



Frühsommer, 2023

Liebe Angehörige, Freunde und Interessierte

Erst vor kurzem haben wir Sie, liebe Angehörige über verschiedenes informiert. Nun haben wir wieder einige Neuigkeiten für Sie und freuen uns, Sie alle herzlich für den 10.06.2023 einladen zu können. Bis dahin wünschen wir Ihnen, viel Spass beim Lesen der neuen Unterlagen.



*Es gibt Berge,
über die man hinweg muss,
sonst geht der Weg nicht weiter.*
Ludwig Thoma

Jahresversammlung in der Lokremise in St. Gallen

Wir freuen uns, wenn wir Sie zahlreich an unserer Versammlung vom **10.06.2023** begrüssen dürfen. Wir starten die ordentliche Versammlung **um 09.00h**. Im Anschluss an die Versammlung findet der öffentliche Teil mit anschliessendem Apéro statt. Da wir das Programm schlank halten wollen, bitten wir Sie alle, sich frühzeitig in der Lokremise einzufinden, damit wir pünktlich um 09.00h starten können. Der Flyer mit der Einladung liegt Ihren Unterlagen bei. Wir hoffen auf eine rege Beteiligung.

Save the Date „3. Mad Pride 2023“

Dieses Jahr findet die 3. Mad Pride in Lausanne statt. Reservieren Sie sich schon jetzt den 07.10.2023. Haben Sie Lust und Zeit, aktiv daran teilzunehmen? Wir würden uns freuen. Melden Sie sich bei uns, per Telefon oder Mail.

«Hilfe zur Selbsthilfe – ein wichtiger Baustein auf dem Genesungsweg» am 24.05.2023 um 19.00h, Infoanlass

Schicksalsschläge und Erkrankungen können uns selbst, Angehörige oder Freunde aus der Bahn werfen. Dann ist häufig Hilfe auf dem Genesungsweg erforderlich. Dabei können nicht nur die professionellen Helfer unterstützen, auch die gemeinschaftliche Selbsthilfe leistet hier einen wertvollen Beitrag.

Denn die Gemeinschaft stärkt und hilft, vom Wissen der Anderen zu lernen. Sie sind herzlich eingeladen zur Woche der Selbsthilfe lädt das Zentrum für Externe Psychiatrische Dienstleistungen der Clenia Littenheid AG zusammen mit der Selbsthilfe Thurgau zu einer Informationsveranstaltung ein. Gemeinsam mit Betroffenen zeigen wir auf, wie auch Sie von der Zusammenarbeit und den vielfältigen Angeboten der Selbsthilfe Thurgau profitieren können. Der Anlass findet im Psychiatriezentrum Frauenfeld, Laubgasse 31, in 8500 Frauenfeld statt.

Inklusions-Initiative lanciert: Gleichstellung, Selbstbestimmung und Teilhabe für Menschen mit Behinderungen jetzt!

1.7 Millionen Menschen mit Behinderungen stossen in der Schweiz täglich auf zahlreiche Barrieren, die ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erschweren oder sogar verunmöglichen. Unsere Gesellschaft ist in vielerlei Hinsicht noch nicht inklusiv – doch die Rechte von Menschen mit Behinderungen sind Menschenrechte. Deshalb hat am 26. April in Bern ein überparteiliches, breites Netzwerk von Menschen mit Behinderungen, Zivilgesellschaft, Fachorganisationen und Verbänden die Inklusions-Initiative lanciert.

Es gibt kaum einen Bereich, in dem Menschen mit Behinderungen nicht mit Benachteiligungen konfrontiert werden. Dies, obschon die Bundesverfassung seit dem Jahr 2000 ausdrücklich Diskriminierungen aufgrund einer Behinderung verbietet.

Die Palette der Hindernisse und der Diskriminierungen ist breit: So müssen Menschen mit Behinderungen oft im Heim leben. Oder obwohl sie arbeiten wollen, erhalten sie keinen Arbeitsplatz. Weil nötige bauliche oder technische Anpassungen nicht vorgenommen werden, ist der Zugang etwa zum ÖV, zu einer Ausbildung, zur Arztpraxis oder zum Restaurant erschwert oder gar unmöglich. Eingeschränkt sind Menschen mit Behinderungen auch bei der Ausübung der politischen Rechte.

*Habe keine Angst zu scheitern!
Fürchte Dich lieber,
es nicht probiert zu haben!*
Vanilla Mind





Menschen mit Behinderungen wollen, was für viele Menschen ohne Behinderungen selbstverständlich ist: Entscheiden können, wo und mit wem sie leben, sich aus- und weiterbilden, arbeiten oder auch öffentliche Verkehrsmittel selbständig benutzen.

Mit der Inklusions-Initiative wird die rechtliche und tatsächliche Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen gefordert. Sie sollen selbstbestimmt und gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Dazu gehört, dass bei Bedarf Unterstützungsmassnahmen bereitgestellt werden. Sei dies in Form von Assistenz, Hilfsmitteln oder weiteren Anpassungsmassnahmen.

Die VASK Schweiz und die VASK Ostschweiz rufen ihre Mitglieder dazu auf, diese Initiative zu unterschreiben und Verwandte, Freunde und Bekannte dazu aufrufen, es ihnen gleich zu tun. Unterschriftenbogen können über die Webseite oder über das Kontakttelefon der VASK Ostschweiz 071 866 12 12 bestellt werden.



*Angst beginnt im Kopf
Mut auch!
Autor unbekannt*

www.meinplatz.ch

Auf meinplatz.ch bieten Institutionen für erwachsene Menschen mit einer Einschränkung vielfältige Tages-, Wohn- oder Arbeitsangebote an. **NEU** kann auf meinplatz.ch nach Arbeitsformen gesucht werden. Man kann somit nicht nur wählen **WAS** man arbeiten möchte, sondern auch **WIE man** arbeiten möchte.

WIE: Arbeitsformen, wie zum Beispiel im ergänzenden oder allgemeinen Arbeitsmarkt

WAS: Arbeitsfelder, wie zum Beispiel Schreinerei, Landwirtschaft, Logistik und Gastronomie

Die Kantone St. Gallen, beide Appenzell und Zürich sind auch dabei. Der Kanton Thurgau bis dato leider noch nicht.

Parks statt Psychopharmaka

Forschende aus Finnland haben herausgefunden: Der Besuch einer Grünfläche senkt die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen zu bestimmten Medikamenten greifen. Wer drei- bis viermal pro Woche ins Grüne geht, bei dem verringert sich die Chance, Medikamente gegen psychische Belastungen zu nehmen, um ein Drittel. Die Forscher untersuchten auch Medikamente gegen Bluthochdruck und Asthma. Auch hier reduzierte sich die Chance, sie einzunehmen, um etwa ein Drittel und ein Viertel, wenn die Probanden regelmäßig Grünflächen besuchten. Die Forschenden fanden eine starke Korrelation zwischen dem Besuch von Grünflächen und der Einnahme der Medikamente. Man könnte also sagen: je mehr Natur, desto weniger Pillen. Die Autoren der Studie kommen zu dem Schluss: »Diese zunehmenden wissenschaftlichen Beweise könnten das Angebot an hochwertigen Grünflächen in städtischen Umgebungen fördern. Das könnte eine Möglichkeit sein, die Gesundheit und das Wohlbefinden in den Städten zu verbessern.«

Studie Suizidversuche bei LGBTQ+-Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Das Departement Gesundheit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW untersucht in einer sozialwissenschaftlichen, qualitativen Studie Suizidversuche bei LGBTQ+-Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Mithilfe der Studienergebnisse sollen Strategien der Suizidprävention für LGBTQ+-Jugendliche und ihr Umfeld evidenzbasiert verbessert werden. Dabei interessieren wir uns auch für die Perspektive von Angehörigen. Machen Sie doch bitte mit.

Hier der Link: <https://drive.switch.ch/index.php/s/9JfGV6wl5ZLUuR8>

Nun wünschen wir Ihnen allen eine gute Zeit.

Bis an der Mitgliederversammlung.

Für den Vorstand

Evelyne Büchi

*Sterne können wir überall sehen,
wenn Zuversicht im Herzen wohnt.
Hanna Schnyders*

