



Frühling, Sommer 2021

Liebe Angehörige, Freunde und Interessierte

Ja, manchmal kommt es anders als man denkt.

Als wir Ihnen im Frühling den ersten Rundbrief vom 2021 verschickt haben, waren wir noch zuversichtlich, sie alle bald persönlich an der Jahresversammlung begrüßen zu dürfen. Aber wie alle anderen, mussten auch wir unsere Tätigkeiten einschränken, was aber nicht heisst, dass wir untätig waren. Im neuen Rundbrief haben wir Ihnen Berichte rund um VASK Ostschweiz und für Angehörige zusammengetragen. Viel Spass beim Lesen.



*Wer die Gegenwart geniesst
hat in Zukunft eine
wundervolle Vergangenheit!*

Jahresversammlung vom 19.03.2021

Leider ist diese Corona bedingt in's Wasser gefallen. Unser Präsident, Beat Krähenmann hat Ihnen alle Unterlagen für die schriftliche Abstimmung zusammengestellt. Wir bitten Sie, sich an der Abstimmung zu beteiligen. Dies ist auch ein schönes Zeichen an alle Vorstandsmitglieder. Herzlichen Dank im Voraus.

Pro Infirmis

Fast alle wissen, dass es die Pro Infirmis gibt, kennen aber die genauen Dienstleistungen nicht. Gerne stellen wir Ihnen die Organisation ein bisschen genauer vor. Denn, Pro Infirmis kann in vielen Bereichen helfen. Gerade wenn im Umfeld ein Mensch mit einer psychischen Beeinträchtigung Hilfe braucht, aber auch die Angehörigen erhalten dort eine grosse Unterstützung.

Hier die wichtigsten Punkte:

Sozialberatung, richtet sich an Menschen mit einer Beeinträchtigung und an ihre Angehörigen. Sie ist ein kostenloses Angebot und umfasst Beratung und Begleitung in den verschiedenen Lebensbereichen. Die Sozialberatung trägt dazu bei, herausfordernde Lebenssituationen zu bewältigen und

Perspektiven zu entwickeln. Informationsvermittlung, insbesondere zu den Sozialversicherungen, gehört ebenso dazu wie die Hilfe bei finanziellen Engpässen.

Begleitetes Wohnen, Begleitpersonen kommen regelmässig zu den Klientinnen und Klienten nach Hause und geben praktische Anleitungen vor Ort. Die Schwerpunkte des Begleiteten Wohnens werden individuell mit dem Klienten/der Klientin vereinbart und umfassen Bereiche des täglichen Lebens wie zum Beispiel Haushalt, Finanzen, Freizeitgestaltung und Tagesstruktur.

Entlastungsdienst, Mitarbeitende des Entlastungsdienstes übernehmen regelmässig oder punktuell für einige Stunden die Betreuung des Menschen mit Beeinträchtigungen. Die Angehörigen erhalten dadurch Erholungspausen. Sie haben Zeit für sich selbst und können zum Beispiel soziale Beziehungen oder Hobbys nachgehen. Die regelmässige Entlastung beugt Erschöpfungszuständen vor. Im weiteren bietet Pro Infirmis aber auch Assistenzberatung, Wohnschulen, Bildungsclub, Kultur inklusiv und vieles mehr an. Die Online-Beratung ergänzt das Angebot der Beratungsstellen und ermöglicht einen anonymen Erstkontakt. www.proinfirmis.ch

Selbsthilfegruppen

Endlich, es sind wieder alle bestehenden Selbsthilfegruppen gestartet. Das Bedürfnis von vielen Angehörigen war und ist sehr gross. Darum sind wir sehr froh, dass der aktive Austausch nun wieder persönlich stattfinden kann. Die Selbsthilfegruppe in St. Gallen, welche durch Ruth Meier und Pierre Bürki geleitet wird, braucht eine Nachfolgeleitung, da beide als Leiter langsam zurücktreten. Falls Sie Interesse haben, melden Sie sich einfach bei uns. Eine zweite Selbsthilfegruppe in St. Gallen ist im Aufbau mit Pamela Städler, Selbsthilfe SG und Bruno Facci. Die neue Selbsthilfegruppe **in Frauenfeld startet am Donnerstag, 16. Juni um 18.30h**. Sie wird geleitet durch Frau Regina Pauli, Selbsthilfe TG und Evelyne Büchi. Wir suchen auf diesem Weg noch Angehörige, welche in der neuen Gruppe mitmachen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihr Mail unter 052 378 31 53 / info@vaskostschweiz.ch

*Auch der weiteste Weg beginnt
mit einem ersten Schritt.
Konfuzius*





Aber auch in besseren Zeiten können Rituale vieles leisten. Sie entlasten punktuell, lassen uns zwischendurch durchatmen.

«Jeder sollte Rituale im Alltag haben – kleine Inseln, die helfen, positiv zu sein und zu bleiben.»

Positiv in den Tag starten. Nach dem Aufstehen kalt duschen, dann der Lieblings-Espresso oder ein liebevoll zubereitetes Müesli mit frischen Zutaten, die Zeitung lesen oder auf dem Tablet nachsehen, was die Welt bewegt.

Rituale ganz für sich allein. Am Freitagabend ein entspanntes Bad, um das Wochenende einzuläuten, Tagebuch schreiben, beim Joggen das neu heruntergeladene Hörbuch oder Musikalbum anhören und vieles mehr.

Den ganzen Artikel können sie im Beobachter Gesundheit nachlesen. Geschrieben von Frau Prof. Dr. Scholz.

Also, gönnen auch Sie sich ihre guten Rituale.



*Der Weg zu allem Grossen
geht durch die Stille!*

Friedrich Nietzsche

Psychiatrische Klinik Herisau

Neuigkeiten in der Angehörigenarbeit der Klinik Herisau. Der neue Leiter Pflegeentwicklung, Dr. Peter Wolfensberger hat für dieses Jahr 5 interessante Vorträge mit anschliessender Fragerunde vorbereitet. Es gibt eine Zusammenarbeit mit Angehörigen im Projektteam und an den Anlässen werden auch Vertreter der VASK Ostschweiz teilnehmen. Ebenso Mario Sonderegger, Leiter Dialog St. Gallen ist als Betroffener und Peer Mitglied des Projektteams dabei. Start der fünf Vorträge ist am 20. April 2021 in Herisau. Genaueres entnehmen Sie bitte dem beigelegten Flyer der Klinik Herisau.

Terminkalender

Bitte entnehmen Sie sämtliche Termine unserer Homepage, vaskostschweiz.ch. Wir werden alle Veranstaltungen aufschalten, sobald diese wieder durchgeführt werden können.

Haben Sie Fragen oder möchten uns einen Anlass melden, dann

Selbsthilfegruppen

Leider mussten wir in dieser schwierigen Situation auch alle Selbsthilfegruppen aussetzen. Wir hoffen aber, dass wir bald wieder starten können. Einige Gruppen tauschen sich auch über Telefon oder 1:1 Treffen aus. Fragen Sie einfach kurz bei Ihrer Selbsthilfegruppe nach. Die neue Selbsthilfegruppe in Frauenfeld konnte im Oktober nicht starten und nimmt im April/Mai einen neuen Anlauf. Wir freuen uns auf viele interessierte Angehörige. Nähere Informationen und Auskunft unter: Evelyne Büchi, Tel. 052 378 31 53 oder unter info@vaskostschweiz.ch

Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit

Auf der Website des Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit unter: <https://ofpg.ch> hat es immer einen aktuellen Veranstaltungskalender mit interessanten Terminen. Auch die neuen Broschüren, „Ich heb mir Sorg“ – auch in Corona Zeiten, einen neue Kampagne „Wie geht es dir?“, sowie die Broschüre „Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter“ empfehlen wir Ihnen sehr als Lektüre.

Buchtip: Gesunde Psyche, gesundes Immunsystem *

Dr. med. Lutz Bannasch ist Immunologe, Medizinjournalist und erfolgreicher Buchautor. Als Immunologe weiss er, wie ein gesundes, starkes Immunsystem mit unserem seelischen Wohlbefinden und unserer Lebensführung zusammenhängen. Er ist Mitglied in der europäischen Gesellschaft für klinische Psychoneuroimmunologie (kPNI). In seiner Münchner Praxis behandelt er auch zahlreiche Spitzensportler und Prominente. Er hat das Buch zusammen mit Beate Junginger, Coach und Familientherapeutin geschrieben.

"Ein absolut glücklich und gesund machendes Buch!"

Das Buch* ist im Knauer Verlag erschienen, erhältlich auch bei orellfüssli

Bis bald, bleiben Sie gesund und alles Gute für Sie und Ihre Liebsten,
Für den Vorstand, Evelyne Büchi

*Denke daran, dass die Gegenwart alles ist,
was du hast. Mache das „jetzt“ zum
Mittelpunkt deines Lebens.*

Eckhart Tolle

