



Selbsthilfegruppe Partner und Part- nerinnen von Men- schen mit psychi- schen Problemen

**Wir gestalten wir
diese Beziehung
hilfreich für alle?**

> Details auf der Rückseite

Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker

Wenn eine Person aus dem engsten Familien- und Freundeskreis psychisch erkrankt, fühlen sich Nahestehende besonders gefordert und herausgefordert. Schuldgefühle können auftauchen - und dann ist da niemand, der wirklich versteht, wie belastend die Situation sein kann. Bleiben Sie nicht allein!

Der meistens geleitete Austausch dient dazu, sich gegenseitig zu stützen und Wege zu finden, wie die eigene Gesundheit geschützt und gestärkt werden kann, aber auch, was Angehörige lernen können, um die ganze Situation besser zu bewältigen.

Selbsthilfe basiert auf gegenseitigem Vertrauen und Verständnis, das einen gemeinsamen Lernprozess ermöglichen soll. Unsere Erfahrungen sind wertvolles Wissen!

Leitung: Lisa Bachofen, Präsidentin VASK Bern und/oder eine Angehörigenbegleiter*in.

Anmeldung, Auskünfte: sekretariat@vaskbern.ch

Meetings in Thun 2024

jeden letzten Dienstag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr,
Ort: Frutigenstrasse 22, 3600 Thun, Kirchgemeindehaus

30. Januar 24

27. Februar 24

26. März 24

30. April 24

28. Mai 24

25. Juni 24

27. August 24

24. September 24

29. Oktober 24

26. November 24

Kosten: gratis - Mitgliedschaft bei einer VASK-Sektion oder Spende ist erwünscht.

Die VASK ist eine Selbsthilfe-Organisation, die sich für die Anliegen von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen einsetzt und die Angehörigen dort unterstützt, wo es möglich und sinnvoll ist.