



Frühling, 2022

## Liebe Angehörige, Freunde und Interessierte

Es freut uns ausserordentlich, dass wir Ihnen endlich wieder unseren Rundbrief versenden können.

Wir hoffen, dass Sie schon ausgiebig das herrliche Frühlingswetter geniessen konnten, Ferien gemacht haben oder fleissig im Garten waren. Auf jeden Fall ist es wieder Zeit für ein bisschen Lektüre von uns. Viel Spass beim Lesen.



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

## Jahresversammlung vom Frühling

Leider konnten wir auch im 2022 unsere Jahresversammlung nicht planmässig durchführen. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Darum notieren Sie sich bitte jetzt schon den Freitag, 24. Juni 2022. Die Einladung mit den diversen Unterlagen dazu erhalten Sie im Mai mit dem nächsten Rundbrief.

## Recovery College Psychiatrie Süd

Das Recovery College ist kein Frontalunterricht oder Einbahn-Lernen, sondern ein Bildungsangebot für Menschen mit psychischer Erkrankung, deren Angehörige, Fachpersonen und Interessierte. Es verfolgt keinen therapeutischen Auftrag (es ist keine Behandlung, sondern Lernen). Der Schwerpunkt liegt auf gemeinsamem Lernen und voneinander lernen. Es werden Lern- und Austauschmöglichkeiten zu den Themen psychische Gesundheit, psychische Krisen, selbstbestimmte Lebensgestaltung sowie der Erhalt und die Verbesserung von Gesundheits- und Lebenskompetenzen gefördert. Alle Interessierten können am Kursangebot von Recovery College unkompliziert und niederschwellig teilnehmen. Unabhängig von einer Diagnose oder Krankheitserfahrung. Auch knappe finanzielle Möglichkeiten sollen kein Hindernis sein, um sich weiterbilden zu können. Die Angebote werden gemeinsam

von Personen mit eigenen Krankheits- und Genesungserfahrungen und Personen mit Berufserfahrung im Fachbereich der psychischen Gesundheit entwickelt und durchgeführt. Nebst der Wissensvermittlung findet in den Kursen ein Austausch über persönliche Erfahrungen statt. Voneinander und miteinander Lernen, persönliche Bewältigungsstrategien entwickeln und die Lebensqualität sowie das Wohlbefinden verbessern sind die eigentlichen Ziele. Hier geht es zu den Kursen: <https://psych.ch/recovery-college> Sie sind teilweise gratis, andere kosten je nach finanzieller Situation zwischen Fr. 10.- und 50.-

## Selbsthilfegruppen

Wir sind wieder am Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe. Der Start dazu ist auf August/September 2022 in Kreuzlingen geplant. Sind Sie interessiert, wollen Sie aktiv mitmachen? Kommen Sie auf uns zu, wir geben Ihnen gerne weitere Auskünfte dazu.

## Menschenrechte in der Psychiatrie

Die Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern hat ihr 11tes Sozialpsychiatrisches Kolloquium vom 13. Februar 2022 dem Thema «Menschenrechte in der Psychiatrie» gewidmet. Namhafte Referentinnen und Referenten beleuchteten Themen wie «Grundlagen für die Umsetzung der Menschenrechte», «Menschenrechte in der psychiatrischen Versorgung», «Rolle des Bundes» und «Wie Menschenrechte in der Psychiatrie umgesetzt werden». Insgesamt also ein breites Spektrum, in dem klar wurde, dass die Psychiatrie noch weite Wege zu gehen hat, um den Menschenrechten, bzw. der Behindertenrechtskonvention zu entsprechen. Diese wurden in der Schweiz 2014 ratifiziert. Sie verpflichtet sich damit zu einer inklusiven Gesellschaft. Diese wird unter anderem durch den Schutz vor Benachteiligung und Diskriminierung, die Garantie der Existenzsicherung, oder das Recht auf selbstbestimmtes Leben erreicht. Das Kolloquium ist aufgezeichnet worden und ist demnächst unter [www.igsbern.ch](http://www.igsbern.ch) aufgeschaltet.

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

