtig und intensiv die Weiterbildung war und was sie bei den Teilnehmenden und Praktikanten bewirkt hat. Die Erlebnisberichte aus dem Kurs haben uns berührt und gezeigt, wie wichtig das Engagement der VASK Bern für diese Weiterbildung war. Schliesslich hat die VASK Bern die Weiterbildung mit 25 000, CHF aus dem Wohnfonds unterstützt und damit denjenigen einen Kursteilnahme ermöglicht, die aus finanziellen Gründen nicht hätten teilnehmen können.

Da auch die bisherigen Trainerinnen aus Norddeutschland im Pensionsalter sind und nicht mehr in die Schweiz kommen, steht das Projekt vor neuen Herausforderungen, die immer auch Chancen sind.

Folgeprojekte sind in Diskussion und die Weiterbildung soll auf jeden Fall fester Bestandteil des Schweizer Gesundheitswesens werden. Die Kursabgänger\*innen engagieren sich lokal und schweizweit bei Stand-by-You, bei VASK-Bern und anderen Organisationen.



*Einige der Angehörigenbegleiterinnen am Kursabschluss*

## **ERFAHRUNGSWISSEN**

Unsere Erfahrungen werden allmählich auch in der Öffentlichkeit und Fachwelt nachgefragt. Martina Barandun konnte am Vortrag von Esther Pauchard in Thun am Podium mitwirken und die Sicht von Angehörigen einbringen zum [Thema Sucht](#) am Welttag der psychischen Gesundheit 30. Oktober. Dankbar sind wir für die Kollekte dieses Abends!

Christa Schmelzkopf vertrat die VASK an den [Aktionstagen](#) psychische Gesundheit in Solothurn und Arnold Ruef in der FMI Interlaken. 2 Angehörigenbegleiterinnen konnten über das [Bündnis gegen Depression](#) in einer Schule die Angehörigensicht einbringen.

## **FACHWISSEN**

Zusammen mit Partnerorganisationen beteiligen wir uns an Fachvorträgen/ Kolloquien, wie z.B. vom 6. Mai 2025 mit Dr. phil Nicole Bachmann: «Unterschätzt: Die Kraft sozialer Ressourcen – Wie soziale Beziehungen Psychiatrie-Patient\*innen und Angehörige stärken und schützen».

---

# 4. Mitmachen bewegt

---

## **VERNETZT IM EMMENTAL**

Die Vernetzungstreffen in Langnau führten zu einem Verein [«EmMental»](#), bei dem Sandra Stucki, unsere Ansprechperson der Emmentaler VASK-Elterngruppe, aktiv mitarbeitet.

## **VERNETZT IM NETZWERK PSYCHISCHE GESUNDHEIT SCHWEIZ**

Wir waren mit Standaktionen am [NPG-Mitgliederanlass](#) dabei.

## **STAND AM PZM-BASAR**

Dieses Jahr hatten wir einen neuen Standort und ein Balance-Spiel, das unser neues Logo repräsentiert. Wir verteilten jede Menge unserer druckfrischen neuen Flyer und Visitenkärtli.

## **GEMEINSAM EINWIRKEN AUF DIE GESUNDHEITSPOLITIK**

Es gab im Jahr 2025 Vernehmlassungen zu kantonalen Teilstrategien im Gesundheits- und Sozialwesen zur

- Langzeitversorgung,
- der Teilrevision der Leistungen für Behinderte und
- zur Teilstrategie Notfallversorgung mit Schwerpunkt Rettungswesen.

Wir diskutierten diese Themen im Vorfeld zusammen mit Organisationen, die in der [bkkb \(Behindertenkonferenz\)](#) zusammengeschlossen sind.

Die Teilstrategie psychische Gesundheit folgt in den nächsten Monaten.

Per Ende 2024 wurde die kantonale Psychiatriekommission aufgehoben, weshalb die vorgeschlagene Vertreterin der VASK Bern in den letzten Jahren keine Einladung mehr erhielt.

## WIR PROTESTIEREN GEGEN DIE PREKÄRE PSYCHOTHERAPEUTISCHE UND PSYCHIATRISCHE VERSORUNGSLAGE



Auf dem Bild sind noch nicht alle beteiligten VASK-Mitglieder dabei...!

## WIR SENSIBILISIEREN IM OK TEAM VON MAD PRIDE

Mitarbeit im OK-Team von Mad Pride. Am 10. Oktober soll wieder ein bunter öffentlicher Umzug als «Mad Pride» in Bern durchgeführt werden. Die Mittel dafür müssen gesponsert und erarbeitet werden – es gibt keinen offiziellen Sponsor und Auftraggeber, sodass Vereine und soziale Organisationen gemeinsam den Event auf die Beine stellen. Wir waren beim Start dabei und können uns nur rudimentär einbringen. Der Aufruf für eine Organisation, die den Lead übernimmt, muss noch beantwortet werden.

## WIR SIND IN DEN MEDIEN VERTRETEN

**PUBLIKATIONEN** von grösseren Artikeln u.a. in internationalen Fachzeitschriften wie der psychiatrische Pflege zu Themen der Angehörigenarbeit der VASK Bern und dem Projekt Angehörigenbegleitung. Aufgeschaltet auf der [Homepage unter «Wissen»](#).

Die Präsidentin auf [LinkedIn](#).

**FILM** zur [Entstehung der VASK](#).

**PROJEKT EX-IN** für Angehörige Evaluationsbericht – [Faktenblatt](#)  
[Download hier](#).

## **WIR DENKEN UND ARBEITEN MIT FÜR DEN START EINES PSYCHIATRIEMUSEUMS BERN**

Im Pfrundhaus der UPD soll ein Psychatriemuseum eingerichtet werden. Dafür wurden diverse Organisationen mit einbezogen, u.a. auch die VASK Bern, vertreten durch Silvia Hippenmeyer und Christa Schmelzkopf. Sie brachten sich an öffentlichen Gesprächsrunden ein und sorgten dafür, dass Angehörige in der Psychiatriegeschichte nicht vergessen gehen. Daraus entsteht gerade ein Kunst-Projekt und wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.



*Christa Schmelzkopf im Workshop*

---

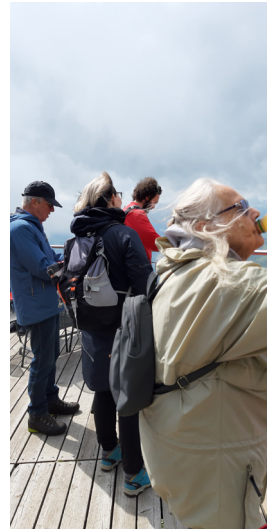
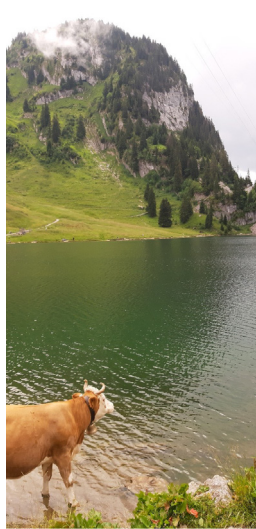
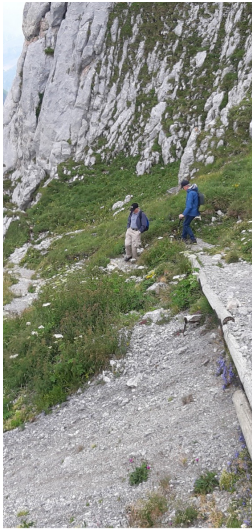
# **5. Entspannen stärkt**

---

## **AUSFLUG STOCKHORN**

Für einmal hatten wir in dem überaus sonnigen Sommer Nebel... und unerwartet kühl im Juli.

Die Fittesten unter uns wagten den Abstieg zu Fuss – und beide sind über 80 Jahre alt! Eine Kuh geht baden... und die weniger fitten Jüngeren wandern um den See.



## **ENTSPANNTE KINDER UND JUGENDLICHE, DIE MIT PSYCHISCH BELASTETEN ELTERN AUFWACHSEN**

Kinder von psychisch erkrankten Eltern sind gesund und oft auch sehr stark in der Bewältigung von Krisen und emotional anspruchsvollen Situationen. Allerdings fehlt ihnen oft die Sorglosigkeit und Unbeschwertheit, die mit dem Projekt Artspace für Kids durch eine Kunsttherapie vermittelt werden soll. Mit Hilfe von [Innovation Sociale](#) entwickelten wir während mehrerer Monate ein machbares Vor-Konzept, das von Experten geprüft und begleitet wurde.

Der endgültige Projektstart mit eigener Homepage und überarbeitetem Konzept ist für das Jahr 2026/2027 vorgesehen.

## **NACHTESSEN ALS ANGEHÖRIGENGRUPPE**

Die Partnergruppe Bern traf sich wegen Raumproblemen in einem Restaurant zum Nachtessen. Bitte nachmachen!

# 6. Gemeinschaft trägt

## JAHRESVERSAMMLUNG 2025

Die Versammlung wurde kurz und knapp gehalten für den statutarischen Teil, damit genügend Zeit blieb, den Projektabschluss der Angehörigenbegleitung zu feiern.

Es war gut spürbar, dass der Vorstand zu klein ist und mehr aktives Mitmachen benötigt. Die Tatsache, dass Angehörige selbst oft schon stark belastet sind, soll nicht davon abhalten, sich gemeinsam für Erleichterungen einzusetzen und sich gegenseitig zu stützen.

Zurückgetreten sind Hansruedi Braunschweiler und Barbara Sägeser, Kassierin. Glücklicherweise hat sich Armin Kummer als Kassier vorgängig im neuen Tool schon gut eingearbeitet.

## STRATEGIE FÜRS JUBILÄUMSJAHR

Damit das Jubiläum als richtiges Fest gefeiert werden konnte, wurden sämtliche Aktivitäten darauf ausgerichtet:

- Neuer Auftritt der VASK Bern mit neuer Corporate Communication
- Neue Homepage und Flyer
- Attraktive Gestaltung der Jubiläumsfeier mit Tiefgang und Festfreude
- Erarbeitung eines Films zur Gründung der VASK Bern
- Geldbeschaffung für die Jubiläumsfeier
- Auffrischen der Mitgliederkontakte, besonders mit Institutionen

Diese Ziele konnten erreicht werden, weil einige Angehörige ein riesiges Engagement zeigten mit Arbeitstagen von mehr als 12 Stunden. Aber es standen auch viel mehr Helfer im Einsatz, als wir zunächst hoffen durften. So hat es Spass gemacht und Lust auf weitere Projekte.



# JUBILÄUM



Das Jubiläumsgeschenk für alle Anwesenden... Für alle, die den Anlass verpasst haben, gibt es noch einige an der Jahresversammlung 2026.



Zeitzeugen berichten, Vreni Diserens 2. Von links VASK Zürich-Gründern, Margrith Janggen rechts, Gründerin der VASK Graubünden, dazwischen Samuel Schmid GEWA, die 1 Jahr nach der VASK und mit deren Unterstützung gegründet wurde.



Gemeinsam haben wir ein Netz geknüpft – mit Fachpersonen und Angehörigen – und merkten, dass es einiges an Wissen braucht, damit das Netz tragfähig wird und der Knoten hält!



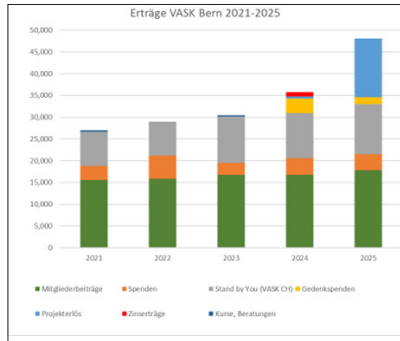
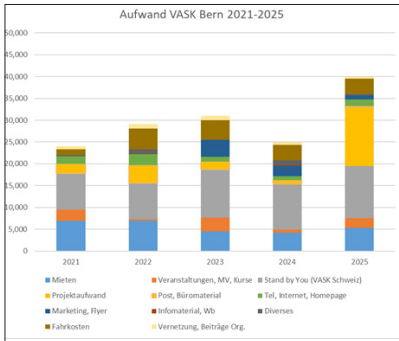
Die Referenten Manuel Michel Vorsteher Amt für Integration und Soziales GSI, Ursula Zybach Nationalrätin SP, Ursula Marti Grossrätin SP Bern im Gespräch. (von links)



Ein Foto vom Gründerehepaar Max und Anna Geiser

## FINANZEN

Das Jahr war auch finanziell geprägt vom Jubiläum. Die Kosten von 13 500.— konnten zu einem grossen Teil durch Sponsoren und Spenden gedeckt werden, sodass nur ein kleiner Verlust von 1 500.— resultierte, welcher gemäss Beschluss der HV vom 24.05.2025 dem Wohnfonds belastet wurde. Ein grosser Dank allen Spendern und Mitgliedern, die unser Fest ermöglicht haben! In den Grafiken ist das Jubiläum mit den Erlösen (blau) und Kosten (gelb) ausgewiesen.



Es resultierte ein Gewinn von 8 200.— bei ähnlich hohen Mitgliedszahlungen wie 2024. Geholfen haben auch Gedenkspenden und zwei Kollekten aus Gottesdiensten. Erfreulicherweise sind die Mitgliederzahlungen wieder leicht gestiegen und auf dem üblichen Niveau von ca. 300 Mitgliedern. Leider mussten wir aber Ende Jahr über 1 200.— von vergeblich nachgefragten, offenen Mitgliederrechnungen abschreiben. Aber die aufgerundeten Beiträge helfen über diese Verluste hinweg und wir sind enorm dankbar für eure Solidarität und Treue, auch wenn niemand in den Gruppen aktiv dabei ist!

Der übrige Vereinsaufwand umfasst die Fixkosten, welche die VASK als Grundleistung für ihre Tätigkeit aufbringen muss.

## AUSBlick 2026

Eine Selbsthilfeorganisation wie die VASK Bern hilft sich selbst! So einfach es tönt, so sehr lebt ein Verein von Menschen, die nicht einfach dankbar «reinsitzen», sondern die mitgestalten und die Fäden zusammenhalten, gute Knoten ins Netz knüpfen und so verhindern, dass der Verein fadenscheinig wird und reisst.

Je sichtbarer wir sind, desto mehr Anfragen kommen zu uns. Wir möchten das Gesundheitswesen der Region mitgestalten und Innova-

tionen anbieten oder einfordern, wie das zu Gründerzeiten üblich war.

## **KURSANGEBOTE**

6 Tage «traumasensible Begleitung» - ein-trialogischer Kurs mit Maja Lo Faso – ganzheitliches Verstehen von Verletztheit und dabei Wege finden, um sorgfältig damit umzugehen!

## **AKTIV MITARBEITEN IN EINER ARBEITSGRUPPE/THINKTANK**

Notwendige und Themen/Projekte in Planung haben wir mit einem «●» gekennzeichnet. Diese Gruppen sind beschlossen und teilweise schon gestartet.

- **AG MARKETING UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT** – Homepagepflege, Medienkontakte und Finanzbeschaffung – Standaktionen ● - Prioritär: 2-3 Personen für Standaktionen
- **AG VERNETZUNG UND PARTNERSCHAFTSPFLEGE** – Kontaktpflege mit Kliniken, Institutionen und der Fachwelt – Pool von Angehörigen, die unsere Anlässe, Anliegen und Flyer in die Fachwelt tragen und umgekehrt, sodass ein Geben und Nehmen entstehen kann.
- **THINK TANK «INSPIRATIONEN»** – Diskussionsforum zu brennenden Themen, die Angehörige beschäftigen im Blick auf sozial- und gesundheitspolitische Begebenheiten und Vorbereitung von Inputs zu Vernehmlassungen. Offen auch für Nicht-Mitglieder und Fachpersonen. ●
- **AG KINDERPROJEKT ARTSPACE FOR CARING KIDS AND TEENS** – Projektmitarbeit– Aufwand frei einteilbar. ●
- **AG KUNSTAUSSTELLUNG** –VASK-Ausstellung im Pfrundhaus der UPD
- **AG ANGEHÖRIGENBEGLEITUNG FÖRDERN** – Die VASK Bern möchte sich aktiv an der Schaffung von Arbeitsplätzen für Angehörigenbegleiter\*innen beteiligen. ●
- **AG FILMTRIALOG** – 1 Person mit psychologischem Grundwissen und Freude an der Moderation von Podiumsgesprächen – gerne grössere Filmaffinität! Derzeit vakanter VASK-Sitz im Verbund mit anderen Organisationen.
- **GESUCHT IST JEMAND MIT AFFINITÄT ZU THEMEN DER BEHINDERTENORGANISATIONEN** – auch psychische Erkrankungen führen zu Behinderungen und IV. Wer kann uns vertreten?

## **ANLÄSSE MIT PARTNERN**

Mad Pride in Bern am 10. Oktober 2026, gleichzeitig PZM-Basar

Kolloquium 9. Juni 2026 zum rechtebasierten und personenzentrierten Psychiatriemodell von Heidenheim

30. Oktober 2026 Tag der Angehörigen

## **DER VORSTAND**

Lisa Bachofen, Präsidium [praesidium@vaskbern.ch](mailto:praesidium@vaskbern.ch)

Armin Kummer, Kassier [kasse@vaskbern.ch](mailto:kasse@vaskbern.ch)

Michel Savary, Aktuar, Mitgliederverwaltung [kontakt@vaskbern.ch](mailto:kontakt@vaskbern.ch)

Sabine Pape und Lisa Hilafu, Beisitzerinnen

## **ADRESSE**

VASK Bern, 3000 Bern Tel. 031 333 00 60 (Mo 13-16 h und Mi 9-11 h) für Gruppenanfragen und Beratung: [beratung@vaskbern.ch](mailto:beratung@vaskbern.ch)