

VASK Ostschweiz auf Facebook

Neu haben wir auf Facebook: VASK Schweiz aufgeschaltet, sind aber noch im Aufbau der Seite. Es freut uns aber, wenn Sie uns liken.

Gerne informieren wir Sie über die neusten Daten, Kurse und interessante Themen welche zu unserer Organisation passen. In der heutigen Zeit ist es wichtig auch die sozialen Medien zu nutzen. Wir freuen uns auf einen Besuch von ihnen auf der neuen Facebook Seite.

Bundesrat prüft wie die Patientenrechte gestärkt werden können

Patientinnen und Patienten in der Schweiz sollen besser über Ihre Rechte und über bestehende Beratungsangebote informiert werden. Sie sollen ausserdem im politischen Prozess eine stärkere Stimme erhalten. Um die Patienteninteressen konsequenter zu berücksichtigen, führt der Bericht des Bundesrates mehrere Handlungsmöglichkeiten auf. So soll zum Beispiel der Einbezug von Patientenvertretungen in den Institutionen des Gesundheitswesens gemeinsam mit den Kantonen gefördert werden. Die stärkere Berücksichtigung der Patientenrechte und eine stärkere Partizipation der Patientinnen und Patienten sind wichtige Ziele der gesundheitspolitischen Agenda Gesundheit2020. Sind wir gespannt, wie es sich weiter entwickelt.

Der Sinn des Lebens besteht darin, glücklich zu sein.
Dalai Lama 2004

Vorankündigung Säntis-Psychiatrie-Tagung in Wil

Sie erhalten nebst dem Rundbrief auch eine Einladung an die Säntis-Psychiatrie Tagung vom 12. November 2015. Bitte reservieren sie sich heute schon dieses Datum. Es freut uns, wenn wir möglichst viele Mitglieder begrüßen können.

In der Zwischenzeit wünschen wir Ihnen allen eine gute, stressfreie Zeit.
Herzlichst für den Vorstand



Ein Freund ist ein Mensch, vor dem man laut denken kann.
R.W.Emerson

Rundbrief August 2015

Liebe Angehörige

Schon bald ist der Sommer wieder vorbei. Wir hoffen, Sie konnten die herrlich warmen Sommertage geniessen. Konnten wir alle wieder Sonne tanken, sei es in den Ferien oder zuhause mit Freunden und Familie.

Depression

In letzter Zeit hat man überall vieles über Depression gehört und gelesen. Depression ist eine sehr häufige Erkrankung. Sie wird in der Öffentlichkeit allerdings wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Wie Diabetes und Bluthochdruck ist Depression eine Erkrankung, die jede und jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter, Geschlecht und sozialer Stellung. Oft bricht die Depression in einen gut funktionierenden Alltag ein. Manchmal ist sie nur schwer von einer Verstimmung oder Lebenskrise zu unterscheiden. Oft wird an eine körperliche Erkrankung gedacht. Im Gespräch lässt sich fast immer herausfinden, ob eine Depression vorliegt. Erst wenn eine Depression erkannt ist, wird eine Behandlung möglich – für viele ein Weg aus der Depression.

Für alle die sich für dieses Thema interessieren, empfehlen wir ihnen den Besuch: Kurse am Montag, 21.09.2015 in St. Gallen (genaue Infos auf der Homepage)

Thema: Depression bei Menschen in der 2ten Lebenshälfte

Enttäuscht, traurig, gleichgültig, oder auch schmerzgeplagt, unruhig, ängstlich. Hinter diesen Beschwerden kann eine Depression stecken. Es heisst, dies sei ein häufig auftretender Zustand: Jede fünfte Person kann in ihrem Leben eine Depression bekommen. Was ist eine Depression? Wann spricht man von einer Depression und wann liegt „nur ein Tief“ oder eine Stimmungsschwankung vor?

Die Depression bei Menschen über 60 Jahren läuft anders ab und wird anders behandelt als die Depression bei jüngeren.

Der Referent beschreibt im ersten Teil die Hintergründe der Depression: Wie sie entsteht, wie sie verläuft und wie sie behandelt wird. Im zweiten Teil wird auf die Besonderheit der Depression bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte eingegangen.

Referent: Stephan Goppel, Dr.med., Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie / Facharzt für Neurologie, Leitender Arzt Gerontopsychiatrie, KPD-SN, Wil

Der Optimist steht nicht im Regen, er duscht unter einer Wolke.

Thomas Romanus

Neue Webseite der SECO

Das Staatssekretariat für Wirtschaft hat auf ihrer Webseite eine neue Plattform für psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz geschaffen.

Psychosoziale Risiken gehören zu den grössten Herausforderungen, was Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz angeht. Als psychosoziale Risiken gelten zum Beispiel arbeitsbedingter Stress, Burnout, Mobbing, Überwachung und sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz.

Sie finden dort zu den Themen psychische Fehlbelastungen, Verletzung der Persönlichkeit sowie Alkohol und andere Suchtmittel Informationsangebote. Dies zeigt doch, dass unsere Themen mittlerweile auch dort ernst genommen werden. Die Webseite ist klar und übersichtlich gestaltet.

Neues Leitbild der VASK Schweiz

Die Vision: Alle Menschen begegnen den psychisch Erkrankten trotz ihrer Einschränkungen als eigenständige Individuen. Sie bringen ihnen Respekt und Achtung entgegen.

Krankheiten werden als dauernde oder vorübergehende Phasen betrachtet, die zum Leben gehören. Von Krankheit Betroffene und deren Angehörige erhalten von ihrer Umgebung und der Gesellschaft Unterstützung und Solidarität um ihr Schicksal zu meistern.

Unser Auftrag: Gemeinsam mit den regionalen VASKEN strebt die VASK Schweiz grundlegende Verbesserungen der Situation der Angehörigen von psychisch

VASK Ostschweiz, Postfach 2238, 9001 St. Gallen, Telefon 071 866 12 12

kranken Menschen an. Dazu gehört, dass die Angehörigen Kompetenzen erwerben können im Umgang mit psychisch Kranken. Unterstützung erhalten zum Aufbau eines tragfähigen sozialen Netzes und mitwirken können bei Entscheidungen bezüglich allfällig notwendigen beruflichen Massnahmen der Invalidenversicherung. Ebenso auch als Partner in die Behandlung einbezogen werden.

Darüber hinaus engagiert sich die VASK Schweiz für die Aufklärung der Bevölkerung über psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen für die Angehörigen und leistet einen Beitrag bei der Entstigmatisierung der an psychischen Erkrankungen leidenden Menschen in der Gesellschaft.

Wer immer tut was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.

Henry Ford

Zwiespalt der Gefühle

Es ist normal, dass Sie als Angehörige(r) herauszufinden versuchen, wann in der Erziehung/ im Zusammenleben etwas schief gelaufen ist, besonders wenn Ihr Kind oder Ihr Partner davon betroffen ist. Wichtig ist es, dass Sie diese Gedanken nicht überhand nehmen lassen, denn Sie sind nicht für das Auslösen der Krankheit verantwortlich. Obwohl noch nicht die Ursprünge aller Krankheiten erfasst werden konnten, zeigt doch die Vielseitigkeit der Lebensumstände, des Bildungsgrades, der sozialen und finanziellen Situation, des Alters und des sonstigen Gesundheitszustandes, in denen psychische Krankheiten aufgetreten sind, dass nicht Partner, Eltern oder Kinder „Schuld“ haben am Ausbruch der Krankheit. Sprechen Sie über diesen Zwiespalt Ihrer Gefühle! Es ist auch normal, dass Sie nicht jeden Tag gleich auf die Bedürfnisse Ihres Angehörigen eingehen können. Es gibt Tage, an denen Sie vergleichsweise verständnisvoll reagieren können, es gibt andere, an welchen Sie selbst auch nicht mehr mögen und weniger Verständnis aufbringen können. Das ist Ihr Recht, denn Ihr Wohlbefinden ist nicht an jenes Ihres Angehörigen gekoppelt. Nehmen Sie sich Ihre Auszeiten! Unsere Selbsthilfe-Gruppen bieten Ihnen die Möglichkeit, sich unter Gleichgesinnten auszutauschen und neue Kraft zu schöpfen. Die genauen Daten und Kontakte entnehmen sie unserer Homepage.

www.vaskostschweiz.ch – Rundbrief August 2015 VASK Ostschweiz