

# Berner Aktionstage psychische Gesundheit

10. OKTOBER–24. NOVEMBER 2017

Nationale Sensibilisierungskampagne «Wie geht's Dir?»  
zum Thema psychische Gesundheit und Erkrankungen  
in der Familie.



[www.psychische-gesundheit-bern.ch](http://www.psychische-gesundheit-bern.ch)

Für das Programm der Aktionstage  
[www.psychische-gesundheit-bern.ch](http://www.psychische-gesundheit-bern.ch)

Für die Suche nach Hilfsangeboten  
[www.psy.ch](http://www.psy.ch) – Wegweiser für psychische  
 Gesundheit im Kanton Bern

#### Hintergrund / Toile de fond

Vom 10.10.2017 bis zum 24.11.2017 finden zum sechsten Mal die Berner Aktionstage psychische Gesundheit statt. Auf Einladung des Organisationskomitees haben sich 25 Institutionen und Interessenorganisationen der Trägerschaft der Veranstaltungsreihe angeschlossen. Die Aktionstage sind – zusammen mit dem Bernischen Aktionsbündnis Psychische Gesundheit – eine wichtige Vernetzungsplattform und beteiligen sich an der Umsetzung der nationalen Sensibilisierungskampagne «Wie geht's Dir?» im Kanton Bern. Mit den Aktionstagen wollen die Beteiligten im ganzen Kanton Aufmerksamkeit für das Thema erreichen und einen Beitrag zur Entstigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen leisten.

#### Organisationskomitee / comité d'organisation

- Christa Schwab, Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit, Kantonale Behindertenkonferenz Bern (kbb)
- Cornelia Meierhans, Berner Gesundheit (Beges)
- Monika Joss, Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie (igs), psy.ch
- Elsbeth Andres, Peer, Kantonale Behindertenkonferenz Bern (kbb)
- Denise Wissler, Pro Infirmis Kanton Bern
- Marcel Wisler, Pro Mente Sana (PMS)
- Mike Sutter, Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)
- Armin Spühler, Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker Bern (VASK Bern)

#### Kontaktperson / contact

Bei Fragen zu den Aktionstagen und zur Kampagne «Wie geht's Dir?» im Kanton Bern:  
 Christa Schwab, [christa.schwab@kbb.ch](mailto:christa.schwab@kbb.ch) / 031 371 68 67

#### Konzept und Gestaltung / concept, design

Havas Worldwide AG / Zürich

#### Umsetzung / application

diff. Kommunikation AG / Bern

#### Bildnachweis / Crédits photos

Kampagne «Wie geht's Dir?»

#### Druck / Impression

Druckerei Läderach AG, Bern

# Kein Tabu: Wir reden über psychische Gesundheit!

# Parler ouvertement de la santé psychique!

Bald jede zweite Person in der Schweiz erlebt in ihrem Leben eine Beeinträchtigung ihrer psychischen Gesundheit. Trotz der Häufigkeit von psychischen Problemen ist das Wissen darüber erschreckend gering, Vorurteile sind häufig. Wir versuchen seit drei Jahren mit unserer Kampagne «Wie geht's Dir?» das Thema zu enttabuisieren und Menschen zu ermuntern, auch «darüber» zu reden. Wir tun dies, weil wir wissen, dass psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angstzustände, Panikattacken etc. meistens geheilt werden können. Die Chancen dafür sind umso grösser, je eher wir lernen, früh darüber zu sprechen – im Freundeskreis, am Arbeitsplatz, in der Familie – und Hilfe zu holen.

Die ehrlich gemeinte Frage «Wie geht's Dir?» kann der erste Schritt sein, psychische Probleme ganz zu verhüten oder mindestens früh zu erkennen. Wir sind 2014 mit dem Bild der «La Ola»-Welle gestartet: sie symbolisiert auf treffliche Weise, wie etwas in Bewegung kommt, Kreise zieht und immer mehr Menschen aktiv teilhaben lässt. Es freut mich ganz besonders, dass unsere Kampagne nun auch in der Sportwelt angekommen ist. Der BSC Young Boys hat uns seine Unterstützung zugesagt. Die Verantwortlichen von YB haben erkannt, dass sie auch neben dem Fussballfeld eine wichtige Rolle spielen. Danke für dieses starke und ermutigende Signal!

Bei den diesjährigen Aktionstagen psychische Gesundheit ist dies eine von zahlreichen Veranstaltungen, die von unterschiedlichen Organisationen für Betroffene, Angehörige und Fachleute angeboten werden. Mit dem Schwerpunkt Familien, Kinder und Jugendliche, wollen wir gemeinsam Menschen in direkten Begegnungen informieren und inspirieren.

En Suisse, presque une personne sur deux connaît des troubles psychiques une fois dans sa vie. Malgré la fréquence des problèmes psychiques, les connaissances en la matière sont minimales et les préjugés courants. Depuis trois ans, notre campagne «Comment vas-tu?» vise à lever le tabou sur la santé psychique et encourage les gens à en parler. Nous menons cette action car nous savons que les troubles psychiques, comme la dépression, l'anxiété et les attaques de panique, peuvent généralement être guéris. Les chances de guérison sont d'autant plus hautes qu'on en parle tôt - dans son cercle d'amis, au travail, en famille - et que l'on cherche de l'aide.

Demander «Comment vas-tu?» avec sincérité pourrait être le premier pas vers la prévention, ou du moins vers une détection précoce des troubles psychiques. En 2014, nous avons commencé avec l'idée de la vague, «la ola», symbolisant un mouvement qui débute, prend

de l'ampleur et réunit à chaque passage de plus de plus en participants. Je suis particulièrement heureux que notre campagne soit aussi adoptée dans le monde du sport : le BCS Young Boys nous apporte son soutien. Les responsables du club ont compris qu'ils ont un important rôle à jouer en dehors du terrain de foot. C'est un signal fort et encourageant, digne d'éloges !

Cette campagne est un des nombreux événements organisés cette année au bénéfice des personnes concernées, des proches et des professionnels durant les journées d'action en faveur de la santé mentale. En mettant l'accent sur les familles, les enfants et les jeunes, nous désirons informer et inspirer les gens au moyen d'échanges directs.



#### Roger Staub

Geschäftsleiter Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana. Pro Mente Sana ist Hauptträger der Nationalen Kampagne «Wie geht es Dir?» / directeur de la fondation suisse Pro Mente Sana. Pro Mente Sana est le sponsor principal de la campagne nationale de sensibilisation «Comment vas-tu?»

*Roger Staub*

- 10.10. Tag der psychischen Gesundheit / 10.10. Journée pour la santé psychique
- Berner Bildungszentrum Pflege (BZ Pflege) / Centre de formation en soins infirmiers de Berne
- Berner Bündnis gegen Depression / Alliance bernoise contre la dépression
- Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit (BFH/FBG) / Haute école spécialisée bernoise, division santé
- Berner Gesundheit / Santé bernoise
- Bernische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie BGPP, Bern / Société bernoise de psychiatrie et de psychothérapie
- Ex-In Bern / Ex-In Bern
- Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern (igs) / Communauté d'intérêts Psychiatrie sociale Berne (igs)
- Kantonale Behindertenkonferenz Bern (kbc) / Conférence cantonale bernoise des handicapés (cch)
- Klinik SGM Langenthal / Clinique SGM Langenthal
- Privatklinik Meiringen / Clinique privée de Meiringen
- Privatklinik Wyss / Clinique privée Wyss
- Pro Infirmis Kanton Bern / Pro Infirmis canton de Berne
- Pro Mente Sana (PMS) / Pro Mente Sana (PMS)
- Psychiatrische Dienste Spitäler Frutigen, Meiringen, Interlaken AG / Services psychiatriques Spitäler fmi AG
- Psychiatriezentrum Münsingen (PZM) / Centre psychiatrique de Münsingen (CMP)
- Regionalspital Emmental / Hôpital régional Emmental
- Schweizerische Alzheimervereinigung Sektion Bern / Association Alzheimer Suisse Section Berne
- Selbsthilfe BE / Info-Entraide BE
- Spital Region Ob- und Nid aargau
- Spital STS AG, Psychiatrische Dienste, Spital Thun / Spital STS AG, Services psychiatriques, Spital Thun
- Dialogsgruppe / groupe de dialogue personnes concernées – proches – professionnels
- Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) / Services psychiatriques universitaires de Berne (SPU)
- Verband Berner Psychologinnen und Psychologen (VBP) / Association des psychologues du canton de Berne
- Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker (VASK Bern) / Association des proches de personnes atteintes de maladies psychiques (VASK Bern)



Kanton Bern  
Canton de Berne

pro infirmis

 Kantonal-Bernischer  
Hilfsverein  
für psychisch Kranke



WIE GEHT'S  
DIR?

**Pause.  
Träume.  
Einsamkeit.**

**Wir reden. Auch über  
psychische Gesundheit.**

pro mente sana  
und Kantone

 Kinderschutz Schweiz  
Protection de l'enfance Suisse  
Protezione dell'infanzia Svizzera

Gesprächstipps: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

## Wie geht's Dir? Comment vas-tu ?

«Wie geht es Dir?» Das ist der Standardsatz zur Begrüssung. How are you – I am fine. Im Englischen ist es noch extremer, es heisst so viel wie «Hallo», «Hallo». Aber wann wird diese Standardfrage zur Begrüssung denn eigentlich ernst beantwortet? Wann tragen wir ehrlich unsere Sorgen vor, die uns täglich begleiten? Diese Themen sind nahezu tabu und der offene Umgang mit ihnen nicht alltäglich. Streit mit der PartnerIn, grosse Probleme im Job, kranke Kinder und wie soll man überhaupt alles bewältigen? Dabei wäre mehr Tiefgang doch oft die Eingangstür zum Kennenlernen eines Menschen, der Start einer wirklich spannenden und tief sinnigen Unterhaltung. Mehr Mut und offener Umgang, mehr Verständnis mit den Sorgen anderer, mehr Interesse am Gegenüber und ein offenes Auseinandersetzen mit Problemen, die doch jeder Zweite von uns mit sich herumträgt – das wünschen auch wir uns und daher unterstützen wir diese Kampagne.

**Wanja Greuel**  
CEO BSC Young Boys

«Comment vas-tu ?» Une question habituelle lorsque l'on salue quelqu'un. How are you – I am fine. En anglais, c'est même devenu une simple formule de politesse. Par conséquent, il est rare que l'on réponde sérieusement à cette question qui nous est adressée automatiquement. Quand pouvons-nous parler franchement de ce qui nous préoccupe au quotidien ? Certains thèmes sont quasiment tabou et il n'est pas courant de les aborder ouvertement. Une dispute avec un conjoint, de graves problèmes au travail, un enfant malade... Comment gérer tout cela ? Des échanges moins superficiels seraient un début, afin d'apprendre à connaître réellement une personne, et de mener des conversations passionnantes et plus personnelles. Courage et ouverture d'esprit, plus d'empathie et d'intérêt pour les préoccupations des autres, et la volonté de se pencher sur des difficultés auxquelles une personne sur deux doit faire face... c'est ce que nous souhaitons pour tous et pour nous-mêmes, et c'est pour cela que nous soutenons cette campagne.

**Wanja Greuel**  
CEO BSC Young Boys

## Krisen vorbeugen und gemeinsam meistern! Prévenir les crises et surmonter ensemble les difficultés!

Das Training ist für Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene ein lustvolles, lebendiges Umfeld. Auch dort wo Sport und Spass im Vordergrund stehen, können herausfordernde Lebenssituationen der Spieler und Spielerinnen sichtbar werden. Trainer oder Trainerinnen sind wichtige Bezugspersonen und nehmen Verhaltens- oder Leistungsveränderungen von Jugendlichen, welche auf Schwierigkeiten oder Krisen hindeuten können, oft früh wahr. Was könnten mögliche Anzeichen sein? Wie können Trainer oder Trainerinnen in ihrer Rolle als Vorbilder und Bezugspersonen Auffälligkeiten ansprechen? Und wo erhalten Sie Unterstützung? Die Berner Gesundheit schult Sporttrainer/-innen in Bezug auf diese Fragen und vermittelt Handlungsmöglichkeiten in konkreten Situationen.

**Anja Nowacki**  
Bereichsleiterin Bildung, Berner Gesundheit

Les entraînements sportifs permettent aux enfants, adolescents et jeunes adultes d'évoluer dans un environnement plaisant et dynamique. Même si sport et plaisir sont au rendez-vous, des circonstances difficiles peuvent se refléter dans l'attitude des sportifs. Les entraîneurs sont des personnes importantes qui remarquent souvent plus tôt que d'autres des changements de comportement ou de performance pouvant indiquer des difficultés ou des situations de crise. Quels sont les signes auxquels il faut prêter attention ? Comment un entraîneur, qui a un rôle de modèle, doit-il aborder le sujet ? Et où trouver un soutien ? Santé bernoise offre aux entraîneuses et entraîneurs des formations dans ce domaine, et propose des lignes d'action dans des situations concrètes.

**Anja Nowacki**  
Directrice du domaine de l'éducation auprès de Santé bernoise

## Wenn Fussball einem hilft und doch immer wieder alles zerstört...

Ich merkte schon sehr früh, dass ich anders bin als andere Kinder in meinem Alter und ich lieber alleine spielte, als mit anderen Kindern – ausser Fussball.

Fussball war schon seit der ersten Klasse mein ein und alles und ist es immer noch.

Seit ein paar Jahren bin ich nicht nur als Spielerin tätig, sondern auch als Trainerin der Junioren des FC Köniz. Mir ist es als Trainerin aber auch als Spielerin wichtig, dass alle immer fair und gleichbehandelt werden. Zudem nehme ich als Trainerin Rücksicht auf Kinder, die psychische oder physische Probleme haben. Ich habe selbst erlebt, was es bedeutet, wegen meiner psychischen Krankheit nicht fair behandelt zu werden. Aufgrund meiner Borderlinestörung wurde ich mehrmals ausgegrenzt, bspw. einfach aus dem Nichts heraus aus dem Team geworfen. Und das schlimmste daran finde ich nicht mal, dass ich die Mannschaft verlassen musste, sondern,

dass die Teamverantwortlichen nie mit mir das Gespräch gesucht haben. Dabei ist Reden so wichtig und hilft Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen abzubauen.

Ich, oder anders gesagt wir psychisch Kranken sind ganz normale Menschen, die eine Krankheit haben, die nicht Ablehnung anderer Menschen braucht, sondern im Gegenteil:

Wir brauchen Menschen die uns unterstützen, helfen und für uns da sind, wenn wir sie brauchen. Nur so kommen wir wieder aus unserem Loch!

### **Fränzi Nievergelt**

Fussballtrainerin und Goalie mit psychischer Erkrankung

## Le football, à la fois allié et adversaire...

Très rapidement, j'ai remarqué que j'étais différente des autres enfants de mon âge.

Je préférais jouer toute seule – sauf quand il s'agissait de foot.

Dès ma première année d'école, le football était tout pour moi, et c'est encore le cas aujourd'hui.

Depuis quelques années, je ne suis plus seulement joueuse, mais aussi entraîneuse, pour les juniors du FC Köniz. En tant que joueuse aussi bien qu'en tant qu'entraîneuse, je trouve important que tous soient traités de la même manière. En tant qu'entraîneuse, je paie une attention particulière aux enfants ayant des problèmes psychiques ou physiques. J'ai moi-même été traitée injustement à cause de ma maladie psychique. À cause de mon trouble borderline, j'ai souvent été marginalisée : c'est par exemple arrivé que j'ai été expulsée de l'équipe sans raison. Et ce qui me blessait le plus, ce n'était pas de devoir quitter l'équipe,

mais que les responsables n'aient jamais cherché le dialogue avec moi. Le dialogue est très important pour combattre les préjugés envers les personnes ayant des troubles psychiques.

Je suis, ou plutôt nous sommes, des personnes normales qui souffrent d'une maladie et ont besoin d'être soutenues plutôt que rejetées. Nous avons besoin de personnes qui sont là pour nous aider lorsque nous sommes en difficulté. C'est seulement ainsi que nous pouvons nous en sortir!

### **Fränzi Nievergelt**

Entraîneuse de football et gardienne de but ayant des troubles psychiques.

# «Wie geht's Dir?»



## OLI KEHRLI

Berner Chansonnier

## TALK

mit Lars Lunde und Überraschungsgast

## PUBLIC VIEWING

WM-Qualifikation 2018

Portugal : Schweiz



# «Wie geht's Dir?»



Eröffnungsanlass der Berner Aktionstage Psychische Gesundheit

## Kampagne «Wie geht's Dir?»

Jeder zweite Mensch erkrankt in seinem Leben einmal psychisch. Doch obwohl psychische Belastungen häufig sind, werden sie in der Gesellschaft noch immer verschwiegen. Hier setzt die Sensibilisierungskampagne „Wie geht's Dir?“ an. In dieser gemeinsam mit dem BSC YB organisierten Veranstaltung werden Fussballfans sensibilisiert und anschliessend zum Public Viewing der WM-Qualifikation 2018 unserer Schweizer Nationalmannschaft eingeladen.

## Programm

19:30 – 19:45

### Kampagne «Wie geht's Dir?»

Christa Schwab, Verantwortliche Bernisches Aktionsbündnis Psychische Gesundheit, Kantonale Behindertenkonferenz Bern kbk

19:45 – 20:30

### Talk

Wanja Greuel, CEO BSC Young Boys  
Lars Lunde, ehem. Fussballer  
Spielerin der ersten Mannschaft der YB-Frauen  
Fränzi Nievergelt, Fussballtrainerin und Goalie mit psychischer Erkrankung  
Thomas Ihde, Stiftungspräsident Pro Mente Sana und  
Chefarzt Psychiatrische Dienste der Spitäler fmi ag  
Überraschungsgast  
Moderation: Marcel Wisler, Leiter Kommunikation Pro Mente Sana

20:45 – 22:45

### Public Viewing

WM Qualifikation 2018: Portugal - Schweiz

Ab 22:45

### Ausklang

### Musikalische Begleitung:

Oli Kehrlı, Berner Chansonnier

## Zeit & Ort

**Datum**

Dienstag, 10. Oktober 2017

**Ort**

Eleven Ristorante, Papiermühlestrasse 71, 3000 Bern

**Zeit**

ab 19:30 Uhr (Türöffnung um 19:00 Uhr)

**Eintritt**

Kostenlos

Eine Veranstaltung für Menschen mit und ohne Behinderung (mit GebärdendolmetscherIn, rollstuhlgängig).

Dieser Anlass ist die Eröffnungsfeier der Berner Aktionstage Psychische Gesundheit. Die Aktionstage finden vom 10.10. - 24.11.2017 statt. Weitere Informationen unter: [www.psychische-gesundheit-bern.ch](http://www.psychische-gesundheit-bern.ch)

pro mente sana  
und Kantone

Kinderschutz Schweiz  
Protection de l'enfance Suisse  
Protezione dell'infanzia Svizzera

kbk  
kantonale behindertenkonferenz bern



pro mente sana  
Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

kbk  
kantonale behindertenkonferenz bern



Mit Unterstützung von:



Kanton Bern  
Canton de Berne

# Berner Aktionstage

## psychische Gesundheit

### OKTOBER

|   |           |
|---|-----------|
| <b>DI/10.</b> Wie geht's Dir? Eröffnungsanlass  | <b>11</b> |
| <b>DI/10.</b> Filmabend: «Es kann alle treffen!»  | <b>13</b> |
| <b>DI/10.</b> Angst und Panik? Was kann ich tun?<br>Film: «Hedi Schneider steckt fest»,<br>Podiumsgespräch, Apéro | <b>14</b> |
| <b>DI/10.</b> Psychisch gesund – Familiensache?<br>Infostand  | <b>15</b> |
| <b>MI/11.</b> Radio loco-motivo Bern  | <b>13</b> |
| <b>SA/14.</b> Einblick in Pflege von psychisch erkrankten Menschen  | <b>13</b> |
| <b>SA/14.</b> Basar im Psychiatriezentrum   | <b>13</b> |
| <b>SA/14.</b> Achtsam unterwegs: Gemeinsamer Spaziergang mit Hunden!  | <b>16</b> |
| <b>DI/17.</b> Filmreihe Irrsinnig menschlich<br>Privatklinik Meiringen  | <b>16</b> |
| <b>DI/17.</b> Angehörigen-Treff VASK Bern   | <b>16</b> |
| <b>DO/19.</b> Treffpunkt Selbsthilfe Thun   | <b>16</b> |
| <b>DO/19.</b> Depressionen – ein Fachvortrag mit Diskussion   | <b>18</b> |
| <b>MO/23.</b> Wie stärken ich mich und meine Gesundheit?  | <b>18</b> |
| <b>SA/28.</b> Kinder psychisch belasteter Eltern<br>«Zugang finden und halten»                                    | <b>18</b> |
| <b>DI/31.</b> Vortrag über «Superfoods»   | <b>19</b> |
| <b>DI/31.</b> Informationsveranstaltung für Angehörige Suchtkranker   | <b>19</b> |

### NOVEMBER

|  |           |
|--|-----------|
| <b>DI/7.</b> Depressiv – was tun?  | <b>19</b> |
| <b>MI/8.</b> update 2017: Ergebnisse aus der<br>Depressions- und Suizidforschung   | <b>19</b> |
| <b>MI/8.</b> Radio loco-motivo Bern  | <b>20</b> |
| <b>DO/9.</b> Wie stärken ich mich und meine Gesundheit?                            | <b>20</b> |
| <b>DI/14.</b> Filmreihe Irrsinnig menschlich<br>der Privatklinik Meiringen         | <b>20</b> |
| <b>MI/15.</b> La veste de votre apprenti-e sent-elle le cannabis?                  | <b>20</b> |
| <b>MI/15.</b> «Zwangsmassnahmen – notwendiges Übel oder Menschenrechtsverletzung?» | <b>21</b> |
| <b>DO/16.</b> Wie stärken ich mich und meine Gesundheit?                           | <b>21</b> |
| <b>FR/17.</b> Berner Sozialstern   | <b>21</b> |
| <b>MI/22.</b> Symposium Berner Bündnis gegen Depression                            | <b>22</b> |
| <b>FR/24.</b> Thuner Sozialstern   | <b>22</b> |

### FILMABEND: «ES KANN ALLE TREFFEN!»

Der Psychiatrische Dienst des Spitals Emmental zeigt zusammen mit Projektpartnern zwei Dokumentarfilme:

- In «Assessment» von Mischa Hedinger werden unter Anderem zwei Hirnverletzte und ein Kriegstrauma-Opfer von Vertretern der Sozialversicherungen und weiteren Fachleuten zu ihrer Situation befragt. Dabei kommen die Grenzen der Kommunikation zum Vorschein.
- Im Film «gleich und anders» von Jürg Neuen-schwander äussern sich Betroffene mit einer psychischen Beeinträchtigung zu den Herausforderungen am Arbeitsplatz.

2 Filmvorführungen mit kurzer Einführung und anschliessender Diskussion mit Protagonisten der Filme und den Filmschaffenden. Eintritt frei!

### 10. Oktober 2017

Burgdorf, Kino Krone  
Ab 18 Uhr

### RADIO LOCO-MOTIVO BERN

Menschen mit und ohne Psychiatrie-Erfahrung machen gemeinsam Radio. Bei Radio loco-motivo nutzen Psychiatrie-Erfahrene das Medium Radio um selber zu Wort zu kommen. Durch die Radioarbeit bauen sie eine Brücke zur Aussenwelt, weiten ihr soziales Netzwerk aus und helfen soziale Stigmata abzubauen. Sie fördern damit das Verständnis wie auch das Bewusstsein für die betroffenen Menschen in unserer Gesellschaft.

Live-Stream, nachhören: <http://www.rabe.ch>,  
[www.radiolocomotivo.ch](http://www.radiolocomotivo.ch), [www.igsbern.ch](http://www.igsbern.ch)

### 11. Oktober 2017

Radio Bern RaBe, UKW 95.6 MHz

17–18 Uhr

Zweitausstrahlung Sonntag 22. Oktober, 17 Uhr

### EINBLICK IN PFLEGE VON PSYCHISCH ERKRANKTEN MENSCHEN

Einblick in den BG Pflege HF mit Fokus psychisch erkrankter Menschen:

- Lerninhalte mit dem Fokus auf psychisch erkrankte Menschen
- Einblick in die Pflegepraxis durch erfahrene diplomierte Pflegenden HF
- Erlebnisbericht einer Betroffenen
- Exemplarisches Kommunikationstraining mit Fallbeispiel

### 14. Oktober 2017

Campus Bildungszentrum Pflege

Freiburgstrasse 133, 3008 Bern,

Tel. 031 630 14 14

9–12 Uhr

Anmelden unter [www.bzpflege.ch](http://www.bzpflege.ch)

### BASAR IM PSYCHIATRIEZENTRUM

Über 40 Stände, Kulinarische Leckerbissen aus aller Welt, Attraktionen wie Trampolin, Rösslispiel, Hüpfburg, Schminkecke, Dampfbahn. Informationsmaterial von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen, Fachpersonen beantworten Fragen dazu. Themenschwerpunkt ist 2017 Alkoholabhängigkeit.

### 14. Oktober 2017

PZM Psychiatriezentrum Münsingen

10–17 Uhr



# 10.10.

Tag für die psychische Gesundheit  
Journée pour la santé psychique  
[www.psychischgesund.ch](http://www.psychischgesund.ch)

## Angst und Panik? Was kann ich tun?

### **BERN: FILM: «HEDI SCHNEIDER STECKT FEST», PODIUMSGESPRÄCH, APÉRO**

Podium:

Moderation:

Daniela Krneta, lic.phil. Stabschefin UPD AG

Betroffene Person:

Lucia Cavallaro

Angehörige:

noch offen

Fachperson Angsterkrankungen:

Dr. med. Christoph Schneider, Oberarzt  
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psycho-  
therapie, Bern

Fachperson Pro Juventute:

Beatrix Wagner Minder,  
dipl. Sozialpädagogin FH

### **10. Oktober 2017**

Kino Rex

Schwanengasse 9 | 3011 Bern

18.30 Uhr

Eintritt frei

### **Projektgruppe Bern**

Pro Infirmis, Beratungsstelle Bern / Inter-  
sengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern (igs) /  
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)  
AG / Equilibrium (Verein zur Bewältigung von  
Depressionen) / Kantonal-Bernischer Hilfsverein  
für psychisch Kranke / Berner Bündnis gegen  
Depression (BBgD) / Berner Gesundheit / Pro  
Juventute Beratung und Hilfe 147

### **Kantonale Sponsoren**

Pro Infirmis Bern / Direktion für Bildung,  
Soziales und Sport Stadt Bern / Genossen-  
schaft Migros Aare / Psychiatriezentrum  
Münsingen / Verein Selbsthilfe Bern

## Psychisch gesund – Familiensache?

### **THUN: INFOSTAND**

Informationen zur Förderung der psychischen  
Gesundheit in der Familie

### **10. Oktober 2016**

Bälliz, Innenstadt Thun

11–16 Uhr

Info

Pro Infirmis Bern

Tel. 058 775 13 57

[www.psychischgesund.ch](http://www.psychischgesund.ch)

### **Projektgruppe Thun**

Psychiatrische Dienste Thun (PDT) / Berner  
Gesundheit Thun / Pro Infirmis Thun / Stiftung  
WOHIN für Wohnen + Integration / TRANSfair  
Thun / Berner Bündnis gegen Depression  
(BBgD) / VASK, Vereinigung Angehöriger  
psychisch Kranker / und weitere Institutionen  
der Region

### **Regionale Sponsoren**

Amtsanzeigerverband Thun

### **ACHTSAM UNTERWEGS: GEMEINSAMER SPAZIERGANG MIT HUNDEN!**

Menschen mit psychischen Belastungen fällt es oft schwer, sich im Alltag genügend zu bewegen. Auf einem Spaziergang mit Hunden zu erleben, wie sich Mensch und Tier gegenseitig zu mehr Freude inspirieren können, ist das Ziel des Projektes «Ich komme mit», welches in Bern lanciert wird.

Am Anlass informieren Regine Fankhauser (johtin GmbH/Coach) und Corinne Stammbach (Hund sein und so/Hundetrainerin) über das Projekt. Die Veranstaltung läuft unter dem Patronat der Stiftung Pro Mente Sana und beinhaltet einen theoretischen und praktischen Teil.

**14. Oktober 2017**

Bern/Elfenau

15–18 Uhr

Details und Anmeldung: [www.johtin.ch](http://www.johtin.ch)

### **FILMREIHE IRRSINNIG MENSCHLICH PRIVATKLINIK MEIRINGEN**

Gezeigt wird der Film Gloomly Sunday, der sich mit dem Thema Suizid auseinandersetzt. Es sind Expertinnen und Experten anwesend, die zum Film, aber auch zu Krankheitsbildern kompetent Auskunft geben können.

**17. Oktober 2017**

Kino Meiringen, Kirchgasse 7, 3860 Meiringen

19 Uhr

### **ANGEHÖRIGEN-TREFF VASK BERN**

Für Angehörige psychisch kranker Menschen. Angehörige sind stark – aber nicht übermenschlich. Was bewegt Angehörige von psychisch Kranken? Welche Informationen und Unterstützung brauchen Angehörige? Was kann ihnen die VASK Bern bieten? Wie gelingt der Alltag?

Wir möchten Sie kennen lernen: Eltern, Partnerin, Geschwister oder nahe Freunde!

Ein Gespräch und Austausch mit Lisa Bachofen

**17. Oktober 2017**

Marktgasse 36, Sitzungszimmer Pro Familia, 3. Stock!

(Eingang neben Schuhgeschäft Dosenbach)

19–21 Uhr

Anmeldung erwünscht an [sekretariat@vaskbern.ch](mailto:sekretariat@vaskbern.ch)

### **TREFFPUNKT SELBSTHILFE THUN**

In ungezwungener Atmosphäre bietet der Treffpunkt Selbsthilfe Raum für Begegnungen, Gespräche und Informationen rund um das Thema gemeinschaftliche Selbsthilfe. Die Fachleitenden der Selbsthilfe BE stehen für Auskünfte zum Selbsthilfeangebot und zu Selbsthilfegruppen in Ihrer Region zur Verfügung.

**19. Oktober 2017**

Cafeteria Spital Thun

10–17 Uhr

Das Angebot ist kostenlos und unverbindlich

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich



**WIE GEHT'S DIR?**

**Flirt.**  
**Schuhe.**  
**Magersucht.**

**Wir reden. Auch über psychische Gesundheit.**

Gesprächstipps: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

### **DEPRESSIONEN – EIN FACHVORTRAG MIT DISKUSSION**

Angehörige zwischen Engagement und Abgrenzung.

Gehören Sie zu den pflegenden und sorgenden Angehörigen von Menschen, die an Depressionen erkrankt sind? Kommen Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse häufig zu kurz? Erfahren Sie, wie Sie als Angehörige von depressiven Menschen das eigene Wohlbefinden im Blick behalten.

Referentinnen:

Franziska Hemund, Psychiatrie Pflegefachfrau  
Ludivine Amstutz, Psychiatrie Pflegefachfrau,  
Inhaberin PRAPP, Gabriela Imhof, Fachleiterin  
Selbsthilfe BE

#### **19. Oktober 2017**

Hotel Weisses Kreuz, Marktplatz 15  
3250 Lyss  
19.30–21 Uhr

Anmeldung:

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel  
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel/Bienne  
032 323 05 55 | [g.imhof@selbsthilfe-be.ch](mailto:g.imhof@selbsthilfe-be.ch)  
Alle Interessierten sind herzlich willkommen!  
Eintritt frei, Kollekte

### **WIE STÄRKE ICH MICH UND MEINE GESUNDHEIT?**

Wie gehe ich mit schwierigen Alltags-Situationen um? Was tue ich mir Gutes für meine psychische Gesundheit? Was hat mein eigenes Wohlbefinden mit dem meiner Kinder zu tun?

In den interkulturellen Frauengruppen stehen das Zusammensein, der Austausch und das Anwenden der deutschen Sprache im Zentrum. An diesen Vormittagen geht es um die Wissensvermittlung. Durch den Erfahrungsaustausch werden die Handlungs- und Erziehungskompetenzen der Mütter und Väter gestärkt.

#### **23. Oktober 2017**

Interkultureller Frauentreff Worb  
9–11 Uhr  
Die Veranstaltungen sind kostenlos  
Durchführung / Kontaktpersonen  
Beatrice Kriwanek, Fachmitarbeiterin  
Prävention, Berner Gesundheit,  
Cornelia Meierhans, Fachmitarbeiterin  
Prävention, Berner Gesundheit  
Berner Gesundheit, Tel. 031 370 70 80,  
[praevention@beges.ch](mailto:praevention@beges.ch)

### **KINDER PSYCHISCH BELASTETER ELTERN «ZUGANG FINDEN UND HALTEN»**

Eine interdisziplinäre kantonale Tagung mit Vorträgen und Workshops gibt Anregungen, Diskussion und Auseinandersetzungen für Fachpersonen und Eltern.

#### **28. Oktober 2017**

Gemeinde- und Seminarzentrum, Burgsaal  
Thun Burgstrasse 8, 3600 Thun  
9–16.30 Uhr  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt!  
Teilnahmegebühr CHF 120.–  
Anmeldung bis Freitag 13. Oktober 2017 an  
Hans Ulrich Hostettler, Leiter BFK Office, Thun  
[hansulrich.hostettler@spitalstsag.ch](mailto:hansulrich.hostettler@spitalstsag.ch)

### **VORTRAG ÜBER «SUPERFOODS»**

«Superfoods» sind im Trend. Bei näherer Betrachtung handelt es sich bei diesen Lebensmitteln tatsächlich um nährstoffreiche Produkte, jedoch gibt es diese auch in heimischen Gärten.

Mit den Fachfrauen Beatrice Conrad Frey und Christine Jordi Bärtschi von der Ernährungsberatung Oberaargau wird im Rahmen eines Vortrags an der Klinik SGM Langenthal das Thema «Superfoods» im Kontext einer gesunden Ernährung differenziert beleuchtet.

#### **31. Oktober 2017**

Klinik SGM Langenthal  
Weissensteinstrasse 30 | 4900 Langenthal  
17–18 Uhr

### **INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR ANGEHÖRIGE SUCHTKRANKER**

Über Anzahl und Personenkreis von Konsumierenden weiss man viel, über die Angehörigen so gut wie nichts. Viele Angehörige und Nahestehende von suchtkranken Menschen sprechen nicht über das Problem, weil sie die negativen Reaktionen ihres Umfeldes fürchten. Isolation und Rückzug sind die Folge. Wir wollen dem entgegenwirken. Wir möchten Angehörige zusammenbringen. Sie sollen Gleichbetroffene kennenlernen und über ihre Situation reden können. Die Infoveranstaltung bietet interessierten Personen die Möglichkeit, Informationen zum Thema Angehörige Suchtkranker sowie über eine mögliche Gründung einer Selbsthilfegruppe zu

erhalten.

#### **31. Oktober 2017**

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf  
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf  
19 bis spätestens 21.30 Uhr  
Anmeldung: Berner Gesundheit  
Bahnhofstrasse 90 | 3400 Burgdorf  
Tel. 034 427 70 70 | [burgdorf@beges.ch](mailto:burgdorf@beges.ch)  
Kontakt: Sonja Scheuner

### **DEPRESSIV – WAS TUN?**

Öffentliche Veranstaltung mit einem Input-Referat von Prof. Dr. med. Christoph Nissen und anschliessendem Podiumsgespräch mit Fachleuten, Betroffenen und Angehörigen.

#### **7. November 2017**

Berner Kantonalbank-Begegnungszentrum  
am Bundesplatz in Bern  
19.15 Uhr

#### **UPDATE 2017:**

### **ERGEBNISSE AUS DER DEPRESSIONS- UND SUIZIDFORSCHUNG**

Referat 1:

Ergebnisse aus der Depressionsforschung  
lic. phil. Philipp Schmutz, Psychologe, Psychotherapiestation Münsingen, PZM, Vizepräsident des Berner Bündnis gegen Depression

Referat 2:

Ergebnisse aus der Suizidforschung  
Prof. Dr. med. Thomas Reisch, Ärztlicher Direktor PZM, Chefarzt Klinik für Depression und Angst PZM, Präsident des Berner Bündnis

gegen Depression

**8. November 2017**

Psychiatriezentrum Münsingen AG

31110 Münsingen

16–18.30 Uhr

### **RADIO LOCO-MOTIVO BERN**

Menschen mit und ohne Psychiatrie-Erfahrung machen gemeinsam Radio. Bei Radio loco-motivo nutzen Psychiatrie-Erfahrene das Medium Radio um selber zu Wort zu kommen. Durch die Radioarbeit bauen sie eine Brücke zur Aussenwelt, weiten ihr soziales Netzwerk aus und helfen soziale Stigmata abzubauen. Sie fördern damit das Verständnis wie auch das Bewusstsein für die betroffenen Menschen in unserer Gesellschaft.

Live-Stream, nachhören:

<http://www.rabe.ch>, [www.radiocomotivo.ch](http://www.radiocomotivo.ch),  
[www.igsbern.ch](http://www.igsbern.ch)

**8. November 2017**

Radio Bern RaBe, UKW 95.6 MHz

17–18 Uhr

Zweitausstrahlung: 19. November 17 Uhr

### **WIE STÄRKE ICH MICH UND MEINE GESUNDHEIT?**

Wie gehe ich mit schwierigen Alltags-Situationen um? Was tue ich mir Gutes für meine psychische Gesundheit? Was hat mein eigenes Wohlbefinden mit dem meiner Kinder zu tun? In den interkulturellen Frauengruppen stehen das Zusammensein, der Austausch und das Anwenden der deutschen Sprache im Zentrum.

An diesen Vormittagen geht es um die Wissensvermittlung. Durch den Erfahrungsaustausch werden die Handlungs- und Erziehungskompetenzen der Mütter und Väter gestärkt.

**9. November 2017**

Sprachsofa Thun

9–11 Uhr

Die Veranstaltungen sind kostenlos

Durchführung / Kontaktpersonen

Beatrice Kriwanek, Fachmitarbeiterin

Prävention, Berner Gesundheit, Cornelia

Meierhans, Fachmitarbeiterin Prävention,

Berner Gesundheit Berner Gesundheit

Tel. 031 370 70 80 | [praevention@beges.ch](mailto:praevention@beges.ch)

### **FILMREIHE IRRSINNIC MENSCHLICH DER PRIVATKLINIK MEIRINGEN**

Gezeigt wird der Film «Hedi Schneider steckt fest» der sich mit dem Thema Angst/Panikstörung auseinandersetzt. Bei der Vorstellung sind Expertinnen und Experten anwesend, die zum Film, aber auch zu den Krankheitsbildern kompetent Auskunft geben können.

**14. November 2017**

Kino Meiringen

Kirchgasse 7, 3860 Meiringen

19 Uhr

### **LA VESTE DE VOTRE APPRENTI-E SENT-ELLE LE CANNABIS ?**

Vous accompagnez un-e apprenti-e ? Cette soirée d'information vous est destinée. Le thème du cannabis sera abordé au travers d'apports

théoriques, d'exemples tirés de la pratique et d'échanges. Cette séance se terminera autour d'un apéritif qui permettra de poursuivre discussions et réflexions.

**15 novembre 2017**

Santé bernoise

rue Centrale 63a | 2502 Bienne

16–18 heures

Animation : André Huegi et Cyrill Gerber

Inscription jusqu'au 30 octobre 2017

Tel. 032 329 33 73 | [andre.huegi@beges.ch](mailto:andre.huegi@beges.ch)

Renseignements

André Huegi au 032 329 33 73

### **«ZWANGSMASSNAHMEN – NOTWENDIGES ÜBEL ODER MENSCHENRECHTSVERLETZUNG?»**

Vortrag von Dr. Sandra Hotz, Familieninstitut, dép. Privatrecht/ ZGB der Uni Fribourg zu Zwangsmassnahmen in der Psychiatrie.

Als Angehörige sind wir immer wieder mit schwierigen Situationen konfrontiert und wissen oft nicht genau, welche Rechte und Pflichten wir selbst oder die betroffene Person haben.

Im Anschluss: Fragerunde und Austausch zum Thema

Veranstalter: VASK Bern

**15. November 2017**

Le Cap, Predigergasse 3, frz. Kirche

19–21.30 Uhr

Keine Anmeldung, kostenloser Zutritt

Info: [www.vaskbern.ch](http://www.vaskbern.ch)

### **WIE STÄRKE ICH MICH UND MEINE GESUNDHEIT?**

Wie gehe ich mit schwierigen Alltags-Situationen um? Was tue ich mir Gutes für meine psychische Gesundheit? Was hat mein eigenes Wohlbefinden mit dem meiner Kinder zu tun?

In den interkulturellen Frauengruppen stehen das Zusammensein, der Austausch und das Anwenden der deutschen Sprache im Zentrum. An diesen Vormittagen geht es um die Wissensvermittlung. Durch den Erfahrungsaustausch werden die Handlungs- und Erziehungskompetenzen der Mütter und Väter gestärkt.

**16. November 2017**

Interkultureller Frauentreff Langnau i.E.

9–11 Uhr

Die Veranstaltungen sind kostenlos

Durchführung / Kontaktpersonen

Beatrice Kriwanek, Fachmitarbeiterin

Prävention, Berner Gesundheit, Cornelia

Meierhans, Fachmitarbeiterin Prävention,

Berner Gesundheit Berner Gesundheit

Tel. 031 370 70 80 | [praevention@beges.ch](mailto:praevention@beges.ch)

### **BERNER SOZIALSTERN**

Bereits zum neunten Mal verleihen die Universitären Psychiatrischen Dienste Bern (UPD) den Berner Sozialstern. Mit diesem Anerkennungspreis wird jährlich ein Privatunternehmen ausgezeichnet, das sich für die berufliche Integration von psychisch beeinträchtigten Menschen engagiert. Das Festreferat hält Dr. iur. Martin Kaiser, Leiter Sozialpolitik und

Sozialversicherungen, Mitglied der Geschäftsleitung bei Schweizerischer Arbeitgeberverband SAV. Für die musikalische Umrahmung sorgt das Alphonduo timorosso.

Mit anschliessendem Apéro.

### 17. November 2017

Rathaus Bern

17 Uhr

Weitere Informationen unter [www.bernersozialstern.ch](http://www.bernersozialstern.ch)

### SYMPOSIUM BERNER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

Krisen und Suizidalität im ersten Lebensviertel – wie wir Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen helfen können. Früherkennung und Präventionsmassnahmen.

An diesem Symposium setzen wir uns mit folgenden Fragen auseinander:

Wie zeigen sich Krisen im Kindes-, Jugend- und jungen Erwachsenenalter? Was brauchen die Betroffenen? Welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt? Zudem werden geeignete Präventions- und Früherkennungsstrategien vorgestellt und wertvolle Materialien aufgelegt.

### 22. November 2017

Inselspital Bern

13.30 – 17.30 Uhr

### THUNER SOZIALSTERN

Dieses Jahr verleiht die BFK – Berufliche Förderung und Klärung – der Spital STS AG zum 21. Mal den Thuner Sozial-Stern und anerkennt an einer öffentlichen Preisverleihung das Engagement von Firmen, die sich für die Eingliederung von Menschen mit einer Leistungsbeeinträchtigung aus psychischen Gründen einsetzen. Der Preisträger des Vorjahres und der neue Preisträger berichten über ihre Erfahrungen bei der Unterstützung zur beruflichen Eingliederung. Der Thuner Künstler Gerhard Tschan, Schauspieler und Clown, moderiert den Abend und bereichert das Rahmenprogramm mit aktueller Komik. Der Anlass wird durch einen gemeinsamen Apéro abgerundet. Öffentliche Preisverleihung des Thuner Sozialsterns.

### 24. November 2017

KKThun

17 Uhr



**Dinosaurier.  
Training.  
Angst.**

**Wir reden. Auch über psychische Gesundheit.**

Gesprächstipps: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

**Journées  
d'action  
bernoises  
en faveur  
de la santé  
mentale**

**10 OCTOBRE - 24 NOVEMBRE 2017**



**Campagne nationale de sensibilisation «Comment vas-tu?»  
sur la santé et maladies psychiques au sein de la famille.**