

Zoom-Treffen für Angehörige und Nahestehende von psychisch erkrankten Mitmenschen

Seit Corona bieten wir kantonsübergreifende kleine Zoomgruppen für Angehörige an. Sie bieten Lern- und Begegnungsmöglichkeiten im sehr kleinen Rahmen von bis zu 5 Personen.

Daneben können Einzelgespräche per Telefon und Kurse für Angehörige in Ihrer Region gebucht werden. (z.B. Umgang mit Emotionen) für Mitglieder der VASK.

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

Teilnahme bei allen Gruppen nur nach Voranmeldung per Mail, um den Link zu erhalten:

Anmeldung: sekretariat@vaskbern.ch

Leitung: Lisa Bachofen, Präsidentin VASK Bern
www.vaskbern.ch Tel. direkt 031 333 00 60

Daten Zoom-Elterntreffen 2024

generell 1. Montag im Monat von 19-21 Uhr per Zoom

Mo. 8.1.24
Mo. 5.2.24
Mo. 4.3.24
Mo. 6.5.24
Mo. 3.6.24
Mo. 1.7.24
Mo. 2.9.24
Mo. 7.10.24
Mo. 4.11.24
Mo. 2.12.24

Die Gruppe sollte regelmässig besucht werden und dient der gegenseitigen Stärkung, der Suche nach einem konstruktiven Umgang mit belastenden Situationen im Umgang mit psychisch instabilen Jugendlichen und erwachsenen Kindern. Diagnosen spielen keine Rolle.

Daten Geschwistertreffen Zoom 2024

generell 4. Montag im Monat von 19-20.30 Uhr per Zoom

Mo. 29.1.24
Mo. 26.2.24
Mo. 29.4.24
Mo. 27.5.24
Mo. 24.6.24
Mo. 26.8.24
Mo. 30.9.24
Mo. 28.10.24
Mo. 25.11.24

Geschwister stehen in einer besonderen Beziehung zu erkrankten Geschwistern und suchen in der Gruppe einen Weg zwischen Abgrenzung, Mittragen und konstruktiver Beziehungsgestaltung im Familiensystem. Diagnosen sind zweitrangig, jedoch freuen wir uns über regelmässiges Mitmachen!

Daten Young Carers Zoom 2024 – Alter 15-28 Jahre

Generell 3. Dienstag im Monat von 19-20.30 Uhr per Zoom

Di. 16.1.24
Di. 20.2.24
Di. 19.3.24
Di. 16.4.24
Di. 21.5.24
Di. 18.6.24
Di. 20.8.24
Di. 17.9.24
Di. 15.10.24
Di. 19.11.24
Di. 17.12.24

Diese Gruppe ist von einer jungen Psychiaterin geleitet, die aus eigener Erfahrung weiss, wie junge Menschen mit einem psychisch instabilen Elternteil aufwachsen. Allzu oft übernehmen sie Verantwortung, die nicht ihrem Alter und ihrer Rolle entspricht. Worauf kann ich achten, wenn ich in so einem Familiensystem aufwachse?

Daten Partnertreffen Zoom 2024

Generell 1. Dienstag im Monat von 19.30-21 Uhr per Zoom

Di. 9.1.24

Di. 6.2.24

Di. 5.3.24

Di. 2.4.24

Di. 7.5.24

Di. 4.6.24

Di. 2.7.24

Di. 3.9.24

Di. 1.10.24

Di. 5.11.24

Di. 3.12.24

Eine gute Partnerschaft bietet niemals Gewähr, dass der geliebte Mensch an der Seite immer gesund ist. Psychische Erkrankungen stellen eine besondere Herausforderung für Partner*innen dar. «Was kann ich mir zumuten, wie lange kann ich diese Situation tragen? Wie schaffe ich den Spagat zwischen eigenen Bedürfnissen und denen eines erkrankten Menschen an meiner Seite? Wie kommunizieren wir das den Kindern?» In der Gruppe lernen wir voneinander und miteinander, wie manchmal auf unkonventionelle Weise eine Partnerschaft gelebt oder eine frühere Partnerschaft verarbeitet werden kann.

Es sind alle Formen von Partnerschaft willkommen, allerdings hilft es allen, eine gewisse Zeit regelmässig mitzumachen.

erwachsene Kinder mit krankem Elternteil

Zoomtreffen 2024

generell 3. Donnerstag im Monat von 19-20.30 Uhr per Zoom

Do. 13.1.24

Do. 15.2.24

Do. 21.3.24

Do. 18.4.23

Do. 20.6.23

Do. 19.9.24

Do. 17.10.24

Do. 21.11.24

Do. 19.12.24

Wenn ein oder beide Elternteile psychische Probleme hatten oder haben, so prägt das die betroffenen Kinder ein Leben lang. Diese Angehörigen sind oftmals sensibel und nicht ganz so robust im Leben unterwegs wie andere Menschen. Wo sind erlernte Muster aus dieser Familienkonstellation, die uns die Leichtigkeit nehmen, die verhindern, dass wir uns durchsetzen? Wo sabotieren sich diese Angehörigen selbst? Wie können wir voneinander lernen und sicherer werden in unserem Alltag und besonders im Umgang mit den immer gleichen Beziehungsmustern in der Familie?

Es lohnt sich, den Austausch zu suchen und nicht allein zu bleiben mit den Lasten der Vergangenheit und Gegenwart.