

# Jahresbericht

## 2014

## VORSTAND

Gerhard Schmutz  
Lutertalstrasse 98  
3065 Bolligen

P. 031 921 01 26  
E-Mail: gerhard.schmutz@vaskbern.ch

Präsident

Armin Spühler  
Bürgstrasse 24  
3700 Spiez

P. 033 654 41 39  
E-Mail: spuehler\_spiez@bluewin.ch

Vizepräsident

Urs Stämpfli  
Schaalweg 1  
3053 Münchenbuchsee

P. 031 869 36 29  
E-Mail: ursilse.staempfli@quick-line.ch

Kassier

Anna Grafe  
Untere Feldenstr. 19  
3655 Sigriswil

P. 033 251 32 66  
E-Mail: r.a\_grafe@bluewin.ch

Beisitzerin

Susanne Bibukidi  
Lerchenweg 6  
4553 Subingen

P. 031 991 79 37  
E-Mail: bibukidi@bluewin.ch

Beisitzerin

Thomas Studer  
Steinhofstrasse 28  
3400 Burgdorf

P. 034 423 16 80  
E-Mail: thom.studer@bluewin.ch

Beisitzer

## SEKRETARIAT

Sonja Girod  
Marktgasse 36  
3011 Bern

G. 031 311 64 08  
E-Mail: sekretariat@vaskbern.ch

Sekretärin

VASK Bern, Postfach 8704, 3001 Bern,  
031 311 64 08, sekretariat@vaskbern.ch, www.vaskbern.ch

# Inhaltsverzeichnis

1.VASK-Vorstand Bern.....	5
1.1.Vorstandsarbeit.....	5
1.2.Dank für die Freiwilligenarbeit.....	6
1.3.Beitrag aus dem Wohnfonds.....	6
1.4.Mitgliederversammlung vom 29. März.....	7
1.5.Neue Website.....	7
2.Unsere Angebote.....	8
2.1.Telefonberatungen und Standortbestimmung.....	8
2.2.VASK-Treff.....	8
2.3.Selbsthilfegruppen.....	9
2.4.Sonntagsstube.....	10
3.Unsere Veranstaltungen.....	11
3.1.Wie arbeitet die Kantonspolizei mit psychisch beeinträchtigten Personen zusammen?.....	11
3.2.Coaching bei der Arbeitssuche - Chancen und Grenzen der Wiedereingliederung.....	11
3.3.Wohnverbund UPD. Besichtigung der innovativen Wohneinrichtungen in Kehrsatz für Menschen mit psychisch bedingten Beeinträchtigungen .....	12
4.Veranstaltungen Dritter mit Teilnahme der VASK.....	13
4.1.Selbständiges Wohnen: Workshops der Behindertenkonferenz Region Bern [BRB].....	13
4.2.Radio Loco-motivo.....	14
4.3.Trialogischer Anlass im Psychiatriezentrum Münsingen [PZM].....	15
4.4.Trialog EX-IN.....	16
4.5."Schizophrenie - Macht Wahn Sinn?".....	16
4.6.Öffentliche Veranstaltung der UPD am 14.10.2014.....	17
5.Psychiatrieversorgung im Kanton Bern.....	17
5.1.Sparmassnahmen.....	17
5.2.Regionale Psychiatriekonzepte.....	18
5.3.Projekt Nephthun.....	19
5.4.Qualität.....	20
5.5.Aktionsbündnis Psychische Gesundheit.....	20
6.VASK Schweiz (unsere Mitarbeit).....	21
7.„Flagge zeigen“ oder was der Vorstand der VASK Bern alles auch noch macht.....	22

**Das Leben ist wie  
Fahrrad fahren.  
Man muss sich ständig  
vorwärts bewegen,  
um nicht das Gleichge-  
wicht zu verlieren.**

Albert Schweitzer

# 1. VASK-Vorstand Bern

## 1.1. Vorstandsarbeit

Für das vergangene Jahr hat der Vorstand zehn Ziele festgelegt, die im wesentlichen erreicht wurden. Das Führen mit Zielen und das Bezeichnen der Verantwortlichen für das Erreichen der Ziele haben sich in den vergangenen Jahren bewährt. Es verhilft zu einer strukturierten Arbeitsweise und erleichtert dem Vorstand das Planen und Erledigen der notwendigen Arbeiten.

An zehn Sitzungen hat der Vorstand die laufenden Geschäfte diskutiert und die nötigen Entscheide gefällt. Im Laufe des Jahres wurden zwölf Newsletter verschickt.

Um den Neumitgliedern sowie Interessierten von Beginn an eine Kontaktmöglichkeit bieten zu können, hat der Vorstand viermal ein Treffen, den sogenannten VASK-Treff, organisiert. An diesen Treffen wird kurz die VASK vorgestellt und anschliessend haben alle TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihre Situation zu erzählen.

An der Mitgliederversammlung vom 29. März im Restaurant Schmiedstube wurde Susanne Bibukidi neu in den Vorstand gewählt und Rossell Jordi, Kunsttherapeut in der Klinik Wyss, hat seine Arbeit vorgestellt.

Neben den statutarischen Geschäften gab es während des Begrüssungskaffees, in der Pause und beim Mittagessen genügend Zeit für interessante Gespräche und neue Kontakte.

**Der Vorstand dankt allen freiwilligen HelferInnen ganz herzlich für ihre Arbeit sowie allen Mitgliedern, die uns mit Geldspenden unterstützt haben:**

**Aufrundungen des Mitgliederbeitrages, separate Spenden oder Gedenkspenden helfen mit, die Existenz der VASK Bern zu sichern. Gesamthaft betragen die Spenden 4725 Franken.**

## **1.2. Dank für die Freiwilligenarbeit**

Am 7. März hat der Vorstand – bereits zum zweiten Mal – alle freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VASK Bern zu einem Apéro an die Marktgasse 36 eingeladen. 30 Einladungen wurden versandt. 17 Personen waren dabei.

Gleich zu Beginn dankte Gerhard Schmutz allen Freiwilligen herzlich für ihre Bereitschaft, sich in irgendeiner Form für die VASK zu engagieren. Er machte auch auf die Neuerungen in diesem Jahr aufmerksam: die VASK-Treffen (auch für Nichtmitglieder) und die Tandem-Partnerschaft.

Anschliessend übernahm Armin Spühler das Zepter und sprach über den andauerndem Mitgliederschwund in unserer Vereinigung.

Um diesem entgegen zu wirken, habe der Vorstand erwogen, die VASK Bern zu öffnen und auch Angehörige anderer schwerer psychischen Krankheiten aufzunehmen. Vorerst werde vor allem an das Borderline Syndrom und die Bipolaren Störungen gedacht.

In kleinen Gruppen wurde dann darüber eifrig diskutiert und beim Auswerten der Fragebogen ergab sich mehrheitlich die Meinung, dass diese Öffnung gewagt werden sollte. Verschiedene Einwände wurden aber auch vorgebracht: stimmt der Name VASK noch? Müssten die Telefonberater speziell ausgebildet werden? Sollten dann auch die Selbsthilfegruppen nach Krankheiten zusammengestellt werden? Etc.

Nach dieser „Arbeitsstunde“ durften dann alle zum Essen und Trinken übergehen. Und mit einem kleinen Geschenk von Anna Grafe schloss dieser Anlass.

## **1.3. Beitrag aus dem Wohnfonds**

2013 stellte die Stiftung Applico, (Stiftung für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung), in Schmitten, Kanton Fribourg, das Gesuch um einen Beitrag aus unserem Wohnfonds an die Sanierung ihrer Liegenschaft. Nach gründlicher Abklärung hat der Vorstand der VASK Bern das Gesuch gutgeheissen und der erwähnten Stiftung im März 2014 den Betrag von Fr.10'000.-- auf ihr Hypothekarkonto überwiesen.

## **1.4. Mitgliederversammlung vom 29. März**

Bereits kurz nach neun Uhr gab es Leben im oberen Stock der Schmiedstube: Begrüssungen, Mäntel ablegen, Kaffee trinken, Gipfeli essen und natürlich die neuesten Informationen austauschen.

Pünktlich um 10.00 Uhr begrüusste Gerhard Schmutz 40 anwesende Mitglieder, sowie 3 Gäste. Er führte speditiv durch die Traktandenliste und gut eine Stunde später kam er unter Verschiedenem bereits zur Verleihung der Rose des Jahres. Diese überreichte er Dr.med. Thomas Ihde, Chefarzt Psychiatrie am Spital Interlaken zusammen mit einem geschliffenen Rosenquarz. Thomas Ihde engagiert sich sehr für seinen Fachbereich und ist auch Stiftungsratspräsident der Pro Mente Sana. Zudem hat er vor kurzem ein für Laien sehr informatives Buch über die psychischen Krankheiten geschrieben.

Anschliessend stellte Frau Jeanne Sulzbacher, Assistenzärztin an der psychiatrischen Universitätsklinik Bern, ihre Studie über die veränderte Gestik bei Schizophrenie-Kranken vor. Für ihre Arbeit suchte sie unter den Anwesenden noch zusätzliche Probanden.

Direkt im Anschluss an die Mitgliederversammlung stellte Thomas Studer den dritten Gast vor: Rossell Jordi, Kunsttherapeut in der Klinik Wyss. Auf sehr anschauliche und unterhaltsame Art führte uns Herr Jordi seine Arbeit mit den Patienten im wahrsten Sinn direkt vor Augen: er hatte eine grosse Sammlung von Kunstwerken seiner Patienten mitgebracht und erklärte, wie sie zu Stande kamen.

Um ca. 12.30 Uhr gab's einen kurzen Apéro und anschliessend wurde für die Angemeldeten 31 Personen das Essen serviert.

## **1.5. Neue Website**

Die neue Website der VASK Bern, die dasselbe Design wie jene der VASK Schweiz hat, konnte im Sommer 2014 aufgeschaltet werden. In einer ersten Phase hatte die Website denselben Inhalt wie die bisherige. Da die VASK Schweiz inzwischen ihre Website inhaltlich überarbeitet hat, so dass sie im wesentlichen nur noch übergeordnete Themen enthält, konnten wir damit beginnen, unsere Website inhaltlich entsprechend anzupassen und nur Texte und Infos aufzunehmen, die nicht schon in der Website der VASK Schweiz enthalten sind. Dieser Prozess der inhaltlichen Überprüfung und Anpassung wurde begonnen, ist aber noch nicht abgeschlossen.

## **2. Unsere Angebote**

### **2.1. Telefonberatungen und Standortbestimmung**

Die Tatsache, dass die Telefonberatungen von Jahr zu Jahr rückläufig sind, schleckt keine Geiss weg.

Jeden Mittwochmorgen (9-11) und Freitagnachmittag (13-15) bietet das erfahrene Telefonteam der VASK Bern vertrauliche Telefonberatungen an, um Menschen in Krisensituationen zu beraten, zu unterstützen, ihnen Fachleute zu vermitteln oder über die Angebote der VASK Bern zu informieren. Allerdings wird pro Wochenangebot kaum mehr als eine Beratung nachgefragt. Warum das?

Gründe dafür liegen nach unserer Ansicht im kontinuierlichen Ausbau der Angehörigenberatung der verschiedenen psychiatrischen Dienste, die neben Kursen und individuellen Beratungen auch Telefonberatungen anbieten. So haben wir zwar zu Beginn unserer Telefonberatungen eine wegweisende Pionierrolle im Kanton Bern eingenommen, haben nun aber dank den professionellen neuen Beratungsangeboten der psychiatrischen Institutionen in diesem Bereich an Gewicht verloren.

Im Vergleich mit anderen VASK-Vereinigungen in der Schweiz stellten wir fest, dass praktisch alle in einer ähnlichen Situation sind.

Der Vorstand wird im nächsten Jahr nun prüfen, inwiefern ein nationales Telefonberatungsangebot der VASK Schweiz, eine Zusammenarbeit mit einzelnen VASK-Partnern oder eine Reduktion unseres Angebotes vorgenommen werden soll.

### **2.2. VASK-Treff**

An vier verschiedenen Wochentagen haben wir im vergangenen Jahr im Sitzungszimmer der VASK ein Treffen für Interessierte durchgeführt. Das Angebot richtete sich ganz bewusst auch an Nichtmitglieder, um ihnen die VASK und ihre Angebote vorzustellen und um sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.

Am ersten Abend wurden wir durch 12 Besucher überrascht, am zweiten waren es noch 9 und an den beiden letzten zusammen noch 7 Personen. Bei jedem dieser Treffen waren zwei Vorstandsmitglieder anwesend. Wir hatten immer gute Gesprächsrunden und konnten zudem noch sechs Neu-Mitglieder gewinnen.



Unser „Stammtisch“ wird im nächsten Jahr in der gleichen Form weitergeführt, die Daten sind bereits festgelegt und zwar auf Dienstag 27. Januar, Mittwoch 15. April, Montag 10. August und Donnerstag 5. November 2015.

Und Sie, werden Sie auch einmal an einem VASK Treff teilnehmen? Wir würden uns sehr freuen!!

### 2.3. Selbsthilfegruppen

Zehn Personen oder Paare suchten in der Zeit von November 2013 bis Oktober 2014 neu eine Selbsthilfegruppe [SHG]. Es waren meist Eltern mit einer erkrankten Tochter oder einem Sohn. Zwei Personen fanden je in einer bestehenden Gruppe Anschluss; davon hat eine ihre SHG vor Ablauf eines Jahres bereits wieder verlassen. Zwei VASK-Mitglieder fanden Aufnahme in einer Gruppe von Partner/Partnerinnen. Für eine Person mit einem erkrankten Elternteil konnte bis jetzt keine befriedigende Lösung gefunden werden. - Vielleicht hat ein Leser dieses Berichts eine gute Idee oder macht eine Leserin gar ein Angebot für diese Person?

Nachdem im vorigen Jahr eine gemischte Gruppe von Eltern und Geschwistern in Bern ihre Treffen beendete, entsteht – wieder in Bern – seit Herbst eine neue Gruppe für Eltern. Es hat sich bestätigt, dass zum Start eine genügend grosse Anzahl von Interessierten erforderlich ist; ein guter gemeinsamer Beginn ist meist entscheidend für das Gelingen über mehrere Jahre weg. Allerdings mussten sich einige Interessentinnen und Interessenten ein Jahr gedulden; bei einem Ehepaar verstrichen sogar zwei Jahre seit der Anmeldung. Ich bin froh, dass die VASK nun vierteljährlich Treffen für Mitglieder anbietet, die sich begegnen und austauschen wollen. So wird das Warten auf eine neue SHG unter Umständen erträglicher.

Im Gegensatz zu den losen Treffen erwarten wir von Mitgliedern einer *Selbsthilfegruppe Verbindlichkeit*: dass man sich an die vereinbarten Termine hält; sich erklärt, wenn man mal nicht kommen kann oder beispielsweise formuliert, wenn etwas im Verhältnis zur Gruppe Mühe macht.

Sorgen bereitet mir die Tatsache, dass die bestehenden Geschwistergruppen – eine allerdings nach einer Zeit von mehr als 25 Jahren! – ihre regelmässigen Treffen einstellten. Sie haben immer noch losen Kontakt untereinander und wenn ein Gruppenmitglied Hilfe braucht und sich aussprechen möchte, ist der Faden rasch wieder geknüpft.

Fürs nächste Jahr ist vorgesehen mit bestehenden Gruppen Kontakt aufzunehmen und sie zu besuchen, wenn sich das machen lässt.

Danken möchte ich allen, welche in irgendeiner Weise zum Gelingen einer Selbsthilfegruppe beitragen oder beigetragen haben.

R. Schneeberger

## **2.4. Sonntagsstube**

In der Sonntagsstube haben wir Gäste, die seit vielen Jahren praktisch jeden Sonntag kommen. Einige bleiben den ganzen Nachmittag, von zwei bis halb fünf Uhr.

Andere kommen nur für kurze Zeit, um etwas Süßes und/oder Salziges zu essen und Tee zu trinken, gratis. Nur Kaffee vom Automaten müssen sie jeweils selber bezahlen, Fr.1.-. Meist sind sie aber froh, auch noch mit jemandem kurz sprechen zu können.

Immer wieder kommen aber auch neue Gäste, manche auf Anraten von Ärzten, Freunden, Bekannten oder per Mundpropaganda. Nicht alle haben jeweils auch psychische Probleme. Das ist ganz gut. So gibt es eine gute Durchmischung!

Manche Gäste sind eher zurückhaltend, schüchtern oder haben auch noch Sprachprobleme. Je nach Befinden ziehen sich diese in eine stille Ecke zurück oder bleiben nicht lange.

Meist geht es beim Plaudern, Spielen, Musizieren, Essen und Trinken fröhlich zu und her.

Selten kommt es vor, dass jemand „ausrastet“. Sollte doch einmal Fachhilfe notwendig sein, haben wir freiwilligen Helfer und Helferinnen die entsprechende Notfallnummer.

Je nach Wetter – oder was noch los ist in der Stadt – kommen zwölf bis zwanzig Gäste in die Sonntagsstube.

Wenn sich die meisten Gäste zum Schluss mit einem Dankeschön oder mit ihrer Hilfe zum Aufräumen verabschieden, oder ganz einfach mit einem zufriedenen Lächeln weggehen, ist dies für uns Freiwillige der schönste Dank.

Elsbeth Müller

### **3. Unsere Veranstaltungen**

#### **3.1. Wie arbeitet die Kantonspolizei mit psychisch beeinträchtigten Personen zusammen?**

Daniela Meyes, langjährige Polizistin mit über zehn Jahren Streifeneinsatzerfahrung und Ausbildung als Psychologietrainerin, hat uns am 19. Juni eindrücklich einen Einblick in die alltägliche Polizeiarbeit mit ihren Arbeitsmethoden und (Grenz-)Erfahrungen gegeben. Die Veranstaltung war mit rund 50 Personen sehr gut besucht.

Als erstes beschrieb die Polizistin die Polizeiausbildung im Allgemeinen, sowie die Vorbereitung auf Einsätze mit psychisch beeinträchtigten Menschen im Speziellen.

„Nicht der Mensch als Ganzes ist abnormal, sondern ein bestimmtes Verhalten zu einer bestimmten Zeit, welches unter bestimmten Rahmenbedingungen angepasst ist oder eben nicht.“ So beschrieb sie die Grundhaltung der Polizei. Ihr Hauptziel: Schutz der Bevölkerung, der betroffenen Personen und der Eigenschutz!

Anschliessend zeigte sie auf, wann die Polizei mit psychisch beeinträchtigten Menschen in Kontakt kommt, wie Meldungen an die Polizei über auffälliges Verhalten hereinkommen, wie konkret ein Einsatz abläuft und welches die besonderen Schwierigkeiten und Herausforderungen darstellen (Gewaltbereitschaft und Gesichtsverlust des Gegenübers; Unberechenbarkeit; Umfeld wie Kinder, Tiere, Nachbarn; Erwartungen der Angehörigen u.a.) Immer wieder brachte sie eindrückliche Beispiele ihrer alltäglichen Arbeit, die zum Teil sehr betroffen machten.

Am Schluss entwickelte sich eine lebhafte, offene Diskussion über gegenseitige Erwartungen und Wünsche.

Zusammengefasst erlebten wir einen äusserst gelungenen, lebhaften Abend, der uns allen vor Augen führte, wie schwierig und belastend es für die Polizei, aber auch die Direktbetroffenen und Angehörigen ist, in schweren Krisen gemeinsam für alle Betroffenen gute Lösungen zu finden.

#### **3.2. Coaching bei der Arbeitssuche - Chancen und Grenzen der Wiedereingliederung**

Hilfe! Wie finde ich bloss einen Job? Markus Hunziker, der Leiter Job Coaching Placement der UPD, gab uns am 5. November einen äusserst kompetenten Einblick in die tägliche Wiedereingliederungsarbeit mit psychisch beeinträchtigten Menschen.

Welches sind die Herausforderungen und Schwierigkeiten bei der Jobsuche? Wie arbeitet ein professioneller Job Coach?

Hauptziel des professionellen Angebots ist die nachhaltige berufliche Integration von Menschen mit einer psychisch bedingten Leistungseinschränkung im erwerbsfähigen Alter. „Supported Employment“, der Fachausdruck dieses Angebots, funktioniert dabei nach dem Prinzip „erst platzieren, dann trainieren“, natürlich mit aktiver Begleitung durch einen Job Coach.

Herr Hunziker beschrieb die Aufnahmekriterien und anschliessend die drei Programmphasen.

**Phase 1:** Eintritt (Erstgespräch, Zielvereinbarung, Planung = Monat 1); Einstiegsarbeitsplatz (Coaching, Ermitteln der Grundarbeitsfähigkeit, Bewerbungsaktivität = Monate 2-3); Integrationsarbeitsplatz in Einsatzfirma (Monate 4-6)

**Phase 2** (ab 7. Monat): Integration, wobei die Einsatzfirma einen Leistungslohn finanziert: Arbeitsvertrag mit Job Coach Placement; Coaching Teilnehmende/r und Firma; Arbeitsvertrag mit Firma

**Phase 3:** Festanstellung in Firma mit Arbeitsvertrag, ohne weitere Begleitung durch das Job Coach Placement

Ebenfalls erwähnte er den „Berner Sozialstern“, den das Job Coach Placement jährlich an eine Firma verleiht, welche sich besonders für die berufliche Integration von Menschen mit einer psychisch bedingten Leistungseinschränkung engagiert. Mit grossem Applaus dankten die ZuhörerInnen Markus Hunziker und seinem Team schliesslich für ihr Engagement.

### **3.3. Wohnverbund UPD. Besichtigung der innovativen Wohneinrichtungen in Kehrsatz für Menschen mit psychisch bedingten Beeinträchtigungen**

Wie lerne ich selbständiges Wohnen? Was genau bietet der Wohnverbund in Kehrsatz an? Wie lernen die Bewohnerinnen und Bewohner Autonomie und Eigenverantwortlichkeit? Welches sind die Aufnahmebedingungen im Wohnverbund? Solchen und ähnlichen Fragen stellte sich Bernhard Lüthi, der Leiter des Wohnverbundes UPD Kehrsatz, an unserer Besichtigung am 17. Oktober auf äusserst charmante Weise. Er führte uns durch die Wohneinrichtungen mit ihren vielfältigen Wohn- und Beschäftigungsangeboten und zeigte uns, wie erwerbsfähige Menschen nach einer krankheitsbedingten Krise ihre ersten Schritte in Richtung selbständiges Wohnen wagen.

Erfüllt von dem eindrucklichen neuen Wohngebäude, den fachkundigen Ausführungen Herrn Lüthis sowie einzelnen Begegnungen mit BewohnerInnen, verdauten wir anschliessend das Gehörte bei einem ausgezeichneten Pizza-Nachtessen, zubereitet von den BewohnerInnen.

## **4. Veranstaltungen Dritter mit Teilnahme der VASK**

### **4.1. Selbständiges Wohnen: Workshops der Behindertenkonferenz Region Bern [BRB]**

Die BRB führte im November 2014 zwei Workshops für Profis durch zum Thema „Hindernisfreies und selbständiges Wohnen als Chance und Herausforderung“. Die erste Veranstaltung richtete sich an Architekten und Bauherren, die zweite an Liegenschaftsverwaltungen und Hausbesitzer.

Ein VASK - Mitglied leitete mit einer betroffenen Frau zusammen die Gruppe für psychisch beeinträchtigte Menschen.

Ängste der Hausverwaltungen sind Mietzinsausfälle, Unruhe in der Liegenschaft, Mehraufwand für Verwaltung, Chaos in der Wohnung, wer bezahlt? Abmachungen werden nicht eingehalten, Aerger ist vorprogrammiert, andere Mieter ziehen aus.

Folgende Angebote könnten einen Vermieter ermutigen, ein Mietverhältnis mit einem Betroffenen einzugehen:

- verschiedene angepasste Formen von betreutem Wohnen
- gesicherte Mieten und Mietzinskaution
- befristete Mietverträge
- klare Informationen über den Betroffenen
- Ansprechperson, BetreuerIn
- ev. Bereitschaft der Betroffenen, für eine gewisse Person in der Verwaltung die Schweigepflicht aufzuheben.
- Ombudsstelle für Mieter und Vermieter

Es wurde erwähnt, dass es auch bei „normalen“ Mietern gelegentlich zu Problemen komme!

Mehrere Referate ergänzten die Workshops. Es zeigte sich, dass auch der Gemeinderat der Stadt Bern (A. Schmidt), die städtische Liegenschaftsverwaltung und das Alters- und Versicherungsamt sich für das selbständige Wohnen von Menschen mit einer Behinderung engagieren.

Die Behindertenkonferenz Stadt und Region Bern [BRB] ist ein parteipolitisch und konfessionell neutraler Verein. Die Gründung erfolgte im Jahr 1997 aus dem Bedürfnis, eine zentrale Anlaufstelle für die Anliegen von Menschen mit Behinderungen zu schaffen.

Die BRB ist ein Zusammenschluss von verschiedenen Organisationen der Behinderten-Selbsthilfe sowie professionellen Institutionen im Behinderten-, Krankenpflege- und Alterssektor.

Der Verein bezweckt in der Stadt und Region Bern die Wahrung, Förderung und Durchsetzung der Interessen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die in ihren geistigen, körperlichen, psychischen, sensorischen, kommunikativen und sozialen Fähigkeiten eingeschränkt oder gehindert sind, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Ein zentrales Anliegen der Behindertenkonferenz ist die Lobby-Arbeit im Bereich der Behinderten-Selbsthilfe und der professionellen Behinderten-Fachhilfe. Durch die Zusammenarbeit werden Informationen ausgetauscht und Synergien geschaffen.

Die VASK Bern ist im Vorstand und in der Arbeitsgruppe Wohnen mit je einer Person vertreten.

Johann Flückiger

## 4.2. Radio Loco-motivo

Der Vorstand VASK Bern engagiert sich schon seit längerer Zeit in der Begleitgruppe des Projekts „Radio loco-motivo Bern“, in welchem Menschen mit und ohne Psychiatrieerfahrung seit August 2011 zusammen erfolgreich Radio machen.

Im Bereich Information, Kommunikation und Veranstaltungen besteht ein gegenseitiges Interesse, näher zusammenzuarbeiten.

An folgenden zwei Sendungen war ein VASK Mitglied beteiligt und vertrat die Anliegen der Angehörigen und der VASK:

**Thema Zwangsmedikation** von Mittwoch, 30. April 2014, 17-18h  
(nachhören: <http://klippklang.ch/audio.php?id=98>)

Radio loco-motivo spricht über die umstrittene „Zwangsmedikation“. Man kennt die Bilder: Weigern sich Psychiatrie-PatientInnen ihre Medikamente zu nehmen, werden sie von einem Grossaufgebot von Pflegenden gewaltsam mit der Spritze verabreicht. Dieses Vorgehen kann, wenn nötig, mehrmals wiederholt werden, bis die Medikamente zu wirken beginnen. In vielen Fällen ist dann auch der Widerstand gegen die Medikation gebrochen. Darüber sprechen wir mit einer Psychiatrie-Betroffenen, Angehörigen, und einer Fachperson aus der Psychiatrie. Das nennt sich in der Fachsprache Trialog. Ziel ist, die unterschiedlichen Perspektiven der einzelnen Gruppen zu respektieren und durch den Erfahrungsaustausch voneinander zu lernen.

**Thema Recovery** von Mittwoch 25. Juni 2014, 17-18 h (nachhören: <http://klippklang.ch/audio.php?id=110> )

Menschen mit psychischen Problemen zu unterstützen, ist grundsätzlich eine sinnvolle und ehrbare Sache. Oft aber entscheiden PsychiaterInnen über die Köpfe der Betroffenen hinweg, welche Therapie zum Zuge kommt. Nicht so bei Recovery – dieser neue Ansatz gewichtet die Sichtweise der Betroffenen stärker. Übersetzt heisst Recovery «Genesung», sprich: nach einer Krise wieder einen guten Platz im Leben zu finden. Darüber spricht Radio Loco-motivo mit Psychiatriefachleuten, Betroffenen und Angehörigen.

#### **4.3. Trialogischer Anlass im Psychiatricentrum Münsingen [PZM]**

Die VASK Bern wurde vom PZM eingeladen, an ihrer Eröffnungsveranstaltung zum Thema Recovery am 8. Mai von 13.00 -17.00 Uhr mit einem Infopoint teilzunehmen. Neben rund 10 weiteren Organisationen konnten Anna Grafe und Armin Spühler an einem Stand Broschüren und weitere Informationen abgeben und die verschiedensten Fragen zum Thema diskutieren. Die Veranstaltung war offen für Angehörige, Patienten und Fachpersonen.

Mauro Deganello, der Projektleiter dieser Arbeitsgruppe im PZM beschreibt Recovery in der Hauszeitung des PZM wie folgt:

*„Recovery ist eine gesundheitsorientierte und prozesshafte Einstellung, welche Hoffnung, Wissen, Selbstbestimmung, Lebenszufriedenheit und vermehrte Nutzung von Selbsthilfemöglichkeiten fördert (Sauter, D. et al. 2012). Das Ziel besteht darin, die grösstmögliche Lebensqualität und Autonomie der Psychiatrie-Erfahrenen/Betroffenen zu gewährleisten. Sie soll aus der Beschränkung der Patientenrolle heraus zu einem selbstbestimmten, sinnerfüllten Leben innerhalb der Gesellschaft hinführen“.*

In den Eröffnungsreferaten wurde auf die verschiedenen Aspekte auf dem Recovery-Weg eingegangen und bei der abschliessenden Podiumsdiskussion war auch die VASK dabei und konnte ihre Sichtweise und ihre Anliegen einbringen.

Ein Satz eines Experten aus Erfahrung ist in den Ohren hängengeblieben:

„Den Recovery-Weg zu gehen ist wie am Führersitz des eigenen Lebens wieder Platz zu nehmen.“

#### 4.4. Dialog EX-IN

Am 30. Juni wurde mit dem „Kennenlerntag“ in Bern die neue Weiterbildung „Experienced Involvement“ mit 19 TeilnehmerInnen gestartet. Im 2. Modul „Dialog“ wurde am 26. September 2014 ein Dialog mit Gästen (Angehörige und Profis) zum Thema „Empathie“ während zwei Stunden durchgeführt. Anwesend waren etwa 30 Personen, die ihre Erfahrungen austauschten. Die VASK war mit Gerhard Schmutz vertreten.

#### 4.5. "Schizophrenie - Macht Wahn Sinn?"

Am 10.10.2014, dem Tag der Psychischen Gesundheit haben Vertreter der VASK in Bern und Langnau an dialogischen Podien teilgenommen.

*In Bern fand im La Cappella ein Podiumsgespräch mit folgenden TeilnehmerInnen statt:*

Moderation: Uwe Bening, dipl. Psychologe, Fachberatung Recovery, Pro Mente Sana, im Gespräch mit Sebastian Walther, Chefarzt UPD Bern, David Hill, Betroffener, Sirkka Mullis, Angehörige, Christine Clare, Teammitglied Soteria Bern.

Uwe Bening ermöglichte mit seinen Fragen an die Teilnehmenden, das Thema "Schizophrenie - Macht Wahn Sinn?" aus allen Blickwinkeln zu betrachten. Mögliche Sichtweisen und Anliegen von Angehörigen konnten dabei gut platziert werden. Sirkka Mullis erläuterte, dass Angehörige durch die Krisen und Veränderungen, welche mit einer Psychose einhergehen, "miterschüttert" werden und einen anspruchsvollen Lernprozess durchlaufen müssen. Sie formulierte dazu aus Sicht der Angehörigen Wünsche an die Professionellen. So wäre sie beispielsweise froh, wenn man sie von professioneller Seite her klarer nach ihren Einschätzungen und Erfahrungen in Bezug auf ihren Sohn fragen würde und sie in ihrer Kompetenz als langjährige Bezugsperson in die Arbeit in den Kliniken einbeziehen würde. Angehörige aus dem Publikum stellten Forderungen an die Kliniken bezüglich einer verbesserten und situationsgerechteren Zusammenarbeit mit ihnen.



Zu diskutieren gab dabei der Datenschutz und die diesbezüglichen Folgen für die Zusammenarbeit zwischen den Kliniken und den Angehörigen. Sirkka Mullis betonte, dass es von Seiten der Angehörigen wichtig sei, realistische Erwartungen an die Möglichkeiten der Professionellen zu wahren und sich wo möglich Personen des Vertrauens zu suchen.

In **Langnau** fand im evangelisch-reformierten Kirchgemeindehaus um 19.00 Uhr ein **Podiumsgespräch** statt. Unter der Leitung von Dr. med. Thierry de Meuron, Chefarzt ad interim Psychiatrischer Dienst Spital Emmental, diskutierten Ruth Meier, Psychose-Erfahrene, Gerhard Schmutz, Angehöriger und Präsident der VASK Bern und Marianne Feuz, Pflegefachfrau Psychiatrie. Einleitend hat Psychoanalytiker und Kolumnist Peter Schneider seine Gedanken zum Thema Schizophrenie mit dem Publikum geteilt.

Vorgängig der Veranstaltung erschien in der Regionalzeitung „D'Region“ ein Interview mit Gerhard Schmutz. Auf der Website der VASK Schweiz kann dieses Interview, das auf Veranlassung des Psychiatrischen Dienstes Emmental erfolgte, nachgelesen werden (<http://www.vask.ch/de/index.php?page=441>).

#### **4.6. Öffentliche Veranstaltung der UPD am 14.10.2014**

Moderation: Christine Hubacher, Redaktorin Radio SRF

Begrüssung: Bernard Burkhalter, Leiter Niederlassung und Region Bern der BEKB | BCBE

Was bedeutet Schizophrenie? **Kurzreferat** von PD Dr. med. Sebastian Walther, Chefarzt und stv. Direktor UPD

Unter Einbezug des Publikums fand eine angeregte **Podiumsdiskussion** statt mit Sebastian Walther, Sibylle Glauser, Angehörige und Angehörigenberaterin UPD, Gerhard Schmutz, Angehöriger und Präsident VASK, Simon Schmid, Betroffener, Anna Zaugg, Maturandin und Fotografin.

## **5. Psychiatrieversorgung im Kanton Bern**

### **5.1. Sparmassnahmen**

Im November 2013 hat das Kantonsparlament umfassende Sparmassnahmen beschlossen. Weil die Psychiatrieversorgung im Kanton Bern, verglichen mit den anderen Kantonen, überdurchschnittlich teuer ist, müssen die Berner Kliniken dieses Sparpaket umsetzen.

Im Psychiatriezentrum Münsingen bedeutet das, dass zwei Langzeitabteilungen geschlossen werden müssen.

Was heisst das konkret für die betroffenen 30 Patienten? Für vier, uns persönlich bekannte Langzeitpatienten, alle zwischen 75 und 85 Jahre alt und mit Diagnosen wie Borderline, Schizophrenie und Depressionen, wurden in einem adäquaten Pflegeheim Heimplätze gefunden. Trotz der eindrücklichen Aufenthaltsdauer von 23 Jahren im PZM, haben sie sich am neuen Ort gut eingelebt. Ihre Unterbringung wird dadurch weitaus kostengünstiger werden.

## 5.2. Regionale Psychiatriekonzepte

Fünf Regionen des Kantons Bern – Bern, Emmental, Oberaargau, Oberland Ost und Oberland West – haben je ein Konzept für die regionale Psychiatrieversorgung erstellt und dem Kanton eingereicht. Die VASK erhielt Gelegenheit an mehreren Konzepten mitzuarbeiten bzw. ihre Sicht einzubringen. Beispielsweise haben wir auf die Frage nach der zukünftigen Entwicklung in der Region Bern u.a. folgendes gewünscht:

*„Die Akutpsychiatrie ist ins Lebensumfeld der Menschen zu verlagern, das heisst, dass personenzentrierte, ambulante Strukturen (mobile Equipen für die Krisenintervention, "Open Dialogue", Home-Treatment usw.) aufzubauen sind. Es braucht einen Paradigmenwechsel: Die Psychiatriefachleute gehen zum betroffenen Menschen und nicht umgekehrt, wie es heute ist. Akutpsychiatrie im Lebensumfeld, z.B. mittels "Open Dialogue" fördert die Autonomie, die Selbständigkeit und das Verantwortungsbewusstsein des Betroffenen. Sie aktiviert mit Hilfe des Fachleute-Teams und den existierenden, interessierten sozialen Netzwerken des Betroffenen seine Ressourcen und verhindert Hospitalismus.“*

In internationalen Studien wurde gezeigt, dass neben den unbezweifelbaren Vorteilen von Home-Treatment - weniger Klinikeintritte, kürzere stationäre Behandlungszeiten, weniger Behandlungsabbrüche, höhere Kosteneffektivität der Behandlung - die Zufriedenheit der Patienten und der Angehörigen höher und die erlebte Belastung für die Angehörigen geringer ist als bei einer stationären Behandlung in der Klinik.

Die Erfahrungen aus Luzern, wo zwei Equipen den ganzen Kanton abdecken, sprechen eine deutliche Sprache: Die Patientinnen und Patienten bleiben in ihrem Umfeld integriert, was zu einer hohen Akzeptanz bei Patienten, Angehörigen und Hausärzten führt.

Gewisse Regionen im Kanton Bern haben begonnen, ihre Konzepte umzusetzen. Beispielsweise wird der Psychiatrische Dienst Interlaken (Region Oberland Ost) im Jahre 2015 mit der Weiterbildung ihres Personals beginnen, damit der ganzheitliche Ansatz „Open Dialogue“ (Offener Dialog) umgesetzt werden kann. Die Chancen, dass sich die Betroffenen von einer Psychose wieder komplett erholen, sind gemäss skandinavischen Erfahrungen mit „Open Dialogue“ um ein Vielfaches besser als bei normaler vollstationärer Standardbehandlung.

### 5.3. Projekt Neptun

Zwecks Vertretung der Anliegen der Angehörigen ist die VASK mit ihrem Präsidenten Mitglied der Begleitgruppe dieses Projektes.

Das Projekt Netzwerk Psychiatrie Thun [NePThun] ist ein Kooperationsprojekt der Psychiatrischen Dienste Thun, der Spitex Region Thun sowie des Psychiatriezentrums Münsingen [PZM]. Es soll für Patienten mit langen und häufigen Klinikaufenthalten ein tragfähiges ambulantes Netz ausserhalb der Klinik installiert werden, um einen früheren Austritt aus dem PZM zu ermöglichen.

Das Projekt wurde im August 2013 implementiert. Die Evaluation zwischen Februar und Mai 2014 zeigte folgende Sicht der Angehörigen (Zitate aus Bericht vom 8. Oktober 2014, Auswahl):

*Die Angehörigen, welche über NePThun Bescheid wussten, lobten das Projekt sehr und waren voll und ganz zufrieden damit.*

*Mehrere Patientinnen und Angehörige beschrieben die konstanten, langfristigen menschlichen Beziehungen zu den gleichen Betreuungspersonen als stabilitätsstiftend und als sehr zentral. Es ist für sie von Bedeutung, dass ihnen eine Person zur Seite steht, die mit ihnen Ziele definiert und nach Lösungen sucht.*

*Einer angehörigen Mutter fiel auf, dass die betreuenden Personen sehr gut geschult sind, ihren Sohn ernst nehmen und sich in ihn hineinversetzen können, so dass er sich verstanden fühlt.*

*Die befragten Angehörigen sind der Meinung, dass die Patient/innen bei NePThun sehr gut aufgehoben und betreut sind und schätzen es, dass ihnen nun eine klare Ansprechperson zur Verfügung steht. Dies schlägt sich einerseits in einem verminderten Betreuungsaufwand seitens der Angehörigen und andererseits in der Stabilität der Patientinnen nieder. Eine Angehörige erwähnte, dass der Kontakt zu ihrer Tochter seit deren Teilnahme an NePThun besser sei, da die Tochter ihre Sorgen mit den Begleitpersonen besprechen kann und deshalb keine Angst mehr habe, ihre Mutter mit ihren Problemen zu belasten.*

*Eine Patientin erzählte, dass sie sich entlastet fühlt, da die Betreuenden auch ihrem Ehemann bei Problemsituationen zur Verfügung stehen. Zudem nimmt sie die Beziehung zu ihren Eltern seit der Teilnahme an NePThun als freier und unbeschwerter wahr, da diese nun keine Betreuungsaufgaben mehr übernehmen müssen.*

#### **5.4. Qualität**

Die Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern hat einen „Arbeitskreis Qualität in der Psychiatrieversorgung des Kantons“ analog der somatischen Versorgung eingesetzt, der sich drei Mal jährlich trifft und folgende Ziele erreichen will:

- 1. Psychiatrie-relevante Qualitätsfragen unter Berücksichtigung aller Perspektiven zu erörtern und zu diskutieren*
- 2. Handlungsbedarf aus politischen und ökonomischen Entwicklungen im Umfeld der Psychiatrieversorgung für die Qualitätsthematik abzuleiten*
- 3. Empfehlungen betreffend Qualitätsfragen aus der Praxisperspektive abzugeben*
- 4. Qualitätsbemühungen einzelner Betriebe durch offenen Dialog zu unterstützen*

Unser Mitglied Sirkka Mullis vertritt die Interessen der Angehörigen in diesem Arbeitskreis.

#### **5.5. Aktionsbündnis Psychische Gesundheit**

Die VASK arbeitet in der Kerngruppe des Aktionsbündnisses mit, die ein Positionspapier erarbeitet hat, das Forderungen enthält, mit denen in nächster Zeit die kantonalen Politiker zu konfrontieren sind. An einem dialogischen Workshop wurde die Umsetzung besprochen.

Kürzestfassung des Positionspapiers:

##### **Ambulant vor stationär – wenn immer möglich zu Hause leben:**

Angebote, die Menschen mit psychischen Belastungen eine Behandlung zu Hause oder allenfalls in einer Tagesklinik ermöglichen, helfen den Betroffenen ihre sozialen Kontakte zu erhalten und Erlerntes im Alltag umzusetzen. Dies fördert ein selbstverantwortliches Leben. Ambulante Therapieangebote sind kostengünstiger als ein Aufenthalt in einer Klinik.

## **Regionalisierung der Versorgung – Hilfe in der Wohnregion in Anspruch nehmen:**

Es fällt Betroffenen leichter, Hilfe in einem Spital zu suchen. Diese bieten sowohl Hilfe bei psychischen wie auch bei körperlichen Beschwerden an.

## **Mobile Equipen – Menschen in Krisensituationen im Lebensumfeld behandeln:**

Wenn Menschen in Krisensituationen in ihrem Lebensumfeld/zu Hause behandelt werden, kann ein Klinikaufenthalt oft verhindert werden. Zusätzlich werden die Angehörigen entlastet. Die aufsuchenden Equipen, welche je nach Situation die entsprechenden Fachkräfte umfassen (bspw. Pflegefachpersonen, ÄrztInnen, SozialarbeiterInnen, Peers), erbringen die notwendige Behandlung kostengünstiger.

## **6. VASK Schweiz (unsere Mitarbeit)**

Die Schwerpunkte 2014 bis 2016 des Dachverbandes VASK Schweiz sind folgende:

1. **Regionale Verankerung:** Bessere regionale Verankerung durch ein breit abgestütztes VASK Netz. Verbands-Werbung.
2. **Unterstützung der Regionen:** Unterstützung der regionalen VASKEN z.B. bei Mitgliederwerbung. Schulung von Freiwilligen. Hilfe für die Gründung neuer VASKEN, z.B. Konzept erstellen.
3. **Website:** Aktualisierung, Ausbau und Vereinheitlichung des Webauftrittes der VASK.
4. **Zusammenarbeit:** Zusammenarbeit und Interessenvertretung auf nationaler Ebene mit gleich gesinnten Organisationen und Vernetzung mit Politik und Gesellschaft auf eidgenössischer Ebene.
5. **Broschüre:** Erarbeitung einer neuen Broschüre.
6. **Werbung:** VASK besser bekannt machen z.B. Werbung bei Ärzten, Psychiatern, Psychologen, Kliniken.

Ergebnisse für das Berichtsjahr:

Die Website vask.ch wurde aktualisiert. Dieses Projekt konnte abgeschlossen werden.

Nach Prüfung verschiedener Broschüren aus dem In- und Ausland zwecks Übernahme wurde entschieden, dass eine neue Broschüre erarbeitet werden soll.

Die Interessenvertretung wurde bei verschiedenen nationalen Anlässen wahrgenommen.

## 7. „Flagge zeigen“ oder was der Vorstand der VASK Bern alles auch noch macht

- hat an den 4 Mitgliederversammlungen der kantonalen Behindertenkonferenz Bern [kbk] teilgenommen und brachte dort die Anliegen unserer Vereinigung ein.  
Es wurden folgende Bereiche vertieft besprochen:
  - Welche Unterstützungsangebote bestehen für behinderte Stellensuchende? Wie kann die Durchlässigkeit zwischen dem ersten und zweiten Arbeitsmarkt erhöht werden?
  - Wie kann das selbständige Wohnen weiter gefördert werden? Wer kann was beitragen?
  - Im Kanton Bern wird für die Bedarfsermittlung der Subjektfinanzierung das Instrument VIBEL [Verfahren zur individuellen Bedarfsabklärung und Leistungsbemessung] erarbeitet.
  - Die kbk wurde zusammen mit „Social Bern“ vom Alters- und Behindertenamt [ALBA] des Kantons beauftragt, eine Trägerschaft für eine unabhängige Abklärungsstelle VIBEL zu bilden.
  - Immer mehr Leute werden älter. Dies trifft auch auf die Behinderten zu. Wie kann dieser Entwicklung begegnet werden?
- hat die VASK und ihre Angebote an einem Angehörigen-Beratungskurs in Münsingen und an einem Angehörigenabend in Interlaken vorgestellt
- hat an einer Orientierung der „Selbsthilfe Bern“ über mögliche Zusammenarbeitsbereiche teilgenommen
- war am Basar des Psychiatriezentrums Münsingen mit einem Stand vertreten, hat Informationsmaterial verteilt und diverse Gespräche geführt
- war bei der Präsentation der Abschlussarbeiten der EX-IN – Absolventen [EX-IN = Experienced Involved = Einbezug von Erfahrenen] dabei und verfolgte interessiert die vorgestellten Themen aus der Berufspraxis. Dieser Studiengang befähigt psychisch Kranke/Psychiatrie Erfahrene, die in einer stabilen Phase sind, ihre eigene Situation zu reflektieren. Daraus ergeben sich für solche Personen oft die Gelegenheit, an Kliniken angestellt zu werden und ihre Sicht der Dinge einzubringen und damit aus einem andern Blickwinkel auf psychisch Kranke einzugehen

- war am 10.10. dem nationalen Tag für die psychische Gesundheit, zusammen mit den psychiatrischen Diensten Thun an einem Infostand im Bälliz und informierte über die Krankheit Schizophrenie
- hat in der ersten Jahreshälfte an zwei Sitzungen an der erweiterten Ausgestaltung der Website psy.ch (Wegweiser für psychische Gesundheit des Kantons Bern) mitgearbeitet. Dabei geht es sowohl um Beratung und Behandlung als auch um Gesundheitsförderung und Prävention. Die Website ist so gestaltet, dass sie vom Bedürfnis der Betroffenen und Angehörigen ausgeht.  
www.psy.ch wurde am 11.10. in Bern auf dem Waisenhausplatz vorgestellt, mit dabei waren auch Vertreter aus dem Vorstand der VASK Bern
- war an den Verleihungen des Sozialsternes in Bern und Thun präsent. Der Gewinner des Sozialstern wird aus Betrieben ermittelt, welche psychisch beeinträchtigte Personen in ihren Betrieben beschäftigen und betreuen.  
In Bern wurde von 16 nominierten Firmen die Aromalife AG in Utzensdorf prämiert und in Thun wurden aus 27 Bewerbern zwei Betriebe ausgezeichnet: Der Biohof Habich Daepp in Oppligen, und die Apollo Computer AG in Thun.

**Dachverband der Vereinigungen von Angehörigen psychisch Kranker  
(VASK Schweiz)**

VASK Schweiz, Langstrasse 149, 8004 Zürich  
044 240 12 00, [info@vask.ch](mailto:info@vask.ch), [www.vask.ch](http://www.vask.ch)

---

**Adressen der regionalen/kantonalen Vereinigungen**

VASK Aargau, Postfach 432/P1, 5201 Brugg  
056 222 50 15, [info@vaskaargau.ch](mailto:info@vaskaargau.ch), [www.vaskaargau.ch](http://www.vaskaargau.ch)

VASK Bern, Postfach 8704, 3001 Bern  
031 311 64 08, [sekretariat@vaskbern.ch](mailto:sekretariat@vaskbern.ch), [www.vaskbern.ch](http://www.vaskbern.ch)

Assoc. Le Relais Genève, Rue des Savoises 15, 1205 Genève  
022 781 65 20, [info@lerelais.ch](mailto:info@lerelais.ch), [www.lerelais.ch](http://www.lerelais.ch)

VASK Graubünden, Postfach, 7208 Malans,  
081 353 71 01, [vask.graubuenden@bluemail.ch](mailto:vask.graubuenden@bluemail.ch), [www.vaskgr.ch](http://www.vaskgr.ch)

VASK Zentralschweiz, Postfach 534, 6210 Sursee,  
041 921 60 48, [info@vask-zentralschweiz.ch](mailto:info@vask-zentralschweiz.ch), [www.vask-zentralschweiz.ch](http://www.vask-zentralschweiz.ch)

VASK Ostschweiz, Postfach 2238, 9001 St. Gallen  
071 866 12 12, [info@vaskostschweiz.ch](mailto:info@vaskostschweiz.ch), [www.vaskostschweiz.ch](http://www.vaskostschweiz.ch)

VASK Schaffhausen, Webergasse 48, 8200 Schaffhausen  
052 625 55 80

VASK Ticino, c/o Rachelle Wirth, C.P. 130, 6934 Bioggio,  
076 453 75 70, [vaskticino@gmail.com](mailto:vaskticino@gmail.com), [www.vaskticino.ch](http://www.vaskticino.ch)

VASK Zürich, Langstrasse 149, 8004 Zürich,  
044 240 48 68, [info@vaskzuerich.ch](mailto:info@vaskzuerich.ch), [www.vaskzuerich.ch](http://www.vaskzuerich.ch)