

1. VASK aktuell

23. März 2017 20 Uhr **Filmtrialog** und **Premiere** mit Anwesenheit des Regisseurs Jann Preuss « Der Frosch » cinéMovie1 Bern. Website [« Filmtrialog »](#). Ein Film über den Alltag eines depressiven Vaters und den Problemen der Beziehungsgestaltung. cinéMovie1 Bern.

4. April 19 Uhr **Angehörigen-Treff** in der Marktgasse 36, Sitzungszimmer von Pro Familia (Bern) für alle Interessierten und VASK-Freunde. [Homepage](#)

4. Mai cinéBubenber 19 Uhr: **Europapremiere Filmtrialog** „Crazywise“ – Heilung mit schamanistischen Methoden? Wie werden Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen gesund? (wurde verschoben)

2. Grenzen

Angehörige haben oft Mühe, sich ausreichend abzugrenzen, oder sie grenzen sich stark ab – was für Betroffene ebenfalls schwer sein kann. Angehörige fürchten auch den Vorwurf der Co-Abhängigkeit von Fachseite. Und psychologisch geschulte Angehörige hören auch mal den Vorwurf der Betroffenen, sie würden nicht Partei ergreifen und seien deshalb weniger hilfreich. Dazu kommt, dass psychisch kranke Menschen Mühe haben, Grenzen zu respektieren – eigene und unsere. Sie erhalten manchmal Medikamente, die sie infantilisieren. Gleichzeitig sollen sie wie Erwachsene selbst entscheiden. Das macht den Umgang mit Grenzen sehr schwierig.

- An Grenzen entsteht Kontakt und oft auch Reibung. [Hier weiterlesen](#)
- Grenzen schützen Schwache, wenn sie ihr mühsam erarbeitetes Gärtlein vor Eindringlingen schützen.
- Grenzen dienen den Starken, um ihren Luxus bzw. Wohlstand zu sichern.
- Grenzen schaffen Raum – im eigenen Wohnzimmer darf ich mich ausbreiten. [Hier ein Blog zu Grenzen](#)
- Grenzen engen ein, wenn ich meine Zelle nicht verlassen kann.
- In der Erziehung werden einem Kind Grenzen gesetzt, weil es die Konsequenzen des Handelns nicht abschätzen kann. Und das ist oft keine angenehme Rolle für Erwachsene.
- Jenseits der Grenze scheint alles besser.... Nachbars Garten ist schöner – Verbotenes lockt. Welch ein Nervenkitzel, Grenzen zu missachten! Entgrenzung durch Drogenrausch ist keine Lösung. [Dissertation](#)
- Grenzen regeln das Zusammenleben – die Identität (Ich-Raum) „Das bin ich und so nahe darf man mir kommen. Das bist du und ich fürchte deine Reaktion, wenn ich dir zu nahe komme.“ Bei einigen Menschen entsteht dadurch das Gefühl, dass alle Menschen weit weg sind – sie vermissen Nähe. Doch das realisieren die andern nicht – sie sind ja auf Distanz.

Inhalt

1. VASK-aktuell
2. Grenzen
3. Sich abgrenzen
4. Ich-Grenzen
5. Borderline
6. Nähe-Distanz
7. Grenzverletzungen
8. Medien
9. Veranstaltungen

Impressum:

Herausgeber VASK Bern
Lisa Bachofen, 22.3.2017
An/Abbestellung:
news@vaskbern.ch
www.vaskbern.ch

Grenzen werden sowohl für den eigenen Körper als auch für die Psyche wahrgenommen und bilden das Ich – das Selbst. [Weitere Infos](#)

- Grenzen sind immer durchlässig – eine Körperzelle lässt z.B. Sauerstoff durch und nimmt CO2 auf – auch die Haut ist durchlässig, hält den Körper aber ordentlich zusammen.
- Auf Belastungsgrenzen reagiert der Körper auf individuelle Art – bei einigen folgt ein Burnout, bei anderen eine psychische oder physische Krankheit. Darum brauchen Angehörige Komfortzonen. [Hier lesen](#)
- Innere Denk-Grenzen sollen erweitert werden, das sagt jedenfalls [Ruth Cohn](#). Ihr humanistischer Ansatz beruht geradezu auf dem Umgang mit Grenzen. Ihr erstes Axiom sagt, dass der Mensch als psycho-biologische Einheit gleichzeitig interdependent (abhängig) und autonom ist. Der Mensch trifft seine Entscheidungen innerhalb innerer (persönlich-psychischer) Grenzen und äusserer Grenzen, die oftmals unveränderbar scheinen.
- Mündigsein heisst dann, sich an Grenzen nicht aufreiben – sie zwar akzeptieren, aber nicht bedingungslos und unhinterfragt. Sich für Veränderungen einsetzen, dort – wo es möglich ist. Meine eigene Denkbarriere hindert mich evtl. daran, diese Möglichkeiten zu sehen. Und das ist auch die Chance der VASK, wenn wir wagen, Gegebenes zu hinterfragen.
- Grenzen dienen der Abwehr von unliebsamen Angriffen, Anforderungen und auch unbequemen Aufgaben. Abwehrmechanismen beleuchtet Dr. med. Michael Depner mit umfassenden Texten auf seiner [Homepage hier öffnen](#)
- Was ist normal? Auch hier sind die Grenzen äusserst unklar. [Artikel lesen](#)
- „Normalitätsgrenzen“ werden durch die Überarbeitung der DSM-Stufen für die Definition psychischer Krankheiten neu geregelt. [Artikel hier lesen](#)

3. Sich abgrenzen

Angehörige übernehmen zu Hause die Arbeit, die in der Psychiatrie von mehreren Personen erbracht wird. Die Situation mag weniger kritisch sein, aber prinzipiell stehen Angehörige unter einem hohen Erwartungsdruck. Zunächst gilt es, die Ansprüche und die [eigenen Grenzen](#) überhaupt zu erkennen. Wer sensibel ist, hat damit besonders Mühe. [Hier mehr dazu](#)

Eine Hilfe, um sich sanft abzugrenzen [hier herunterladen](#)

Bayrische Angehörigenbroschüre thematisiert Grenzen auf Seite 8 [hier lesen](#)

Nein-Sagen lernen – gute [Hinweise hier lesen](#)

Wer Grenzen zieht, ist ruhiger und stressresistenter [Artikel hier lesen](#)

Burnoutsymptome erkennen – Merkblatt Arbeitsmedizin [hier herunterladen](#).
Ausbrennen droht gerade in sozialen Berufen [hier lesen](#)

Sich gegen Eltern abgrenzen – [Forum hier lesen](#)

Frauen haben mehr Mühe, Grenzen zu setzen – [Artikel hier lesen](#)

Frauen wurden früher dazu erzogen, ihre Grenzen zu missachten [hier lesen](#)

Narzissmus macht das Leben für Angehörige sehr anstrengend [hier lesen](#)



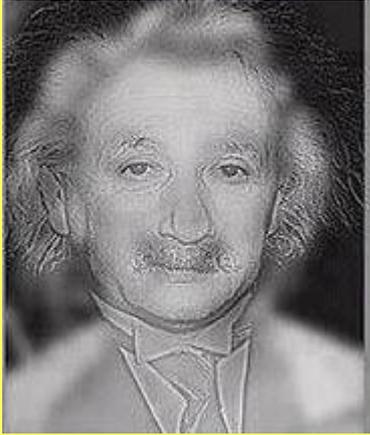
Pflegeinitiative hier
[unterschreiben](#)

Anselm Grün
Ramona Robben
Grenzen setzen –
Grenzen achten

Damit Beziehungen gelingen –
Spirituelle Impulse



[Buch von Anselm Grün](#)



Sehstest: Einstein oder Marilyn Monroe? Je nach Entfernung...

Gesucht: 26. April 17-18 Uhr
Angehörige für Dialoggespräch
von Radio Locomotivo. Thema:
Wylerhuus Freizeit Aktivitäten
IBN, Sinn oder Unsinn

Mail an: g.python@gmx.ch

Psychoterror wird vorwiegend Frauen vorgeworfen. Tatsächlich sind 40% der Schweizer Frauen durch ihre Partner davon betroffen. [Artikel hier lesen](#)

Angehörige leiden nicht nur unter Grenzüberschreitungen – sie neigen auch dazu, selber Grenzen zu überschreiten. Leitfaden für Ärzte zu seelischer Gewalt [hier lesen](#)

Was Angehörige und Fachleute oft nicht bedenken, ist die Verknüpfung von anhaltender Belastung der Angehörigen durch das Überschreiten von Grenzen der Familienmitglieder. Ein PTBS – posttraumatische Störung kann daraus resultieren. Artikel [hier lesen](#)

In der Schweiz gibt es erste Bemühungen, diesen Aufwand [wahrzunehmen](#). Immerhin wird Pflege Angehöriger vom Bund künftig anerkannt. [Hier lesen](#)

Gilt die Betreuung psychisch kranker Familienmitglieder als Pflegearbeit? In allen Papieren vermissen wir den spezifischen Hinweis auf diese Pflege. [Weitere Infos](#) Wir arbeiten darauf hin! Pflegende und Betreuende gehen oft ans Limit ihrer Reserven. [Hier lesen](#)

Fragile rät dazu, rechtzeitig Hilfsangebote zu nutzen, um eigene Ressourcen nicht übermässig zu verausgaben. Vorschläge sind: Pflegeausbildung, Zuzug von professioneller Pflege (Psychiatriespitex), hauswirtschaftliche Hilfen, technische Hilfen etc. [hier lesen](#).

4. Ich-Grenzen

Als Angehörige leben wir mit Menschen, die aufgrund ihrer Krankheit manchmal Grenzen nicht respektieren können, auch wenn sie wollen. Das übergriffige Verhalten ist selten nachvollziehbar und fordert das Aushaltenvermögen der Angehörigen bis aufs Letzte. Fachleute bewerten dieses Aushalten als destruktiv und unterstellen uns womöglich eine Co-Abhängigkeit. Sicher gibt es Beispiele von Angehörigen, die sich völlig mit einem kranken Familienmitglied identifiziert haben. Meistens sind wir aber froh, wenn wir ohne Grenzverletzungen miteinander zurechtkommen. In einem Blog schreibt jemand, wie unverständlich der Ruf nach Abgrenzung für ihn/sie sei. [Hier lesen](#). Denn, wenn sich alle abgrenzen und die psychisch Kranken sich selbst oder dem Fachpersonal überlassen, vereinsamen diese Menschen – ein Stück Menschlichkeit geht verloren.

Wir hoffen manchmal, die extrem angespannten Momente bald woanders kompensieren zu können, z.B. im Sport, mit Freunden oder auch bei einer spannenden Arbeit. Das gelingt nicht allen gleichermassen, da der Arbeitgeber nicht danach fragt, was Angehörige zu Hause leisten. Es gibt erste Denkansätze für Arbeitgeber in Deutschland für Familienpflegezeit. [Hier lesen](#)

Ich-Störungen können diverse Ursachen haben, die unterschiedliche Reaktionen verlangen. Oft ist kein direktes Ansprechen möglich. [Hier lesen](#)
Die Gestaltpsychologie verfügt über eine einfache eigene [Definition hier](#)

Zur Schizophrenie gehören Schwierigkeiten der Ich-Wahrnehmung und der Ich-Grenzen (Ich-Demarkation). Eine Einführung ist [hier zu lesen](#). Die fachliche Zuordnung [hier lesen](#). Eine Kurz-Beschreibung schizophrener Ich-Störungen [hier ansehen](#).

5. Borderline

[Borderline-Personen](#) wechseln zwischen starker Nähe und starker Distanz. Für sie gibt es nur schwarz-weiss, richtig oder falsch. Hier ein paar empfehlenswerte Homepages, um sich über diese Diagnose [zu informieren](#).

„Man kann zwar auch dann nicht problemlos mit der Krankheit umgehen – direkte emotionale Angriffe lassen sich auch durch das Wissen für ihre Ursache nicht so einfach wegstecken. Aber es ist allemal besser, als überhaupt nicht zu wissen, woher die plötzlichen Stimmungsumschwünge kommen. Und man muss sich selbst und dem Borderliner Grenzen setzen: Wer angegriffen, verleumdet oder verprügelt wird und dies mit sich geschehen lässt, weil ihm der andere leid tut und er helfen will, der schadet sich und dem anderen.“ [Hier lesen](#)

Die extremen Stimmungsschwankungen führen rasch in die Sucht. [Hier lesen](#)

Die Seite von Dr. med. Volker Faust mit vielen Erklärungen [hier öffnen](#)

Mütter mit Borderline-Diagnose können schillernde Seiten an sich haben und gelten oft als „interessant“. Für Angehörige kann ein Sog der Destruktivität beginnen, bei der sie in [Co-Abhängigkeit](#) geraten. [Hier weiterlesen](#)

Die dependente Störung ist der Gegenpol zu Borderline – [hier nachlesen](#)

Video zur Erklärung von Borderline und Therapieansatz 8 Min. [Hier öffnen](#)

Beziehungsaufbau in der Pflege zu Borderlinepatienten. [Hier lesen](#)

Als Therapiemöglichkeit gilt u.a. das Reparenting – das Lernen, sich selbst zu „bemuttern“ und gut mit sich selbst umzugehen. [Wikipedia-Eintrag](#)

6. Nähe - Distanz

Vielleicht könnten Angehörige manchmal bei anderen Disziplinen etwas lernen. Gut gefallen hat mir die Seite zum Elterncoaching. Nähe und Distanz hängen oft mit eigenem Erleben von Nähe und Distanz zusammen. Entsprechend einfach oder schwierig gestaltet sich dann die Beziehung zu einem Betroffenen. [Hier ansehen](#)

Nähe und Distanz soll vom Kind bestimmt werden – nicht von den Eltern. Es braucht ein Einschwingen auf das Gegenüber, um die Bedürfnisse zu erkennen. Das gilt für Paarbeziehungen und sicher auch für den Umgang mit Angehörigen. [Artikel hier lesen](#)

Auch die Ablösung von Jugendlichen vom Elternhaus verzögert sich mit dem Beginn einer Krankheit. Artikel dazu im [Magazin Spiegel](#)

Diese Seite zeigt auf, wie sehr Erwachsene ihre Mütter noch so haben möchten, wie sie früher waren – und sich ärgern, wenn sie sich schnell als Kind fühlen. Wird nun ein Elternteil krank, ist es besonders wichtig, ohne Verletzungen und Vorwürfe seinen eigenen Weg zu finden. [Hier lesen](#)

Selbsttest Borderline hier [zum Test](#)

Selbsttest dependente Störung [zum Test](#)



Die richtige innere Haltung trägt auch durch Streit hindurch und hilft, dass man den Respekt voreinander nicht verliert. [Hier lesen](#)

Hier die Broschüre zu professionellem Handeln in Pflege und Betreuung von Curaviva. [Hier herunterladen](#)

7. Grenzverletzungen

Im ersten Moment, wo Angehörige vor einer Grenzverletzung stehen, spielen sich meist diverse Perspektivenwechsel im Innern ab, die sich scheinbar widersprechen können – „soll ich hart bleiben und einen Vertrauensverlust riskieren?“ „Wer sonst steht dann noch zu diesem Menschen in einer derart schwierigen Situation?“ „Ob er/sie die Drohung wirklich ausführt?“ „Ich bin vermutlich etwas zu sensibel, sonst würde mich das nicht stören.“ „Wenn ich nicht aushalte, muss er/sie in die Klinik – und das macht es noch schlimmer.“ Die inneren Stimmen sind bei [Schulz von Thun](#) als inneres Team dargestellt. Wie damit in der Therapie gearbeitet werden kann, [hier lesen](#)

Angehörige werden Opfer von Grenzüberschreitungen und Gewalt. Offene Gewalt lässt sich leichter thematisieren als psychische Gewalt. Die VASK Zürich hat eine Empfehlung zum Umgang mit Gewalt verfasst – [hier lesen](#).

Bei Gewalt denken die meisten Fachleute zunächst an Gewalt gegen Kinder oder Frauen. [Formen der Gewalt](#) - Häusliche Gewalt erkennen: [hier öffnen](#)

Bei den vielen Formen von Gewalt an Frauen fehlt auf der deutschen Homepage ein Hinweis auf die Psychiatrie. Es wäre wichtig zu wissen, wie viele Missbrauch-Opfer psychisch krank und besonders wehrlos sind. Gleichermassen fehlen auch Hinweise auf Täter aus dem psychiatrischen Umfeld, obwohl die Medien dies bei jeder Gelegenheit betonen. [Homepage](#)

Weil Angehörige mit etlichen Formen der Gewalt konfrontiert sind, hier noch ein paar hilfreiche Links dazu; Erziehen ohne Anschreien [hier lesen](#)

Als Angehörige mit Erziehungsaufgaben muss man aufpassen, die Kinder nicht mit den eigenen Sorgen um ein psychisch krankes Familienmitglied zu überfordern, denn dann üben Angehörige psychische Gewalt aus. [Hier lesen](#)

8. Medien

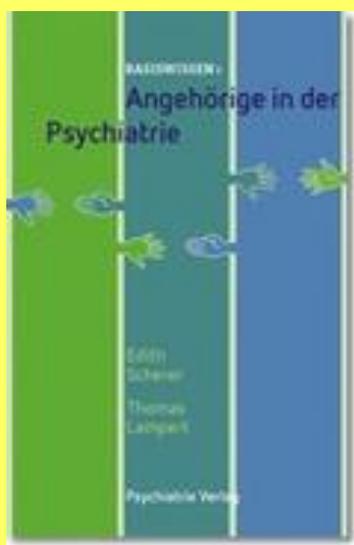
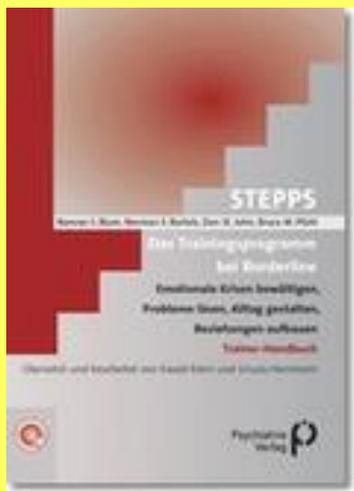
Klaus Blaser: Aufmerksamkeit und Begegnung – Ich-Grenzen in der Begegnung kennen [hier ansehen](#)

Nancee Blum: Stepps, das Trainingsprogramm für Borderline [Infos hier](#)

Masterstudiengang zur integrierten Versorgung psychotisch erkrankter Menschen in Berlin – [hier Infos](#)

Edith Scherrer, Thomas Lampert: Angehörige in der Psychiatrie, erscheint März 2017 im Psychiatrieverlag [hier vorbestellen](#)

A. Knuf: Borderline: das Selbsthilfebuch – [hier bestellen](#)



9. Veranstaltungen

2017	Thema	Ort/ Zeit	Veranstalter	Link weitere hier
23.03.	Filmtrialog und Premiere mit Regisseur „Der Frosch“	Kino Movie 19.30 h Apéro	VASK Bern, PMS, IGS, SH-Bern	Flyer
23.03.	Empfindsam – empfindlich? Hochsensibilität im Fokus	FEG Langenthal, Weissensteinstrasse 7 9.30-17.45 h	SGM Langenthal	Infos hier
30.03.	Humor in der SHG	Bahnhofstrasse 20, Biel 9-17 h	Selbsthilfe Bern	Infos hier
04.04.	Angehörigen-Treff	VASK Bern, Marktgasse 36, 19-21 Uhr	VASK Bern	Infos hier
05.04.	Risiko positiv?	Heitere Fahne, Dorfstr. 22/24, Wabern 13.30-17.00 h	SOKOBE – Sozialkonferenz Bern	Flyer
26.04	Trialog (Konzept Open Dialogue)	Unterseen, Kirchenzent-rum Futura, Kirchstr. 3, 19-21 h	Psych. Dienste Interlaken fmi	Flyer
04.05.	Filmtrialog und Europapremiere: „Crazywise“	Kino Bubenbergn Bern Ab 19 Uhr	VASK, IGS, PMS, Selbsthilfe Bern	Filmtrialog
05.05	Mit vereinten Kräften – der ther. Einbezug v. Angehörigen in der Psychiatrie	PZM Münsingen von 9-18 h	Zentrum für systemische Therapie u. Beratung	Flyer
06.05.	Mit vereinten Kräften	PZM Münsingen	ZSB Bern	Flyer
14.06.	Nat. Symposium Integrierte Versorgung	Kursaal Bern	Forum Managed Care	Flyer
15.05.	Aufgewachsen mit einem psychisch kranken Elternteil	PZM Münsingen 18.30 – 20.30	Angehörigen-beratung	Flyer
22.05.	Kolloquium mit Dr. Thomas Bock, Hamburg – Eigensinn & Psychose	Murtenstrasse 21, 3008 Bern, 3. OG Raum 302 um 17 Uhr	VASK Bern, IGS, PMS, UPD und Partner	Flyer Mit Anmeldung!
16.06.	Lebens- u. Arbeitswelten – Fachtagung Psych. Pflege	Winterthur Kongresszentrum Parkarena 8-17 h	Amb. Psych. Pflege	Einladung
27.06	Tagung zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen	Basel	Behindertenkonferenz	Vorankündigung
30.06.	Symposium „Autonomie und Versorgung“	Bern	SAMW - Ethik	Vorankündigung