

Angehörigentreffen 2025

Austausch und professionelle Unterstützung für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Angehörige fragen sich oft:

Wie kann ich helfen?
Wie geht es jetzt weiter?
Was sage ich den Kindern?

Wir hören zu und beraten Sie gerne.

Beratungstelefon:
031 720 83 70

PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG
Hunzigenallee 1, 3110 Münsingen
Telefon 031 720 81 11

Beratungszeiten:
MO bis DO: 10.00 – 12.00 Uhr
DI zusätzlich: 14.00 – 16.00 Uhr

www.pzmag.ch

Kostenlose Hilfe für Angehörige

Eine Ihnen nahestehende Person ist psychisch erkrankt. Nicht nur bei den Patient:innen, sondern auch bei Ihnen tauchen in dieser Situation viele Fragen auf:

«Wie geht es weiter? Darf ich nein sagen, wenn es mir zu viel wird?»

Mit den Angehörigentreffen möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, Fragen zu stellen und die eigenen Erfahrungen, Gefühle und Wünsche zu teilen. Die Teilnahme ist **kostenlos**.

Der Austausch findet ausschliesslich unter Angehörigen statt. Die Patient:innen nehmen nicht an den Gesprächen teil.

Eingeladen sind Eltern, Grosseltern, Partner:innen, Geschwister, erwachsene Kinder sowie weitere wichtige Bezugspersonen im Freundeskreis. **Auch Angehörige von Patient:innen, die nicht im PZM behandelt werden, sind herzlich willkommen.**

Bitte melden Sie sich via Anmeldetalon oder via Anmeldeformular über die Website an. Gerne können Sie sich auch telefonisch unter Tel. 031 720 83 70 oder per Mail an angehoerige@pzmag.ch anmelden. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte vergessen Sie nicht, sich im Verhinderungsfall 24 Stunden vorher telefonisch abzumelden.



pzmag.ch/angehoerige

Anmeldetalon

Bitte melden Sie sich bis spätestens zwei Tage vor dem Treffen mit dieser Anmeldekarte an.



Ich melde mich für folgende Treffen an:

- Angehörigentreffen Sucht:**
- Winter: 15. Januar, 29. Januar, 12. Februar
- Frühling: 28. Mai, 11. Juni, 25. Juni
- Herbst: 15. Oktober, 29. Oktober, 12. November

Angehörigentreffen Psychose:

- Frühling: 12. März, 26. März, 9. April, 23. April, 7. Mai, 21. Mai
- Herbst: 3. September, 17. September, 1. Oktober, 15. Oktober, 29. Oktober, 12. November

Angehörigentreffen Depression und Angst:

- Frühling: 5. März, 19. März, 2. April, 16. April, 30. April, 14. Mai
- Herbst: 10. September, 24. September, 8. Oktober, 22. Oktober, 5. November, 19. November

Bitte
frankieren

Name: _____
Vorname: _____
Strasse: _____
PLZ/Ort: _____
Telefon: _____

**PZM Psychiatriezentrum
Münsingen AG**
Beratungsstelle
Frau Pascale Spahn
Hunzigenallee 1
3110 Münsingen

Sucht

Wir informieren Sie, welche Umstände eine Suchtentwicklung begünstigen können und stützen Sie als Angehörige insbesondere beim Thema Umgang mit einem Rückfall. Zentral ist auch das Thema Abgrenzung, damit Sie Ihre eigene Gesundheit und Ihre

Ihre Ansprechpersonen

Karin Siegenthaler
Sozialarbeiterin FH
Telefon 031 720 82 68

Priska Weibel
Dipl. Pflegefachfrau HF

grundlegenden Bedürfnisse nicht vernachlässigen.

Weitere wichtige Themen sind der Umgang mit Schuld- und Schamgefühlen sowie das Annehmen von professioneller Unterstützung.

Termine 2025:	Mittwoch,
<i>Winter:</i>	15. Januar 29. Januar 12. Februar
<i>Frühling:</i>	28. Mai 11. Juni 25. Juni
<i>Herbst:</i>	15. Oktober 29. Oktober 12. November
Zeit:	18.30 – 21 Uhr
Ort:	PZM AG
<i>Winter/Frühling</i>	Haus 3, 1.OG, Raum 123
<i>Herbst</i>	Haus 22, 4. OG, Rittersaal

Bitte melden Sie sich für die Treffen an. Es wäre schön, wenn Sie sich Zeit für alle drei Abende nehmen, da die Abende aufeinander aufbauen.

Psychose

Als Angehörige erfahren Sie, welche Umstände eine Psychose auslösen können und wie wir im PZM diese Krankheit behandeln. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie mit den Betroffenen kommunizieren und sich besser abgrenzen können.

Ihre Ansprechpersonen

Tanja Lehmann
Psychologin
Telefon 031 720 87 92

Barbara Mösching-Bigler
Dipl. Pflegefachfrau

Silvia Antonipillai-Küffer
Dipl. Pflegefachfrau HF, DN II

Termine 2025:	Mittwoch,
<i>Frühling:</i>	12. März 26. März 09. April 23. April 07. Mai 21. Mai
<i>Herbst:</i>	03. September 17. September 01. Oktober 15. Oktober 29. Oktober 12. November
Zeit:	18.30 – 20.30 Uhr
Ort:	PZM AG Haus 3, 1.OG, Raum 123

Weitere wichtige Themen sind der Umgang mit Schuldgefühlen und das Annehmen von Hilfe.

Termine 2025:	Mittwoch,
<i>Frühling:</i>	12. März 26. März 09. April 23. April 07. Mai 21. Mai
<i>Herbst:</i>	03. September 17. September 01. Oktober 15. Oktober 29. Oktober 12. November
Zeit:	18.30 – 20.30 Uhr
Ort:	PZM AG Haus 3, 1.OG, Raum 123

Bitte melden Sie sich für die Treffen an. Es wäre schön, wenn Sie sich Zeit für alle sechs Abende nehmen, da die Abende aufeinander aufbauen.

Depression und Angst

Wir informieren Sie über die verschiedenen Krankheitsbilder von Depression und Angst. Sie erfahren, welche Faktoren eine Erkrankung auslösen können und wie wir diese am PZM behandeln. Darüber hinaus geben wir Ihnen Tipps, wie Sie mit den

Ihre Ansprechpersonen

Pascale Spahn
Sozialarbeiterin + Beratungsstelle für Angehörige
Telefon 031 720 82 62

Franziska Bigler
Dipl. Pflegefachfrau, DN II

Melanie Müller
Dipl. Pflegefachfrau HF

Termine 2025:	Mittwoch,
<i>Frühling:</i>	05. März 19. März 02. April 16. April 30. April 14. Mai
<i>Herbst:</i>	10. September 24. September 08. Oktober 22. Oktober 05. November 19. November
Zeit:	18.30 – 20.30 Uhr
Ort:	PZM AG Haus 3, 1.OG, Raum 123

Betroffenen kommunizieren und sich besser abgrenzen können. Weitere wichtige Themen sind der Umgang mit Schuldgefühlen, das Annehmen von Hilfe und die Selbstfürsorge.

Termine 2025:	Mittwoch,
<i>Frühling:</i>	05. März 19. März 02. April 16. April 30. April 14. Mai
<i>Herbst:</i>	10. September 24. September 08. Oktober 22. Oktober 05. November 19. November
Zeit:	18.30 – 20.30 Uhr
Ort:	PZM AG Haus 3, 1.OG, Raum 123

Bitte melden Sie sich für die Treffen an. Es wäre schön, wenn Sie sich Zeit für alle sechs Abende nehmen, da die Abende aufeinander aufbauen.

