



Winter, Frühling, 2021

## Liebe Angehörige, Freunde und Interessierte

Wir hoffen, dass Sie alle bis jetzt gut durch diese ver-rückte Zeit gekommen sind. Wir wissen, dass es für jede/n einzelnen eine sehr grosse Herausforderung war und ist. Aber wir sind zuversichtlich, dass sich die Situation bald beruhigt.

Dafür können wir alle nun langsam wieder in die freie Natur hinaus, den herrlichen Frühling und die frische Luft geniessen.

Viel Spass beim Lesen des neuen Rundbriefs.



*Nichts in der Geschichte des Lebens  
ist beständiger als der Wandel.*  
Charles Darwin

## Jahresversammlung VASK Ostschweiz 2021

Wie Sie alle als geschätzte Mitglieder wissen, ist unsere Jahresversammlung jeweils im März. Aufgrund der aktuellen Situation können wir diese leider nicht im März abhalten. Uns ist es aber ein grosses Anliegen, diese Versammlung mit Ihnen allen durchzuführen. Daher werden wir noch ein bisschen abwarten und hoffen, Ihnen bald möglichst die Einladung für unsere Jahresversammlung zu einem späteren Zeitpunkt in diesem Jahr verschicken zu können. Sollte dies dennoch nicht möglich sein, werden wir Sie diesbezüglich schriftlich informieren.

## Gratulation an Frau Dr. Yvonne Gilli aus Wil SG

VASK Ostschweiz gratuliert Frau Dr. Yvonne Gilli herzlich zu ihrer Wahl als neue Präsidentin der Ärztevereinigung Schweiz. Wir wünschen ihr viel Erfolg in ihrem neu gewählten Amt.

## Mit Video – Zoom durch Corona für Angehörige

Teilen Sie Ihre Sorgen und Fragen mit anderen Angehörigen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Unter anderem tauschen wir uns auch über die besonderen Herausforderungen während der Corona-Pandemie aus. Die Treffen finden online per Video-Konferenztool (Ton und Bild) statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung und Information unter: 043 / 288 88 88

## Nicht verpassen: Neuer Termin für die Mad-Pride in Bern

Gemeinsam für psychische Gesundheit!

Die Mad Pride lehnt sich an den Geist der Gay Pride an und wurde 1993 in Toronto als Reaktion auf Vorurteile und Diskriminierungen gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen gegründet. Die Mad Pride wird inzwischen in vielen Ländern durchgeführt - 2019 erstmals auch in Genf mit über 1000 Teilnehmer\*innen. Die nationale Mad Pride 2021 findet am Donnerstag, **26. August** in Bern statt; mit einem Umzug durch die Berner Altstadt und mit anschliessendem Fest auf dem Bundesplatz.

## Open dialogue und Ex-In neu auch in Winterthur

Helene Brändli und Jens Beckmann haben letztes anlässlich der VASK Präsidentenkonferenz in Chur das Modell open dialogue vorgestellt.

Unter anderen arbeiten die beiden in ihrer Praxis <https://www.praxis-bb.ch> in Winterthur damit. Neu werden sie ab Februar 2021 eine ausgebildete EX-IN Angehörigen-Begleiterin anstellen können. Das Angebot der EX-IN Angehörigenbegleitung ist in der Schweiz ganz neu. Erst zwei Frauen aus der Schweiz haben diese Ausbildung in Hamburg abgeschlossen. Daneben arbeiten sie auch in verschiedenen anderen Bereichen wie Recovery, Pharmakotherapie, Unterstützung beim Erstellen von Krisenplänen und psychiatrischen Patientenverfügungen. Info unter: 052 / 203 50 50 oder [praxis-bb@hin.ch](mailto:praxis-bb@hin.ch)

## In Krisenzeiten sind Rituale eine wichtige Ressource

Für Unbeteiligte mögen Rituale nicht immer nachvollziehbar sein, weil die Bedeutung sehr spezifisch für eine Kultur oder auch nur für eine Familie sein kann. Auch individuelle «seltsame Gewohnheiten» stossen bei anderen oft auf Unverständnis – sind aber für den Seelenfrieden der ausübenden Person enorm wichtig. Dabei laufen Rituale im Alltag oft parallel zu Routinen ab. «Aufstehen, duschen, frühstücken, sich anziehen, anfangen zu arbeiten, zu Abend essen. Sie helfen, auch im täglichen Chaos und in der Unsicherheit positive Erlebnisse zu haben.

*Ein Tropfen Liebe ist manchmal  
mehr als ein Ozean Verstand!*

Blaise Pascal





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](mailto: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 orellfussli

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*

