

## Inhalt:

- 1. VASK Bern S. 1
- 2. Psychiatrie S. 2
- 3. Politik & Medien S. 3
- 4. Termine & Einladungen S. 5



## Impressum:

VASK Bern, Autorin: Lisa Bachofen,  
Marktgasse 36, Postfach 3165, 3001  
Bern  
news@vaskbern.ch (Abmeldung)  
Der Newsletter ist eine Dienstleistung  
für Mitglieder der VASK Bern und wird  
ca. 10x pro Jahr versandt.

## 1. VASK-Bern

### 2. April 2016 Rücktritt Gerhard Schmutz

Der langjährige Präsident der VASK-Bern, Gerhard Schmutz, wurde an der Mitgliederversammlung der VASK-Bern verabschiedet. Der Applaus geht wohl im Stillen weiter, denn damit verlässt den Vorstand die umsichtige und sorgfältige Führung eines aktiven Kämpfers für eine ganzheitliche Sichtweise in der Behandlung von psychisch Kranken und den Einbezug der Angehörigen. Wir danken ihm von Herzen für sein Engagement!

### Die neue Präsidentin heisst Lisa Bachofen

Als Autorin des Newsletters lernen mich die Empfänger nach und nach kennen. Ich war in der Privatklinik Wyss verantwortlich für die Kommunikation und das Qualitätsmanagement. Dadurch kenne ich unterschiedliche Perspektiven und wünsche mir sehr, dass Angehörige stärker beachtet und in alle Prozesse eingebunden werden. Meine Vision ist eine Psychiatrie, die den Kranken möglichst viel Lebensqualität und Selbstentfaltung ermöglicht – in der Umgebung, die ihrem Gesundungsprozess am zuträglichsten ist. Und das sind gewiss auch Familien oder familiäre Strukturen, die Stabilität, Anregung und Wärme vermitteln.

### Institutionen als Mitglieder der VASK Bern

Mit neu 250,- jährlich unterstützen uns einige Institutionen und Kliniken, mit denen wir auch für Informationen und Bildungsanlässe zusammen arbeiten. Dieses Netzwerk möchten wir gerne erweitern, um eine rasche und unabhängige Begleitung von Angehörigen in schwierigen Situationen zu ermöglichen. (Anmeldeformular folgt auf der Homepage als Download.)

### Die Rose des Jahres geht an Gianni Python, den Gründer von Radio Locomotivo

Gianni Python freut sich auf Ideen, auf neue Menschen, die mitmachen. Bitte meldet euch bei uns oder direkt auf [Klippklang](#). Radio Locomotivo sendet alle vier Wochen **jeweils am Mittwoch von 17 bis 18 Uhr auf UKW 95,6 MHz**. Mehr zu [Radio Locomotivo...](#) oder ein Bericht [„verrücktes Radio machen“](#)

### Wer hilft mit?

Wir freuen uns über alle, die sich mit kleinem oder grossem Einsatz für die Arbeit der Angehörigen von psychisch Kranken engagieren—innerhalb und ausserhalb der VASK. Bitte melden Sie sich bei [lisa.bachofen@vaskbern.ch](mailto:lisa.bachofen@vaskbern.ch).

- Wir benötigen 2-4 Personen, die hie und da einen Sonntagnachmittag für psychisch Kranke aufwenden und in der Sonntagsstube Kaffee und Kuchen bereitstellen. Es braucht keine Erfahrung als Angehöriger dazu!
- Wir gründen eine Marketinggruppe, die mit einem Brainstorming startet. Wer möchte mitdenken und mitarbeiten?
- Wir suchen speziell Angehörige von Menschen mit Depressionen und anderen Diagnosen zur Mithilfe beim Telefondienst und als Tandempartner.
- Wer verteilt Flyer in Kliniken und Arztpraxen?

## Inhalt:

### 1. VASK Bern S. 1

### 2. Psychiatrie S. 2

#### Schwerpunkt Autismus

### 3. Politik & Medien S. 3

### 4. Termine & Einladungen

**Psychopharmaka absetzen?** Machen Sie mit an einer Befragung oder leiten Sie den Link weiter! [Link öffnen](#)



## Impressum:

VASK Bern, Autorin: Lisa Bachofen,  
Marktgasse 36, Postfach 3165, 3001  
Bern

news@vaskbern.ch (Abmeldung)

Der Newsletter ist eine Dienstleistung für Mitglieder der VASK Bern und ca. 10x pro Jahr versandt.

## 2. Psychiatrie

**Neue Therapie für Suizidgefährdete – UPD** erkennt Ausnahmezustand der Betroffenen und betreut diese mit mehreren Gesprächen und Briefen zur Nachbetreuung ... [weiterlesen](#) . Dazu eine Sendung von [SRF Link](#)

**Suizid rechtzeitig erkennen** und handeln gilt auch für Angehörige. Sie sollten sich rechtzeitig informieren und Hilfe holen - [Artikel lesen](#)

**Online-Infos für Jugendliche mit Suizidgefährdung:** <http://www.u25-bern.ch/> Die Self-Safe-Card hilft, um in der Krise Unterstützung durch geschulte Gleichaltrige anzufordern (Peers).

**Antidepressiva können Suizidgedanken auslösen.** Eine [Cochrane-Studie](#) hält fest, dass Antidepressiva bei jugendlichen Depressionen eher zu Suizidgedanken führen können als Psychotherapie. Man schätzt bei Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren 5,7% mit Depressionen und unter 13 Jahren 2,8%.

**DGPPN: Wo sind die Angehörigen Männer?** Depressionen, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen werden bei Frauen deutlich häufiger diagnostiziert als bei Männern. [Artikel lesen](#)

**Viele wertvollen Informationen** zu Diagnosen und Therapien: [Homepage Seele & Gesundheit](#)

**Eine Patientenverfügung** für psychisch kranke Menschen können auch Angehörige anregen. Ein Artikel im Bund vom 3.4. 2016 [lesen](#)

„**Die Psychiatrie aus Sicht (ehemaliger) Patientinnen und Patienten** – eine qualitativ-rekonstruktive Studie auf Basis der dokumentarischen Methode“ Eine 138-seitige Studie zum [Herunterladen](#).

## Schwerpunkt Autismus

Der **Begriff «Autismus»** kommt aus dem Griechischen und bedeutet «sehr auf sich bezogen sein». Manche Menschen sind Einzelgänger, die sich nur für ein Spezialgebiet interessieren, sich nur mit Mühe in andere Menschen einfühlen und mit ihnen adäquat kommunizieren können und Kontakte eher vermeiden. [weiterlesen](#) Weitere Infos zu [Autismus](#)

Das **Asperger-Syndrom** gehört wie der frühkindliche oder der atypische Autismus zum Spektrum der autistischen Störungen, die auch tiefgreifende Entwicklungsstörungen genannt werden... [weiterlesen](#)

**Autisten** sind nicht geistig behindert—viele Infos bei Spectrum [Online lesen](#) oder das [Gedicht eines 10-Jährigen](#).

Betroffen sind **Angehörige, Eltern und Grosseltern**, die eine jahrelange intensive Betreuungsarbeit leisten. Sie werden ebenfalls von der VASK Bern unterstützt. Bei genügend Interesse organisieren wir fachliche **Einführungstreffen für Angehörige** in Bern und selbstverständlich setzen wir uns für die Anliegen dieser Eltern ein!

**Für den 2. April Welt-Autismus-Tag** hat Apple entsprechende Videos online gestellt. [Beitrag Macerkopf und Videos von Apple](#). Ausführliche Informationen auf der [Homepage Myhandicap](#) oder dem Verein [Autismus Schweiz](#) sowie [ABA Parents](#) oder [Autismusforum Schweiz](#). Hier gibt es **Adressen** zu Beratungen bezüglich Autismus und Asperger [Link](#) .

DVD zu Autismus: „Die Transporters“ Trailer auf [Youtube ansehen](#)

## Inhalt:

1. VASK Bern S. 1

2. Psychiatrie S. 2

3. Politik & Medien S. 3

4. Termine & Einladungen

**UNO-Sensor Umfrage** für die Wahrnehmung der Hindernisse, auf die IV-Bezüger und psychisch Kranke stossen. Der Bericht soll die tatsächliche Situation in der Schweiz spiegeln – als Schattenbericht zu den offiziellen Berichten. Psychisch Kranke sollten unbedingt mitmachen und erklären, warum sie Mühe mit vollgestopften Zügen haben oder die Schreiben der Ämter nicht verstehen etc.

[Zur Umfrage](#)



## Impressum:

VASK Bern, Autorin: Lisa Bachofen,  
Marktgasse 36, Postfach 3165, 3001  
Bern

news@vaskbern.ch (Abmeldung)

Der Newsletter ist eine Dienstleistung  
für Mitglieder der VASK Bern und ca.  
10x pro Jahr versandt.

## 3. Politik & Medien

**SKOS (Schweizer Konferenz für Sozialhilfe) kritisiert Stabilisierungsprogramm des Bundes** [Stellungnahme lesen](#)

Die **Reform bei den Ergänzungsleistungen bedroht die Existenz** von Behinderten. Dazu die Stellungnahme von [Inclusion Handicap lesen](#). Auch SKOS hat eine Antwort dazu publiziert.. [lesen](#)

**AGILE** (Organisation für Menschen mit Behinderung) lehnt den **Sparvorschlag des Bundes für die IV ab** und begründet ihn. [Artikel lesen](#)

**Die IV in Zahlen**—mit interessanten [Details—lesen](#)

Die gemischte Erhebungsmethode der IV wurde vom europ. Gerichtshof als Verstoß der Menschenrechtskonvention bewertet. Es handelt sich um den Fall einer Mutter von Zwillingen, der die IV gestrichen wurde. [lesen](#)

**Armut und Krankheit gehen Hand in Hand** – Ein Drittel der Armutsbetroffenen verzichten auf medizinische Konsultationen – und sicher auch auf psychologische Hilfe, die nicht über eine Krankenkasse abgerechnet werden kann. (...) Dauert der ökonomische Notstand länger an, vielleicht über mehrere Jahre und verbunden mit weiteren Problemen, so geht das an die Substanz – auch an die gesundheitliche Substanz. Vortrag Dorothee Guggisberg SKOS [lesen](#)

**Ein Prämienzuschlag auf Krankenkassen** von CHF 2.40 pro Person ist in der Vernehmlassung. Damit soll die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz mehr Geld bekommen u.a. für die Prävention psychischer Krankheiten. Wir sind gespannt, ob das der richtige Weg ist. [Info lesen](#)

**Reform der Altersvorsorge 2010** – Für Behinderte und psychisch Kranke besteht nur ein sehr geringer Versicherungsschutz für das Alter. [Thesen von Inclusion Handicap lesen](#).

**Jobportal für Behinderte** ist Online- das Portal kann auch ohne IV-Berater genutzt werden und steht allen psychisch Kranken offen, die sich um Arbeit bemühen. [Link öffnen](#). Die Website [www.myhandicap.ch](http://www.myhandicap.ch) gibt auch Informationen zu Studienplätzen für IV-Bezüger und Behinderte.

**Neue Broschüre über die IV** zu beziehen im Webshop der IV—[Link öffnen](#)

**Flucht macht krank** und häufig auch **psychotisch** – Süddeutsche Zeitung am 16.3.2016—[lesen](#) Es fehlt jedoch an psychologischer Betreuung—[lesen](#)

Wenn Papa ins Bodenlose Stürzt—**Kinder von psychisch Kranken Eltern**—[lesen](#)

**Flexible Hirne** können Reize weniger gut ausblenden. Variable Gehirnaktivität – hilfreich oder nicht? [Lesen](#)

**Hirnstimulation** bessert kognitive Kontrolle über Emotionen, z.B. bei Depressionen [lesen](#)

Die **Zeitschrift Psyche im Fokus** Nr. 1 [herunterladen](#).

## 4. Termine und Einladungen

2016	Thema	Ort/ Zeit	Veranstalter	Link
23.4.	Film: Gleich und anders	10 Uhr Kino Club Bern		<a href="#">Flyer</a>
25.4.	ADHS und Berufswahl	20-21.45h Bremgarten BE	ELPOS	<a href="#">Einladung</a>
27.4.	Wenn Puppen sprechen, lachen, weinen—therapeutisches Figurenspiel	17-18 h UKW 95,6 MHz	Radio Locomotivo	<a href="#">Link</a>
27.4.	Luzerner Tagung zum Kindes- u. Erwachsenenschutz	Messe Luzern	Hochschule Luzern	<a href="#">Link HSLU</a>
30.4.	Atelier Rohling – offenes Atelier für alle	14-17 h PROGR Bern	PROGR	Anmeldung: <a href="mailto:rohling@gmx.ch">rohling@gmx.ch</a>
2.5.	Infoanlass für psychisch kranke oder belastete Eltern	18-19 h im PZM oder STS	PZM, STS	<a href="#">Infoseite</a>
5.5.	Triolog zum Umgang mit Emotionen	19-20.45 h Murtenstr. 21 Raum 302	UPD	<a href="#">Triolog</a>
10.5.	Führungskompetenz im Umgang mit psychisch belasteten Menschen	13.30-17 h Missionsstr. 21, Basel	Stiftung Rheinle- ben	<a href="#">Flyer</a>
10.5.	Austauschgruppe Angehörige	19.30-21.00 Burgdorf	Ambulatorium Psychiatrie Em- mental	<a href="#">Flyer</a>
19.5.	Vertiefungsworkshop zu Führungs- kompetenz im Umgang mit psychisch belasteten Menschen	13.30-17 h Missionsstr. 21, Basel	Stiftung Rheinle- ben	<a href="#">Flyer</a>
20.5.	Angehörigentreff von Kranken mit Persönlichkeits-, affektiven und neuro- tischen Störungen	19.30-20.30 h PZM	PZM	<a href="#">Flyer</a>
21.5.	Erster nationaler Tag der Selbsthilfe	10-12 h Münsterplatz Bern	Selbsthilfe	<a href="#">Selbsthilfetag</a>
25.5.	Vortrag: Psychiatrie, Psychotherapie und Psychopharmaka	19-20.30 h	Spital STS Thun Burgstr. 8	<a href="#">Weitere Infos</a>
28.5.	Beitrag gestalten für das Radio		Klippklang	<a href="#">Kursangebot</a>
2.6.	Triolog zum Umgang mit Emotionen	19-20.45 h Murtenstr. 21 Raum 302	UPD	<a href="#">Triolog</a>
6.6.	Infoanlass für psychisch kranke oder belastete Eltern	18-19 h im PZM oder STS	PZM, STS	<a href="#">Infoseite</a>
8.6.	Workshop: Diskussionen auf den Punkt gebracht	16-19 h Le Cap Bern	Selbsthilfe Bern	Für Teilnehmende von SH-Gruppen - <a href="#">Einladung</a>
13.6.	Angehörigen-Treff	19-21 h, Bern, Markt- gasse 36	VASK Bern	<a href="#">Hinweis</a>
14.6.	Austauschgruppe Angehörige	19.30-21.00 Burgdorf	Ambulatorium Psychiatrie Em- mental	<a href="#">Flyer</a>
24.6.	Nationale Tagung zur Gesundheit und Armut	Schanzeneckstr. 1, Bern	BfH Bern	<a href="#">Einladung</a>
24.6.	Fachtagung ambulante Psychiatrie (auch für Betroffene und Angehörige offen)	Bolligenstr. 111, UPD Bern	VAPP und UPD	<a href="#">Fachtagungsflyer</a>