

# Clin d'oeil de l'



Juin / Juni 2016

## Sommaire / Inhalt

Agenda	P. 2-3
Triologue du 23 mai	P. 4
Fête de l'été / Summerfest	P. 5
Ouvrage collectif	P. 6
Agenda	P. 6-7
Triolog Deutschfreiburg	P. 8
Eine Kooperation entsteht	P. 8

## Contact / Kontakt



Association  
fribourgeoise  
action et  
accompagnement  
psychiatrique

Freiburgische  
Interessengemeinschaft  
für Sozialpsychiatrie

Rue Hans-Fries 5  
1700 Fribourg

☎ 026 424 15 14  
✉ info@afaap.ch  
🌐 www.afaap.ch

IBAN CH40 0900 0000 1700

## Editorial

*Madame, Monsieur,  
Chers Membres,  
Chers Amis,*

La météo maussade du mois de juin vous a rendu franchement spleen ? Vos angoisses vous empêchent de faire vos courses ? Vous n'arrivez plus à sortir du lit ? A l'AFAAP nous savons que le vécu avec la maladie psychique et les difficultés qui y sont liées rendent le quotidien plus ardu. Lors de la prochaine Journée mondiale de la santé mentale (10 du 10) qui aura lieu à Fribourg le 10 octobre 2016, nous encouragerons chacune et chacun à parler de la santé mentale. Inscrits dans les événements célébrants les 25 ans de la mort de l'artiste Jean Tinguely, nous exposerons à Péroilles-Centre des tableaux mobiles sensibilisant le public aux questions qui nous touchent : le sentiment d'exclusion que peuvent vivre les personnes, les préjugés infondés à propos des maladies psychiques, mais aussi que d'en parler ouvertement permet de trouver les moyens appropriés pour y faire face. Ensemble, brisons le silence qui entoure la souffrance psychique et scandons le slogan du 10 du 10 : « Osons le ramdam, parlons d'états d'âme ! »

Pour promouvoir et conserver la santé, il est bon d'être en contact avec ses amis, de se détendre, de rester actif, de participer à la vie sociale... Dans les pages suivantes, nous vous y invitons au travers de sorties d'été, d'ateliers créatifs, de visites culturelles et... du goûter de départ de Patrick. Son stage touchant à sa fin, nous tenons à lui dire un grand MERCI pour son implication. Entreprenant, chaleureux, à l'écoute aussi bien des membres que de l'équipe, son soutien a été très précieux. Nous lui souhaitons tout le meilleur tant pour la suite de ses études que dans sa vie privée.

*Liebe Interessierte,  
Liebe Mitglieder,  
Liebe Freunde,*

Macht Sie das trübe Juni-Wetter schwermütig? Haben Sie Angst auszugehen, um Ihre Einkäufe zu erledigen? Schaffen Sie es kaum mehr, aus dem Bett zu kommen? Bei der AFAAP wissen wir, dass psychische Krankheit und die Mühen, die damit verbunden sind, den Alltag erschweren. Wir möchten Sie alle ermutigen, am nächsten internationalen Tag der psychischen Gesundheit, der am 10. Oktober 2016 in Freiburg stattfinden wird, über psychische Gesundheit zu sprechen.

Eingebettet in die Gedenkveranstaltungen zum 25. Todestag des Künstlers Jean Tinguely werden wir im Péroilles-Centre mobile Gemälde ausstellen, die dem Publikum bewusstmachen sollen, was uns bewegt: Das Gefühl, vom richtigen Leben ausgeschlossen zu sein; die unbegründeten Vorurteile gegenüber psychischen Krankheiten; aber auch, dass man offen über angemessene Mittel zur Bewältigung sprechen darf. Brechen wir also miteinander das betretene Schweigen, welches psychisches Leiden umgibt, und skandieren wir am 10.10. den Slogan «Wir machen Radau und sprechen über unseren Seelenzustand!»

Um die Gesundheit zu fördern und zu erhalten, tut es gut, in Kontakt mit Freunden zu sein, sich zu entspannen, aktiv zu bleiben und am sozialen Leben teilzunehmen. Auf den folgenden Seiten laden wir Sie ein zu Sommerausflügen, Kreativgruppen, kulturellen Anlässen und leider auch zum Weggang von Patrick welcher sein Praktikum beenden wird. Wir sagen ihm grosses DANKE für sein Engagement, seine Unternehmensfreude, seine Herzlichkeit, seine Verfügbarkeit für Mitglieder und für Fachpersonen. Wir wünschen Patrick beruflich und privat alles Gute!

*Pour/Für AFAAP, Micheline Grivel-Jorand*

*10 du 10 : dans les pas de Jean Tinguely*

Cette année, le rassemblement pour la Journée mondiale de la santé mentale se tiendra à Fribourg. Le but de cet événement consiste à sensibiliser les gens sur l'importance de la santé mentale. Le slogan de la journée : « Osons le ramdam, parlons d'états d'âme », invite chacun à parler de tout, aussi de santé et de maladie psychique.



2016 marquant les 25 ans de la mort de Jean Tinguely, célèbre artiste fribourgeois qui fabriquait d'immenses sculptures à partir d'objets récupérés, nous avons décidé de lier ces deux événements. Durant la semaine du 10 au 15 octobre, les associations membres de la Coraasp exposeront à Pérolles-Centre des « tableaux mobiles », fabriqués par leurs soins et inspirés des sculptures de Jean Tinguely.

Bien entendu, l'AFAAP prendra part à ce projet. Nous devrons trouver un concept original pour fabriquer une œuvre mécanique qui soulignera l'importance

de parler de la maladie psychique. C'est pourquoi nous aurons besoin de toutes vos idées et toutes vos compétences pour mener ce projet à bien ! Pour trouver un peu d'inspiration, nous nous rendrons à l'espace Jean Tinguely - Niki de Saint Phalle, le mercredi 6 juillet 2016. Rendez-vous devant le musée, rue de Morat 2 à 14 h. Le billet d'entrée est pris en charge par l'AFAAP.

Nous aurons ensuite plusieurs ateliers pour nous lancer dans la concrétisation du tableau : le 11 et le 12 juillet seront consacrés aux réflexions, aux idées, aux schémas, etc. Puis le 29 juillet et le 17 août, où nous commencerons la construction, dans la mesure du possible. D'éventuelles autres dates sont à prévoir selon l'avancement du projet.

Plus il y a de monde, plus il y a d'idées, et plus l'initiative sera enrichissante ! Alors...venez nombreux !

Patrick

*Grande sortie d'été*



Le jeudi 18 août, pour la grande sortie d'été, nous vous proposons la visite d'un musée qui vient d'ouvrir ses portes au grand public : le musée Charlie Chaplin ! Celui-ci se trouve dans un magnifique manoir du XIXème siècle à Corsier-sur-Vevey, dans la dernière demeure de Chaplin, où ce dernier a vécu de 1952 à 1977.

La suite de la journée sera dédiée à un pique-nique à Clarens, à une petite marche entre Clarens et Montreux, et à une croisière sur le Lac Léman. Toutes les informations concernant la sortie d'été se trouvent sur le bulletin d'inscription et le programme de la journée, qui sont joints à ce courrier !

Les places seront limitées, alors si la journée vous intéresse, pensez à vous inscrire avant le 3 août ! Et il ne reste plus qu'à espérer que le soleil soit au rendez-vous !

Patrick

*Sortie d'été du groupe « Espace détente »*

Comme chaque année, je me plais à vous faire découvrir une belle région à deux pas de Fribourg. Le mercredi 13 juillet, nous nous rendrons de l'autre côté du « Röschtigraben », au camping du lac de Schiffenen !

Rendez-vous devant le kiosque de la gare de Fribourg à 10 h 20 d'où nous prendrons le train, puis le bus.

Celles et ceux qui désirent se rendre là-bas par leurs propres moyens, nous nous y retrouverons directement à 10 h 54.

Lorsque le groupe sera au com-

plet, nous nous rendrons tranquillement jusqu'à une belle place de pique-nique, en longeant le bord du lac. Sur place, nous mangerons un morceau tous ensemble, les pieds dans l'eau ! Puis, nous reviendrons sur nos pas et terminerons notre journée en buvant un café au restaurant du camping de Schiffenen.

Pour les personnes se déplaçant en transports publics, le retour à Fribourg est prévu à 16 h 20.

La sortie aura lieu, par n'importe quel temps. Le coût des

transports publics sera pris en charge par l'AFAAP. À prendre avec soi : abonnement demi-tarif ou général (pour ceux qui en ont un), le pique-nique, une protection contre la pluie ou le soleil, de l'argent pour le restaurant, de bonnes chaussures et un linge.

Merci de vous inscrire soit en téléphonant, soit sur l'annonce affichée sur le panneau de l'AFAAP.

Je me réjouis d'avance, et vous dis à bientôt !

Élisabeth

## Agenda

### « A la carte... »

#### Lundis 25 juillet et 29 août

**Tricoter** avec Sultan. La créatrice des deux magnifiques couvertures tricotées en laine du salon se met à votre disposition. Vous pourrez aussi bien apprendre le tricot ou travailler sur votre propre projet créatif (écharpe, pullover, bonnet, etc.). Amenez vos aiguilles à tricoter et de la laine.

#### Judis 21 juillet et 25 août

**Collages** avec Monica. Dans cet atelier créatif, vous apprendrez des techniques de collage avec du papier. Vous pourrez également personnaliser différents supports que vous aurez amenés (cahiers, agendas, boîtes, etc.).

#### Dimanches 24 juillet et 28 août

**Repas convivial** avec Christiane et Marco. Nos deux animateurs vous invitent à un repas simple, le dimanche à midi une fois par mois. les 24 juillet et 28 août. Attention, cette activité est sur inscription !

### Goûter de départ de Patrick

Et voilà. Voilà déjà presque 5 mois que je suis arrivé à l'AFAAP. Je dirais qu'il y a un bon nombre de choses à souligner à propos de ce stage que j'ai eu la chance d'effectuer à vos côtés.

- Première chose: cinq mois, c'est court... très court... trop court !

- Deuxième chose : j'ai élargi mes connaissances, développé des aptitudes nécessaires à mon futur travail social, et j'ai surtout rencontré des gens qui, de par leurs témoignages, leur conversation ou leur personnalité, m'ont fait grandir. En fait, j'en ressors tellement grandi que je me demande si je n'ai pas gagné un ou deux centimètres...

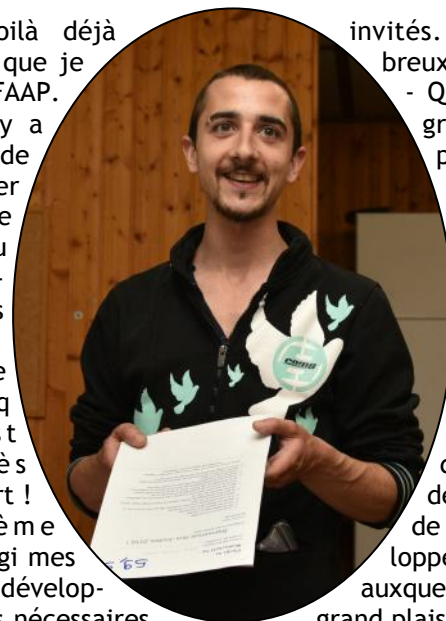
- Troisième chose : je ne partirai pas sans partager avec vous un apéritif de départ. D'ailleurs, ce dernier aura lieu le **mardi 16 août dès 15 h 30**, à l'AFAAP, et vous y êtes tous cordialement

invités. Venez nombreux !

- Quatrième chose : groupes de parole, promenade, espace détente, groupe spirituel, jeux de société, pyrogravure, peinture à l'acrylique... autant de débats endiablés, de témoignages, de moments de détente, d'éclats de rire et de développement artistique auxquels j'ai pris un grand plaisir à participer !

- Cinquième et dernière chose : je tiens à tous vous remercier sincèrement, membres et professionnels, pour votre accueil, votre gentillesse et votre confiance. Il ne m'a pas fallu longtemps (du tout) pour me sentir intégré à l'AFAAP ; ce lieu d'échange, d'écoute et de partage, que je n'oublierai pas de sitôt !

Patrick



### Heureux événement à l'AFAAP !

Comme déjà annoncé nous bénéficierons tout soudain d'un supplément de place bienvenu ! Le chantier de la nouvelle cuisine se termine et nous vous convions au baptême des nouveaux locaux le **mardi 5 juillet à 16 h**.

Qui dit baptême dit nom ! c'est en effet un nom que nous recherchons pour ce nouveau et pimpant local d'accueil. Nous lançons un concours d'idées et comme le délai est relativement court, nous vous invitons à participer par billet dans la « boîte à idées » directement à l'AFAAP, tout comme par téléphone ou par mail : [info@afaap.ch](mailto:info@afaap.ch).

Au jardin, si la pluie décide enfin de nous quitter, ou à l'intérieur si le soleil continue son jeu de cache-cache, nous lèverons nos verres à la santé du comité qui s'est engagé pour ce projet, des travailleurs qui ont participé concrètement à ce beau résultat, à celle des donateurs qui nous aident à financer cette réalisation et surtout à celle des futurs utilisateurs de ce très sympathique nouveau point de rencontre de l'AFAAP.

Antoinette

### Visite du Parlement

Cet été, nous aurons la chance de visiter le Palais fédéral, accompagnés de Madame Valérie Piller Carrard, Conseillère nationale. D'ores et déjà un tout grand merci à elle, et nous nous réjouissons de pouvoir bénéficier des services d'une guide expérimentée !

Nous nous rendrons à Berne en train et vous donnons rendez-vous à la gare de Fribourg (devant le kiosque intérieur) le **jeudi 7 juillet à 13 h 45**. Le retour est prévu pour 17 h 30. La visite durera 1 h 30 y compris un temps consacré aux questions.

N'oubliez pas de prendre avec vous **une pièce d'identité**, obligatoire pour entrer au Parlement, ainsi que votre abonnement général ou demi-tarif CFF. Les effets personnels pourront être déposés dans un casier durant la visite.

Si l'expérience vous tente, merci de vous inscrire directement sur le panneau d'affichage à l'AFAAP jusqu'au mardi 5 juillet. Le nombre de participants est limité à 20 personnes.

Yves-Laurent

## Triologue du lundi 23 mai 2016 au Centre de soins en santé mentale de Bulle

### *Mon premier triologue : faire face à mes préjugés de « personne concernée »*

Patrick, notre cher stagiaire, nous emmène en voiture, depuis l'AFAAP à 18 h 45 avec Liane direction le Centre de soins en santé mentale de Bulle où a lieu le triologue de ce soir intitulé « Comment faire face aux préjugés ? ».

Le cœur battant, je suis heureuse de retrouver d'une part, Micheline qui nous accueille souriante et nous assigne des mystérieux numéros de groupe et de l'autre, Benoît un collègue de l'association qui me sourit autant intimidé que moi.

À quelle sauce allons-nous être mangés, nous les « personnes souffrant de problèmes psychiques » ? La salle

colorée se remplit rapidement, les personnes se cherchent du regard, une légère appréhension est présente. Claude Hayoz ouvre le triologue et après quelques mots de la directrice du lieu, nous sommes dispatchés en trois groupes et trois salles différentes.

Le Dr Philippe Ray est chargé d'animer notre groupe composé en parts égales comme les autres de personnes concernées, de proches et de professionnels de la santé. Qui sont les personnes les plus touchées par les préjugés ? D'où viennent-ils ? Comment y faire face ? Etc. Les questions sont nombreuses. Il me paraît très vite qu'on ne répondra pas à toutes. L'essentiel n'est peut-être pas là, mais dans l'échange. Le Dr Ray le dit d'ailleurs d'emblée : ceci n'est pas une thérapie de groupe, mais un partage d'expériences dans le respect de chacun et chacune. Ce fut vraiment riche, intense et

positif. L'autre n'est pas qui l'on croit. Chaque personne souffre des préjugés entourant la maladie psychique : les proches, les médecins et bien sûr, nous les personnes concernées. Personnellement, inconsciemment je ne l'avais jamais bien réalisé.

Le débat extrêmement bien mené, notre groupe arrive le premier en plénière où bientôt les contenus des discussions seront exposés. Surprenant. Trois directions différentes tout en se retrouvant sur certains thèmes pour former un tableau complet. Un groupe a décomposé quelques préjugés, un autre l'origine de la souffrance des préjugés et un autre sur les ressources. L'atmosphère a changé. Une complicité générale s'est créée, dans la compréhension commune et le rire. Potes de groupe de paroles ? Peut-être. En tout cas, moi j'y retournerai.

MFS

## La fondation HorizonSud fête ses 10 ans !

Pour ses dix ans, la fondation HorizonSud a préparé un « parcours initiatique », qui se présente sous la forme d'un circuit de 45 minutes à travers la ville de Bulle. En effet, 5 bancs, construits dans les ateliers-bois d'HorizonSud, ont été éparpillés dans la ville. Chaque banc représente l'une des valeurs de la fondation et invite à la réflexion

sur la maladie psychique. Par exemple, le banc du bien-être invite à s'installer en position couchée, le regard fixé vers le ciel. Autre exemple : le banc de l'engagement, placé devant la gare, qui ne propose qu'une seule place, et demande donc un certain courage pour s'y installer.

Nous nous sommes rendus à Bulle pour l'inauguration, où nous avons écouté un discours de Mr Bernard Bosson, directeur général de la fondation, puis partagé un apéritif, sous un beau soleil, dans la cour du château. Pour celles et ceux qui seraient intéressé(e)s à réaliser ce « parcours des bancs », qui restera en place jusqu'à fin octobre, vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le site internet d'HorizonSud ou à l'AFAAP.

Patrick



## Fête de l'été / Sommerfest

Dis, toi t'y vas Rosa-Maria à la grillade de l'été ? Et toi Claude ? Et c'est quoi au fait ce pique-nique ? C'est une tradition, me répond Yves-Laurent, avec la fête de Noël. Cette année, c'est à Rossens. Chacun et chacune amène quelque chose à manger, on se retrouve tous et toutes ensemble avec nos proches, et surtout on fait des joutes ; des jeux organisés par le ou la stagiaire présente à l'AFAAP. Viens, ce sera sympa ! Ah bon. Presque convaincue... je me lance, ce vendredi, à la recherche d'un chauffeur. Maria est partante. Ça crée des liens. L'inscription est faite, le rendez-vous est pris, j'y suis déjà. Et je ne le regrette pas, au contraire.

Malgré le temps pluvieux, plus de soixante gais lurons sont à la fête. Chacun et chacune a concocté un plat délicieux pour former un magni-



fique buffet devant lequel Micheline a de la peine à nous retenir (surtout les desserts, trop attirants). Des jeux innovants, superbement orchestrés par Patrick et l'équipe de l'AFAAP. Une série divertissante de postes allant du Pictionary, au badminton en passant par « touchez, c'est gagné » et par « buvez, c'est dégoûtant ». Une heure de franches rigolades par équipes de deux ou de trois. L'occasion supplémentaire de montrer qu'à plusieurs on est plus forts. Les gagnants (pour un demi-point) d'un bon à la crêperie Sucre-Salé ne vous diront pas le contraire !

Une ambiance douce et chaleureuse à la fois. De belles discussions, bref une vraie victoire pour l'association. Un sentiment d'appartenance m'a étreint à la fin de l'après-midi ; il reflétait mes trois premiers mois de pro-

gressives amitiés sans jugement à l'AFAAP. Merci à toute l'équipe et à vous toutes et tous qui l'animez et la fréquentez. À tout bientôt.

Rosa-Maria, gehst du zum Sommerfest? Und du Claude? Und was genau ist dieses Bräteln? Es ist eine Tradition wie das Weihnachtsfest, antwortet mir Yves-Laurent. Dieses Jahr findet es in Rossens statt. Ein bisschen weit - denke ich. Angehörige, Betroffene und Angestellte nehmen teil, bringen etwas zu Essen mit, geniessen und spielen. Komm! Es wird schön und sympathisch sein. Also gut. Ich muss nur noch überlegen, wie ich dorthin komme. Beim Acrylmalen frage ich Maria ob sie für mich eine Mitfahrgelegenheit im Auto hat. Die Beziehungen sind geknüpft. Die Einschreibung gemacht, das Treffen geplant. Jetzt fühle ich mich bereits am Fest! Es hat sich gelohnt! Ich bin sehr froh dabei gewesen zu sein.

Trotz des regnerischen Wetters, fanden sich 60 hungrige, ungeduldige und lustige Gesellen vor den vielen verschiedenen Salaten, Rostbraten und einem reichen Dessertbuffet. Patrick organisierte innovative Spiele wie ein Meister-Dirigent. Sogar die Fachpersonen folgten seinen klaren Einsatzzeichen. Eine lustige Serie von Posten von Pictionary, Badminton, Wer ist gute Zeichner? Wetten dass du nicht weißt was du trinkst



oder berührt? Wir erlebten dass, wir zusammen stärker sind als allein. Die Sieger-Gruppe (1/2 Punkt Vorsprung) wird dies sicher bestätigen und freut sich ihrerseits über den Geschenkgutschein im Restaurant Sucre-Salé. Ich erlebte dieses Fest mit vielen guten Gesprächen, einer angenehmen und warmherzigen Stimmung. Am Ende des Tages



war ich vom Zusammengehörigkeitsgefühl überwältigt. Dies widerspiegelt drei Monate von schrittweisen Freundschaften ohne Vorurteile in den verschiedenen Atelier's der AFAAP. Vielen Dank an alle, Angehörige, Betroffene, Angestellte und Freiwillige Helfer dieses Anlasses. Bis zum nächsten Mal.

MFS

Photos : Stefano Proczano



## Un ouvrage collectif en gestation

En 2017, l'AFAAP fêtera ses 25 ans d'existence tout comme l'ANAAP. Le GRAAP atteint quant à lui l'âge honorable de 30 ans. Ce trio de jubilaires a sollicité toutes les mémoires vivantes, écrites et informatives, pour raconter la plus formidable des histoires associatives vécues en Suisse Romande : celle de l'engagement fort de personnes concernées par la maladie psychique, de proches et de professionnels. Ensemble, ils se sont positionnés en partenaires crédibles au sein d'un monde médical, politique et social alors peu enclin à prendre en considération leur expérience humaine.

Récemment, un groupe réunissant des représentants du comité, quelques membres actuels et d'autres de la première heure a partagé des anecdotes afin de

nourrir l'ouvrage de ces moments vécus. Des personnes significatives pour l'AFAAP, en particulier Antoinette Ray, fondatrice de notre association et première coordinatrice, ont également été interviewées par Stéphanie Romanens Pythoud. En effet, la rédactrice de Diagonale a reçu la tâche importante de réunir les informations glanées et de composer et la trame et les textes de l'ouvrage.

Pour réaliser ce travail, Stéphanie reçoit le précieux soutien d'un investigateur hors pair, notre civiliste Bastien Baumgartner. Vous l'avez certainement entraperçu depuis le début janvier, les mardis et vendredis dans nos locaux. Véritable Sherlock Holmes des archives, il a compulsé des tonnes de documents, écrits et informatives pour une

enquête minutieuse. Bastien nous quittera à la fin juin, au terme d'un mandat bien accompli et qui mérite toute notre reconnaissance tant pour son travail de fourmi que pour sa discrétion.

La publication prévue au début de l'été 2017 comblera une lacune : le récit de l'émergence de mouvements citoyens influents ici en Suisse romande. Avec ces premières esquisses apparaît déjà l'importance du chemin parcouru et de celui qui reste à explorer ! Tous ces éléments écrivent un chapitre d'Histoire coloré de toutes les nuances de vécus uniques, éclairé de projets visant à améliorer le futur de la santé psychique.

Antoinette

## Agenda



### *Am 10.10. auf den Spuren von Jean Tinguely*

Dieses Jahr werden sich die Mitglieder der Coraasp zum Internationalen Tag der psychischen Gesundheit in Freiburg treffen. Wie immer geht es darum die Gesellschaft auf die Wichtigkeit der psychischen Gesundheit zu sensibilisieren. Das Motto des Tages lautet: «Wir machen Radau und sprechen über unseren Seelenzustand!» Damit ist das Publikum eingeladen, über psychische Gesundheit und Krankheit nachzudenken.

Zum 25. Todestag von Jean Tinguely, dem berühmten Freiburger Künstler welcher der riesige Skulpturen aus wiederverwertetem Material schuf, wurde in Freiburg für das ganze Jahr 2016 ein Programm mit ver-

schiedenen Anlässen und Ausstellungen organisiert. In diesem Rahmen erhielten wir die Gelegenheit, während der Woche vom 10. bis 15. Oktober im Einkaufszentrum Pérolles Centre selbstgemachte, den raselnden Skulpturen Tinguelys nachempfundene bewegliche Bilder auszustellen. Als Mitglied der Coraasp wird sich die AFAAP massgeblich beteiligen. Wir wollen ein kreatives mechanisches Werk herstellen, welches symbolisiert, wie wichtig es ist, über psychische Gesundheit zu sprechen. Alle Ihre Ideen und Fähigkeiten sind gefragt! Zu einem ersten Gedankenaustausch treffen wir uns am Mittwoch, 6. Juli 2016 um 14 Uhr vor dem Espace Jean Tinguely - Niki de Saint Phalle, Murtenstrasse 2, Freiburg. Die Eintrittsbillette werden durch die AFAAP besorgt.

In den darauffolgenden Wochen machen wir uns in verschiedenen Workshops ans Werk: am

11. und 12. Juli tragen wir Ideen zusammen, entwerfen, skizzieren usw.; am 29. Juli und am 17. August beginnen wir im Rahmen des Möglichen mit der Erstellung des AFAAP Kunstwerkes. Je nach Projektfortschritt sind weitere Tage vorzusehen.

Je mehr Leute, umso mehr Ideen gibt es und umso bereichernder ist das Vorhaben. Erscheinen Sie also zahlreich!

Patrick

*« A la carte... »*

**Donnerstag, 21. July und  
25. August**

**Collagen** mit Monica. In diesem Kreativ-Atelier lernt man verschiedene Techniken für personalisierte oder themenbezogene Collagen, mit welchen man z.B. Hefte, Kartons, Agenden, Ordner oder andere Dinge einfassen kann.

## Agenda

### *Besuch im Bundeshaus*



Diesen Sommer erhalten wir die Gelegenheit das Parlamentsgebäude unserer Landesregierung zu besuchen. Frau Nationalrat, Valérie Piller Carrard, wird die Gruppe empfangen und uns während etwa 1½ Stunden durch das Gebäude führen sowie für Fragen zum Parlamentsbetrieb zur Verfügung stehen. Wir freuen uns auf diesen Anlass und möchten es nicht unterlassen, uns an dieser Stelle bei der erfahrenen Politikerin für ihre Verfügbarkeit zu bedanken.

Wir werden mit dem Zug nach Bern reisen und treffen uns am **7. Juli 2016 um 13:45 Uhr** vor dem Kiosk in der Bahnhofhalle Freiburg. Die Rückkehr in Freiburg ist für 17:30 Uhr vorgesehen.

Wer Interesse an diesem sicher sehr interessanten Ausflug hat, schreibt sich bis zum 5. Juli 2016 am Anschlagbrett der AFAAP ein. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt. Mitnehmen: Identitätskarte (für Eingangskontrolle im Bundeshaus zwingend), wenn vorhanden HA oder GA.

Yves-Laurent

### *Fabelhafter Sommerausflug*

Am 18.08.2016 führt uns der Sommerausflug in ein Museum, welches erst vor kurzem eröffnet worden ist: „Chaplin's World“, eine schöne Gedenkstätte für Charlie Chaplin. Das Museum befindet sich in einem Gutshaus aus dem 19. Jahrhundert auf dem Gelände von Chaplins letztem Wohnsitz von 1952 bis 1977 in Corsier oberhalb von Vevey.

Anschliessend halten wir in Clarens zum Picknick und nach einem kurzen Spaziergang von Clarens nach Montreux erwartet uns eine Schifffahrt auf dem Genfersee.



Sämtliche Informationen zum Ausflug sowie das Tagesprogramm und ein Anmeldeschein liegen bei. Die Plätze sind beschränkt, deswegen melden sich Interessierte am Besten vor dem 03.08.2016 an. Nun bleibt nur noch die Hoffnung auf sonniges Wetter.

Patrick

### *Ausflug Wohlfühlgruppe vom 13. Juli 2016*

Auch dieses Jahr möchte ich euch eine schöne Gegend „enet dem Röschtigraben“ zeigen und zwar am Schifflensee Camping, ganz in der Nähe von Freiburg! Wir treffen uns vor dem Kiosk im Bahnhof Freiburg um 10:20 Uhr. Um 10:39 Uhr werden wir mit Zug und Bus via Düdingen zum Camping Schifflenen fahren. Dort werden wir um 10:54 Uhr werden wir auf diejenigen treffen, welche direkt dorthin anreisen. Sobald die Gruppe komplett ist, werden wir gemütlich, dem Seeufer entlang, zu einem tollen Picknickplatz spazieren. Dort können wir uns aus dem Rucksack verpflegen, uns ausruhen und bei Bedarf unsere Füsse baden. Im Anschluss spazieren wir gemütlich zum Restaurant des Camping

Schifflenen zurück, um dort einen Kaffee zu trinken, den Ausflug abzurunden und dann mit dem ÖV nach Freiburg zurück zu reisen - Ankunft SBB Freiburg um 16:20 Uhr.

Der Anlass findet bei jedem Wetter statt. Die ÖV-Transportkosten werden durch die AFAAP übernommen.

Mitnehmen: Halbtax/GA, Picknick und Trinken, Sonnenschutz / Regenschutz, Geld für Restaurant, gute Schuhe, Frottiertuch.

Einschreibung aus organisatorischen Gründen im Aushang am Anschlagbrett der AFAAP

Ich freue mich auf euch, bis bald!

Elisabeth

### *Freudiges Ereignis bei der AFAAP!*

Wie schon angekündigt, erhalten wir demnächst zusätzlichen Platz, was uns sehr gelegen kommt. Die neue Küche ist bald keine Baustelle mehr. Wir laden Sie zur „Taufe“ der neuen Räumlichkeiten ein am Dienstag, **5. Juli um 16:00 Uhr**.

Taufen heisst einen Namen geben. Tatsächlich suchen wir für den neuen, schmucken Eingangsbereich einen Namen. Dazu lancieren wir einen Ideenwettbewerb, und weil die Abgabefrist relativ kurz ist, empfehlen wir Ihnen die Teilnahme per Telefon oder E-Mail, oder Sie werfen direkt bei der AFAAP einen Zettel in den Ideen-

briefkasten.

Im Garten, falls der Regen nachlässt, oder drinnen, falls die Sonne ihr Versteckspiel fortsetzt, heben wir die Gläser auf das Wohl des Vorstands, der das Umbauprojekt angepackt hat; auf das Wohl der Bauarbeiter, die es realisiert und etwas Schönes geschaffen haben; auf das Wohl der Spender, die mitfinanziert haben; und natürlich auf das Wohl der künftigen Benutzer dieses ansprechenden neuen Treffpunktes bei der AFAAP.

Antoinette

## Trialog Deutschfreiburg

Zur Durchführung des siebten Trialog Deutschfreiburg erhielten wir von der Gemeinde Plaffeien ein Gastrecht in den grosszügigen und modernen Räumlichkeiten der Orientierungsschule. Das Thema „Ängste bei psychisch leidenden Menschen“ motivierte gut 70 Personen zur Teilnahme am Anlass im Sense Oberland. Das Eingangsreferat von Dr. Peter Köbele vermittelte den Anwesenden viele unterschiedliche Aspekte zur Funktionsweise des menschlichen Verhaltens und des menschlichen Gehirns. Wir lernten insbesondere, dass es oft darum geht, neue, zuerst unbekannte und fremde Verbindungen im Hirn zu entdecken. Danach müssen diese neuen Verbindungen immer mehr ausgebaut und genutzt werden so dass dann die Alten, welche vielleicht etwas krankhaft



oder behindernd sind immer weniger und nicht mehr zu benutzen und dann abzubauen oder zu vergessen. Wichtig zu wissen ist, dass dieser Prozess nicht von heute auf Morgen „erledigt“ werden kann und die Lösung oder

schluss sieben Gruppen, zusammengesetzt aus Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen auf gleicher Augenhöhe aus, um auf diese Weise voneinander zu lernen und sich besser zu verstehen. Mit dem anschliessenden Schlussplenum und dem gemeinsamen Umtrunk wurde der Anlass abgerundet und wird den meisten Teilnehmenden sicher in guter Erinnerung bleiben. Mittlerweile beschäftigt sich das Team Trialog Deutschfreiburg bereits mit der Organisation des nächsten Anlasses, welcher im November in Kerzers durchgeführt wird.

Thomas

die Therapie immer mit dem Betroffenen im Zentrum, ganzheitlich und vernetzt angegangen werden sollte. Mit diesen, zum Teil neuen Informationen und natürlich mit den eigenen Erfahrungen, tauschten sich im An-



Trialog Deutschfreiburg

## Eine Kooperation entsteht

2017 werden die AFAAP und die ANAAP ihr 25-jähriges Bestehen feiern. Das GRAAP wird im selben Jahr das respektable Alter von 30 Jahren erreichen. Dieses Trio der Jubilaren hat alle möglichen Zeugen und schriftlichen Quellen aufgeboten, um die schönste Vereinsgeschichte der Westschweiz zu verfassen: Jene des Engagements von Menschen mit einer psychischen Krankheit, deren Angehörigen und von Fachleuten. Zusammen sind sie im medizinischen, politischen und sozialen Umfeld als glaubwürdige Partner anerkannt, doch ist ihre menschliche Erfahrung noch wenig gefragt.

Kürzlich trafen sich Vorstandsmitglieder, einige heutige Mitglieder und einige der ersten Stunde, um Anekdoten auszu-

tauschen und sich lebhafter Zeiten in Erinnerung zu rufen. Die massgebenden Leute der AFAAP, insbesondere die Gründerin und erste Koordinatorin Antoinette Ray, wurden von Stéphanie Romanens Pythoud, Redaktorin der Zeitschrift „Diagonale“, befragt, welche den Auftrag hat, Informationen zusammenzutragen und einen Hintergrundbericht zum Werk zu verfassen.

Für diese Arbeit erhält Stéphanie Unterstützung durch den unübertrefflichen Forscher Bastien Baumgartner, unseren Zivildienstleistenden. Dieser ist seit Januar jeweils dienstags und freitags bei uns, möglicherweise haben Sie ihn hie und da gesehen. Als wahrhaftiger Detektiv wälzte er für seine sorgfältige Ermittlung Unmengen von schriftlichen und digitalen

Dokumenten in den Archiven. Bastien verlässt uns Ende Juni nach Ablauf seines Mandats, das er hervorragend ausgeübt hat. Für seine Fleissarbeit und seine Diskretion verdient er unseren Dank und grosse Anerkennung.

Die Publikation soll gegen Sommer 2017 erscheinen und eine Lücke füllen: sie schildert, wie sich hier in der Westschweiz eine Bewegung einflussreicher Bürger herausgebildet hat. Dem vorliegenden Konzept kann man bereits entnehmen, wie bedeutend der Weg hinter uns und der noch zu erforschende Weg vor uns ist. Es ist ein bunter Strauss von Lebensgeschichten, aufgehellert durch Projekte, welche darauf abzielen, die psychische Gesundheit zu verbessern.

Antoinette