

psychiatriezentrums münsingen
bzw. gemeinsam lösungen finden.

pzm

Unsere Angebote im Überblick

- Beratungstelefon
- Individuelle Beratungsgespräche
- Geführte Angehörigentreffen
- Informations- und Beratungsgespräche für psychisch kranke Eltern
- Elterncafé
- Vermittlung von Selbsthilfegruppen und anderen Gruppenangeboten
- Empfehlungen zu Fachliteratur

Wir sind gerne für Sie da:

Beratungstelefon: 031 720 83 70

Beratungszeiten:

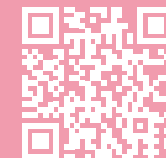
Mo bis Do: 10 – 12 Uhr

Di zusätzlich: 14 – 16 Uhr

E-Mail: angehoerige@pzmag.ch

Psychiatriezentrums Münsingen
Beratungsstelle für Angehörige
Hunzigenallee 1
3110 Münsingen

www.pzmag.ch/angehoerige



psychiatriezentrums münsingen
bzw. gemeinsam lösungen finden.

pzm

Beratungsstelle für Angehörige

Professionelle Unterstützung für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Umfassende und professionelle Beratung für Angehörige

Die psychische Erkrankung einer nahestehenden Person kann für Angehörige eine grosse Belastung darstellen. Auf der Beratungsstelle für Angehörige helfen wir Ihnen, diese herausfordernde Situation zu bewältigen. Unser Angebot richtet sich an alle Angehörigen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung – unabhängig davon, ob diese am PZM behandelt werden oder nicht.

Das soziale Netz ist für Menschen mit psychischen Störungen besonders wichtig: Als Angehörige:r tragen Sie oft wesentlich zum erfolgreichen Verlauf der Behandlung bei. Diese Rolle kann allerdings auch zur Belastung werden und sich über längere Zeit negativ auf Ihre eigene Gesundheit auswirken.

Unser Ziel ist es, Sie in solchen Situationen zu entlasten. Das kann auf viele verschiedene Arten geschehen: Wir informieren Sie über die Erkrankung und ihre Behandlungsmöglichkeiten, wir zeigen Ihnen Strategien der Selbstfürsorge auf, oder wir beraten Sie zu Verhaltensalternativen in schwierigen Situationen. Zudem bieten wir Ihnen mit den Angehörigentreffen Raum für einen Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen.

Wir beraten Sie gerne



Beratungstelefon: 031 720 83 70

Mit dem Beratungstelefon steht Ihnen ein niederschwelliges Beratungsangebot zur Verfügung. Ob Sie sich über Erkrankungen und verschiedene Therapiemöglichkeiten informieren möchten oder eine individuelle Beratung zu Ihrer Situation wünschen – wir beraten Sie gerne unkompliziert am Telefon.

Beratungszeiten:

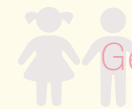
Mo bis Do: 10 – 12 Uhr
Di zusätzlich: 14 – 16 Uhr

Individuelle Beratungsgespräche sind auch ausserhalb der offiziellen Beratungszeiten möglich.



Informations- und Beratungsgespräche

Gerne laden wir Sie zu einem persönlichen Gespräch bei uns ein. Im Dialog entwickeln wir hilfreiche Strategien zum Meistern von Krisen und helfen Ihnen, die eigenen Bedürfnisse in Ihrer Rolle als Angehörige:r nicht zu vernachlässigen. Die Beratungsgespräche können auch online durchgeführt werden.



Gespräche für psychisch erkrankte Eltern

Was tun, wenn Kinder die Angehörigen sind? In unseren Informations- und Beratungsgesprächen für Eltern mit psychischer Erkrankung zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Kindern die Krankheit altersgemäss erklären und wie Sie sie angemessen unterstützen können. Wir sprechen darüber, weshalb es so wichtig ist, mit Kindern zu reden, und was Ihren Kindern in solchen Situationen guttut.

Tauschen Sie sich aus



Angehörigentreffen

Sich mit anderen Angehörigen auszutauschen, kann dabei helfen, neue Perspektiven auf die eigene Lebenssituation zu gewinnen. Mit unseren Angehörigentreffen bieten wir einen geschützten Rahmen, in welchem Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen mit anderen Angehörigen teilen können. Die Treffen finden unter fachlicher Leitung statt und werden bei Bedarf mit Kurzinputs ergänzt. Wir führen zu folgenden Themen Angehörigentreffen durch: «Depression und Angst», «Psychose» und «Sucht».



Elterncafé

Austausch in ungezwungener Atmosphäre: Spontan und ohne Anmeldung bietet das Elterncafé ein niederschwelliges Angebot für den Erfahrungsaustausch. Willkommen sind alle: Eltern mit psychischer Erkrankung, Grosseltern, Geschwister und Nahestehende. Wie die Angehörigentreffen wird auch das Elterncafé von einer Sozialarbeiterin oder einem Sozialarbeiter begleitet.

Anmelden können Sie sich unter www.pzmag.ch/angehoerige. Hier finden Sie auch weitere Informationen zu unseren Angeboten.

