



CLIN D'ŒIL

Edition spéciale : 28 octobre 2020
Sonderausgabe: 28. Oktober 2020

Après quatre ans d'engagement, nous avons eu le regret de recevoir la démission de Laura Propizio, coordinatrice. Nous la remercions chaleureusement tant pour la qualité du travail accompli durant ces années que pour ses grandes qualités humaines auprès des membres de l'association. Fragilisée dans sa santé depuis quelques semaines, nous lui souhaitons un prompt rétablissement et tout le meilleur pour elle et sa famille.

Comment délivrer un message de prévention et de déstigmatisation COVID conciliable ? C'est le défi qu'a relevé le groupe de travail de l'AFAAP pour la journée mondiale de la santé mentale 2020. À partir de la thématique « Kit de survie en santé mentale » proposée par notre faitière et enthousiasmé par la douzaine de témoignages écrits par nos membres, nous avons développé un projet créatif propre : la réalisation d'un court-métrage. Visible depuis le 10 octobre sur notre site internet et les réseaux sociaux, il invite, sur un ton humoristique, à prendre soin de sa santé mentale. N'hésitez pas à le visionner, à le « liker » et à le partager !

Malgré une situation sanitaire tendue, nous maintenons pour l'instant nos activités de groupe tout en prenant les dispositions nécessaires pour éviter la propagation du virus. Voici les changements et les restrictions pour le mois de novembre :

- * Les ordinateurs et la photocopieuse ne sont pas accessibles ;
- * Pas de consommation de nourriture dans les locaux ;
- * Différents événements programmés en novembre, comme le Triologue germanophone et un théâtre-forum, sont annulés ou reportés.

Nous sommes également contraints de renoncer au traditionnel goûter de bienvenue pour Sarah. Jusqu'à la fin de l'année, elle sera sur Fribourg une à deux fois par semaine. N'hésitez pas à venir faire sa connaissance !

Quant à moi, ce début novembre rime avec mes 20 ans d'engagement à l'AFAAP ! Pas de célébration, mais juste quelques lignes pour marquer le coup... En 2000, dans mon mot de présentation, je vous disais à quel point j'étais heureuse d'être parmi vous, d'avoir concrétisé mon rêve professionnel... et mon rêve continue ! Mon enthousiasme à prendre part au développement de notre association est indéfectible, ses valeurs de partenariat, d'entraide, d'empowerment guident mes pas... j'ai beaucoup de chance et vous remercie de la confiance que vous m'accordez !

Micheline

Nach vier Jahren Arbeit bei der AFAAP bedauern wir den Rücktritt von Laura Propizio, Koordinatorin. Wir danken ihr sowohl für die Qualität der in diesen Jahren geleisteten Arbeit, als auch für ihre wertvollen menschlichen Qualitäten bei den Mitgliedern des Vereines. Seit ein paar Wochen ist ihre Gesundheit geschwächt. Wir wünschen ihr gute Besserung und alles Gute.

Wie kann eine versöhnliche Botschaft zur Prävention und Entstigmatisierung von COVID vermittelt werden? Dies ist die Herausforderung, welcher sich die Arbeitsgruppe der AFAAP zum internationalen Tag der psychischen Gesundheit gestellt hat. Ausgehend von der Thematik « Überlebens-Kit für die psychische Gesundheit », die von unserem Dachverband vorgeschlagen worden war, und inspiriert von rund einem Dutzend Erfahrungsberichten unserer Mitglieder haben wir ein eigenes kreatives Projekt entwickelt: die Herstellung eines Kurzfilms. Dieser ist seit dem 10. Oktober auf unserer Website und in den sozialen Netzwerken zu sehen und lädt in humorvollem Ton ein, sich um seine psychische Gesundheit zu kümmern. Schauen Sie ihn an und « liken » und teilen Sie ihn!

Trotz angespannter Gesundheitssituation führen wir im Moment unsere Gruppenaktivitäten weiter und ergreifen gleichzeitig die notwendigen Massnahmen, um die Ausbreitung des Virus zu verhindern. Änderungen und Einschränkungen im November:

- * Die Computer und der Photokopierer sind nicht zugänglich;
- * In den Räumen darf nicht gegessen werden;
- * Verschiedene Veranstaltungen, die im November geplant waren, wie der deutschsprachige Triologue und ein Theater-Forum, sind abgesagt oder verschoben worden.

Wir müssen auch leider auf der traditionellen Willkommen-Apéro für Sarah verzichten. Bis Ende des Jahres wird sie ein- bis zweimal in der Woche in Fribourg sein. Zögern sie nicht vorbeizukommen, um Sarah kennenzulernen.

Was mich betrifft, fällt dieser Novemberanfang mit meiner 20jährigen Tätigkeit bei der AFAAP zusammen. Keine Feier, doch ein paar Zeilen, damit dieses Jubiläum nicht sang- und klanglos vorbeigeht. Im Jahr 2000 sagte ich Ihnen in meinem Einführungswort, wie glücklich ich war, bei Ihnen zu sein, meinen beruflichen Traum erfüllt zu sehen... und mein Traum geht weiter! Meine Begeisterung, an der Entwicklung unseres Vereins mitzuwirken, ist ungebrochen; die Werte von Partnerschaft, gegenseitiger Hilfe, Empowerment leiten meine Schritte... Ich habe grosses Glück und danke Ihnen für das Vertrauen, das Sie mir entgegenbringen!

RÜCKBLICK – PODIUMSDISKUSSION

„Macht Einsamkeit krank? Der bohrende Schmerz, wenn man sich einsam fühlt.“

Am Mittwoch, den 23. September, trafen sich circa 20 Personen, um die Podiumsdiskussion über das Thema „Einsamkeit“ zu hören. Dank den Teilnehmern; die Dargebotene Hand, Applico, Gleich und Anders Schweiz und ein Mitglied der AFAAP, hat das Publikum eine interessante Diskussion miterlebt. Der Erfahrungsbericht hat uns gezeigt, dass Einsamkeit sehr belastend werden kann, und gegen sie zu kämpfen schwierig sein kann. Die Person selbst kann etwas dagegen tun und aktiv werden, indem sie zum Beispiel Kontakt mit den Nachbarn sucht, oder in ein Café geht. Verschiedene Vereine (Sport, Kreativität, usw.) bieten auch Aktivitäten an, in dem die Person in Kontakt mit anderen Mitgliedern treten kann. Die Kontaktaufnahme kostet Energie und es ist nicht für jede Person möglich etwas zu unternehmen. In einer solcher Situation könnte eine professionelle Unterstützung hilfreich sein. Das Ziel dieses Abend war die Person zu ermutigen, über Einsamkeit zu sprechen, und nicht allein mit diesem Gefühl zu bleiben. Schlussendlich kann jede Person in der Gesellschaft etwas gegen Einsamkeit durch einfache Gesten, wie zum Beispiel seinen Nachbarn oder andere Personen auf der Strasse grüssen, beitragen. Es sind „Kleinigkeiten“, die sehr wichtig sind und eine gegenseitige Unterstützung zeigen.

Maxime

COMMENT SE RESSOURCER POUR FAIRE FACE À LA VIE DE TOUS LES JOURS

Il y avait une bonne affluence à l'AFAAP de Bulle le lundi 5 octobre : 4 femmes et 3 hommes, pour venir écouter Madame Maria Friedli paire praticienne. Il a même fallu réajuster la disposition de chaises pour respecter les normes de sécurité !

Après avoir brièvement évoqué son parcours personnel et comment elle est devenue paire praticienne, chaque participant-e s'est présenté-e à son tour et a pu exprimer ce qu'il ou elle attendait de cette séance.

Suivirent deux exercices de « pleine conscience » pour que chacun soit « bien là » avec toute sa pensée et son corps. Nous avons ensuite travaillé par paires, chacun présentant à l'autre une situation personnelle difficile de tous les jours et lui demandant un conseil pour réussir à la résoudre. Cet exercice, fort intéressant, nous a fait prendre conscience que chacun peut apporter sa contribution à résoudre une difficulté qui peut paraître insurmontable. Et vice versa, chacun peut trouver de l'aide chez l'autre en lui exposant son problème. Une telle démarche demande disponibilité, capacité d'écoute, une grande confiance et respect des uns envers les autres. À la fin de la séance, chacun a reconnu que, même si son

RECOVERY-ORIENTIÉE GESPRÄCHSGRUPPE MIT LISA

Hallo,

Ich bin Lisa und werde eine Recovery-Orientierte Gruppe in der AFAAP moderieren. Bewusst sage ich nicht „Leiten“. Ich selbst werde immer wieder von den Inputs der Teilnehmer*Innen bereichert und lerne viele neue Facetten kennen.

Ich bringe Moderations-Erfahrungen der Recovery-Gruppen Emmental und Stiftung LebensART mit. Ich bin auch bei der Universitäre Psychiatrische Dienste Bern engagiert. Zum Kanton Fribourg habe ich eine enge Beziehung. Ich lebte 27 Jahre im Sense Bezirk und zog 2018 in den Kanton Bern. Persönlich erlebe ich eine bipolare Störung und Dissoziation. Aus erlebter Erfahrung aber erfolgreich bewältigt: Alkohol, Verfolgungswahn, Putzwang, Essstörung und Trauma.

Die Recovery-Gruppe richtet sich an Betroffene, welche durch den Erfahrungsaustausch mit weitere Betroffenen andere Perspektiven und Möglichkeiten im Umgang mit der Krankheit und der Förderung der Gesundheit erlangen und erweitern wollen. Im Zentrum des Erfahrungsaustauschs steht der Alltag mit seinen Herausforderungen. Die Teilnehmer werden als Experten in eigener Sache betrachtet. Jedes Treffen ist einem Thema gewidmet, wie z.B. Stigmatisierung, Hoffnung, Sinn, Ziele und Träume, Skills, Familie, Beruf und Themen nach Wunsch der Gruppe.

Ich freue mich auf euch - Lisa

« problème » demeurait tout ou en partie non résolu, cet exercice de partage lui avait permis de l'envisager sous un nouvel angle, plus positif et bienveillant.

Être positif et bienveillant envers soi-même et les autres en toute situation, c'est ainsi qu'on peut résumer le message que nous a apporté Madame Friedli. Elle sera de nouveau à l'AFAAP de Bulle le lundi 26 octobre pour aborder le thème « Comment reprendre en main sa vie après une période de crise ? »

Une participante



PYROGRAVURE

Pair animateur bénévole du groupe pyrogravure depuis avril 2016, Faustin a décidé d'y mettre un terme pour la fin septembre. Il va désormais mettre la priorité sur sa santé et une activité régulière hors AFAAP. Nous lui souhaitons tout le meilleur pour la suite et le remercions chaleureusement pour son ouverture, son accueil chaleureux, son partage de compétences et son engagement. Un grand merci également à Maria, sa remplaçante officielle, qui a encore animé l'atelier durant le mois d'octobre.

Nous sommes à la recherche d'une personne susceptible de reprendre l'animation de ce groupe 1 à 2 x par mois. En cas d'intérêt, merci de prendre directement contact avec Yves-Laurent.

Prenez bien soin de vous et au plaisir de vous revoir dans nos locaux.



Photo : Stefano Proczano

Yves-Laurent

AU FIL DE NOËL

Noël approche et ses préparatifs aussi. Que vous bricoliez régulièrement ou occasionnellement, venez participer selon vos envies et disponibilités à un des cinq ateliers créatifs (ou plus !). Ils commenceront en novembre et se dérouleront avec Cosette. Quatre seront à Fribourg et un à Bulle.

Au programme :

- ★ Réalisation de sirops aux épices hivernales
- ★ Fabrication d'une couronne décorative en collectif
- ★ Décoration des vitres de l'AFAAP au blanc de Meudon (peinture libre sur vitre)

Confection de petites décorations comme des bonhommes de neige, des photophores et des étoiles de Noël (cet atelier aura lieu une fois à Bulle et une fois à Fribourg)

A vos agendas ! Je me réjouis d'avance de partager un agréable moment avec vous !

Cosette



ATELIERS - DIRECTIVES ANTICIPÉES EN SANTÉ MENTALE

Judi 12 et 19 novembre 2020 de 14 h à 16 h

L'AFAAP organise deux après-midis sur les directives anticipées (DA), avec Maxime. Le premier après-midi sera dédié à leur présentation suivie d'une réflexion sur les informations qu'elles contiennent. Durant ce moment, vous aurez la possibilité de poser des questions, de faire connaissance avec cet outil et de vous préparer à leur rédaction. Le deuxième après-midi, vous aurez l'occasion de commencer ou de continuer à les rédiger, voire de les actualiser. Cela en échangeant avec les autres participants. Différents modèles seront présentés et mis à disposition. Ces deux après-midis se réaliseront en deux groupes, l'un francophone, l'autre germanophone, ainsi qu'en plénum.

Les DA sont un instrument important pour exprimer ses besoins en cas d'hospitalisation. Grâce à elles, la personne peut expliquer clairement ce qu'elle souhaite et ce qu'elle ne souhaite pas. Les professionnels ont ainsi un document officiel contenant les volontés de la personne qui leur permettent d'agir en accord avec celle-ci.

Pour de plus amples informations, nous vous invitons à vous rendre sur le site internet de l'AFAAP ou de venir chercher une brochure dans nos locaux.

ATELIER – PATIENTENVERFÜGUNGEN IN DER PSYCHIATRIE

Donnerstag, 12. und 19. November 2020, 14.00 – 16.00

Die AFAAP organisiert zwei Nachmittage, die sich mit Patientenverfügungen befassen, begleitet von Maxime. Der erste Nachmittag widmet sich deren Vorstellung. Danach wird eine Überlegung über den Inhalt einer Patientenverfügung stattfinden. Ihr werdet die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen, dieses Werkzeug kennenzulernen und/oder euch auf die Verfassung vorzubereiten. Der zweite Nachmittag widmet sich dann der Verfassung eurer Patientenverfügungen. Ihr werdet die Gelegenheit haben, sie zu schreiben, weiterzuschreiben oder anzupassen. Ihr werdet auch Fragen stellen, und euch mit anderen Teilnehmern austauschen können. Verschiedene Formulare werden vorgestellt und zur Verfügung gestellt. Diese zwei Nachmittage werden in zwei Gruppen verbracht, eine auf Französisch, die andere auf Deutsch, und im Plenum.

Die Patientenverfügungen sind ein wichtiges Werkzeug, um seinen Willen während einen Spitalaufenthalt mitzuteilen. Dank dieses Dokument kann die Person genau erklären, was sie sich wünscht und was nicht. Die Fachpersonen haben ein offizielles Dokument, um mit dem Einverständnis der Person zu handeln.

Mehr Informationen findet ihr auf unserer Webseite oder in den Broschüren über Patientenverfügungen, die ihr in unserem Büro erhaltet. Wir empfehlen auch die Radiosendung von Pro Mente Sana „Mad in Switzerland, Folge 6: Patient*innenrechte und Selbstbestimmung“ zu hören.

« KIT DE SURVIE EN SANTÉ MENTALE »

Le film dont nous vous parlions lors du dernier numéro du Clin d'œil est enfin sorti ! Le tournage a été une chouette expérience, nous avons de justesse évité la pluie, mais aussi la neige qui est arrivée quelques jours après notre passage. Ouf !

Nous sommes aussi très heureux du vif succès que le court métrage a eu. Il a fait grande impression lors du forum social de la Coraasp et il est même passé à la TV lors d'une interview de notre vice-président, Blaise Rochat.

Si vous n'avez pas encore vu le film ou que vous souhaitez le revoir, il se trouve sur le site web de l'AFAAP avec en bonus un document qui regroupe les différents témoignages recueillis plus tôt cette année.

Dana



« ÜBERLEBENSKIT FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT »

Der Film, den wir in der letzten Ausgabe des Clin d'œil erwähnten, ist nun herausgekommen. Die Dreharbeit war ein tolles Erlebnis. Wir konnten gerade noch dem Regen ausweichen, auch dem Schnee, der ein paar Tage danach kam. Uff!

Zudem sind wir glücklich über den vollen Erfolg des Kurzfilms. Er hinterliess im Sozialforum des Coraasp einen hervorragenden Eindruck, und er schaffte es anlässlich eines Interviews mit unserem Vizepräsidenten Blaise Rochat sogar ins Fernsehen.

Falls Sie den Film noch nicht gesehen haben oder ihn nochmals sehen möchten, finden Sie ihn auf der Website der AFAAP, zusammen mit einem PDF-Dokument, das die verschiedenen Erfahrungsberichte aus diesem Jahr enthält.

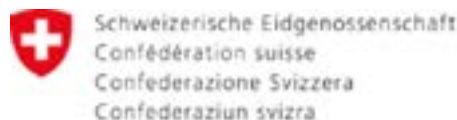
Dana



**ASSOCIATION FRIBOURGEOISE ACTION ET ACCOMPAGNEMENT PSYCHIATRIQUE
FREIBURGISCHE INTERESSENGEMEINSCHAFT FÜR SOZIALPSYCHIATRIE**

Rue Hans-Fries 5 - 1700 Fribourg
026 424 15 14
info@afaap.ch - ww.afaap.ch
IBAN CH40 0900 0000 1700 8446 4

Avec le soutien de :



Membre de la :

