

psychiatriezentrums münsingen  
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

**pzm**

Klinik für Depression und Angst

# Krisenintervention Münsingen



# Gestärkt durch die Krise



**Belastende Ereignisse wie eine Trennung, ein Schicksalsschlag, eine Kündigung oder die akute Verschlechterung einer psychischen Erkrankung können zu Krisen führen. Auf der Kriseninterventionsstation bieten wir Menschen in aussergewöhnlichen Lebenssituationen den Raum für eine Auszeit, für Reflexion oder Klärung.**

Jeder Mensch erlebt im Lauf seines Lebens persönliche Krisen. Manche dieser Menschen überstehen die schwierige Zeit allein oder mithilfe von engen Vertrauten. Wird die Belastung zu gross, erhalten sie in der Krisenintervention Münsingen (KIM) professionelle Hilfe. Unser kompetentes Behandlungsteam unterstützt auch Sie gerne auf dem Weg zurück in den Alltag.

Uns ist wichtig, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben und wohl fühlen. Wir führen die KIM deshalb offen und bieten dort 18 Plätze in grosszügigen Einzel- und Doppelzimmern sowie in einem Dreierzimmer an. In der frei stehenden Villa am Rande des PZM können

Sie Ihren Alltag hinter sich lassen, durchatmen und zur Ruhe kommen. Die Villa mit Blick auf die Alpen ist umgeben von einem schönen Park, der zum Verweilen und Spazieren einlädt.

Ziel der Behandlung auf der KIM ist eine rasche Stabilisierung. Der Aufenthalt dauert drei Wochen und richtet sich an Personen zwischen 18 und 65 Jahren. Für akut suizidgefährdete Menschen sowie Betroffene von Psychose- und Suchterkrankungen ist das Behandlungsangebot nicht geeignet. Für diese Bedürfnisse stehen im PZM spezialisierte Stationen zur Verfügung.



## Auszeit, Reflexion und Klärung

Wir helfen Ihnen, in der akuten Krise wieder Boden unter den Füßen zu spüren. Abseits der Anforderungen des Alltags erhalten Sie bei uns Zeit und Raum, um sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und wieder zu Kräften zu kommen. Dabei werden Sie von unserem interprofessionellen Behandlungsteam begleitet, das mit Ihnen Ihre aktuelle Lebenssituation klärt, Sie in der Krisenbewältigung unterstützt und mit Ihnen die nächsten Schritte erarbeitet.



## Austausch und neue Perspektiven

In unserer Villa treffen Sie eine angenehme Atmosphäre an, die auch den Austausch zwischen den Patient:innen fördert. So können Sie von den Erfahrungen, Perspektiven und Strategien anderer Personen in ähnlichen Lebenssituationen profitieren und erfahren, dass Sie mit Ihren Problemen nicht allein sind.



## Widerstandsfähigkeit und innere Stärke

Jeder Mensch ist einzigartig. Das betrifft auch die Art und Weise, wie jemand eine Krise erlebt oder was er bzw. sie zu deren Bewältigung braucht. In der Kunst-, Bewegungs- und Musiktherapie sowie in unseren Gruppenangeboten «Förderung der Resilienz» und «Waldbaden» können Sie Ihre persönlichen Ressourcen reaktivieren. Sie entwickeln neue Strategien zur Förderung der inneren Stärke und lernen, gegenüber inneren und äusseren Anforderungen flexibler zu reagieren.

# Vielfältiges Therapieangebot

**Die KIM setzt auf eine breite Palette an psychiatrisch-psychotherapeutischen, medizinischen und alternativen Therapieverfahren. Psychotherapeutische Gespräche und Gruppentherapien bilden den Schwerpunkt der Behandlung.**

In psychotherapeutischen Einzelgesprächen erhalten Sie Gelegenheit, Ihre momentane Lebenssituation zu besprechen und im Dialog die nächsten Schritte zu planen. Die Gespräche vermitteln Halt, fördern die schrittweise Übernahme von Eigenverantwortung und bereiten Sie auf die Rückkehr in den Alltag vor.

Der Gesprächsprozess wird individuell mit Ihnen abgestimmt. Gerne beziehen wir Ihre nächsten Vertrauenspersonen mit ein. Bei Bedarf – beispielsweise bei finanziellen Sorgen, beruflichen Unsicherheiten oder administrativen Anliegen – involvieren wir gerne eine:n Sozialarbeiter:in.

## Behandlungsangebot

- Psychotherapeutische und pflegerische Einzelgespräche
- Gruppentherapie «Förderung der Resilienz»
- Kunst-, Bewegungs- und Musiktherapie
- Pharmakotherapie
- Waldbaden
- Aromatherapie und Ohr-Akupunktur NADA
- Physiotherapie
- Lichttherapie
- Systemgespräche mit Vertrauenspersonen und dem sozialen Umfeld
- Beratung durch Sozialarbeiter:in
- Ateliers und Arbeitstherapie
- Tagesstrukturangebote

Mehr dazu: [www.pzmag.ch/therapien](http://www.pzmag.ch/therapien)





# Unsere Therapieziele

## Sich in der Krise stabilisieren

Auf der KIM erhalten Sie Unterstützung im Ausnahmezustand. Wir helfen Ihnen, wieder zu sich selbst zu finden und sich in Ihrem Leben neu zu orientieren. Wir bieten neben psychotherapeutischen Gesprächen auch die Möglichkeit, eine Pharmakotherapie zu beginnen oder die bestehende zu optimieren.

## Im Hier und Jetzt ankommen

Damit die Auszeit aus dem Alltag gelingt, bieten wir neben den Gruppenangeboten wie Kunst-, Bewegungs- und Musiktherapie alternative Therapien an. Aromatherapie, Ohr-Akupunktur NADA oder die kreative Gestaltung in einem Atelier können Ihnen helfen, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und neue Impulse zu erhalten. Beim «Waldbaden» laden wir Sie ein, in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen und diese mit all Ihren Sinnen wahrzunehmen.

## Selbstfürsorge aufbauen

In den verschiedenen Therapien lernen Sie Elemente der Achtsamkeit kennen und können diese nutzen, um Ihre Selbstfürsorge wieder zu entdecken und auszubauen. So sind Sie besser gewappnet, um mit Widrigkeiten und Herausforderungen im Alltag umzugehen – und künftigen Krisen kompetenter entgegenzutreten.



# Aufenthalt im Überblick

## Eintritt und Behandlungsplanung

- Aufnahmegespräch mit Ihnen, dem interprofessionellen Team der KIM und ggf. Ihrer Vertrauensperson
- Beleuchten der aktuellen Lebenssituation
- Formulieren der Therapieziele

## Behandlungsphase

- Gruppentherapien, in denen Sie sich neue Kompetenzen aneignen, ungenutzte Ressourcen reaktivieren und neue Verhaltensweisen erproben
- Einzelgespräche, in denen Sie Ihre belastenden Gefühle und Verhaltensweisen bearbeiten
- Standortgespräche, in denen Sie mit uns den Behandlungsprozess reflektieren

## Austrittsphase

- Organisation der Nachfolgebehandlung
- Überbrückende ambulante Termine
- Erarbeitung eines Krisenpasses mit persönlichen Frühwarnzeichen und Strategien



## Anmeldung oder Zuweisung

### **Selbstanmeldung oder Zuweisung durch Ärzt:in oder Psycholog:in**

Sie können sich selber bei uns anmelden. Möglich ist zudem eine Zuweisung durch Angehörige, Psycholog:innen oder Ärzt:innen.

Bei einer Selbstanmeldung nehmen Sie bitte mit unserer Patientenanmeldung Kontakt auf:  
Tel. 031 720 80 40 (8 bis 19.45 Uhr)

**Eintritte** sind bei freien Betten täglich von 8 bis 20 Uhr möglich. Sie können von Montag bis Freitag geplant oder während der ganzen Woche notfallmässig stattfinden.

Aufenthalte auf der KIM sind immer freiwillig.

## Kontakt

Bei Fragen zum Angebot nehmen Sie bitte mit unserer Patientenanmeldung Kontakt auf:  
Tel. 031 720 80 40 (8 bis 19.45 Uhr)

## Weitere Informationen

Lernen Sie unser **KIM-Leitungsteam** kennen:  
[www.pzmag.ch/team-kim](http://www.pzmag.ch/team-kim)



Erfahren Sie mehr über die  
**Klinik für Depression und Angst:**  
[www.pzmag.ch/kda](http://www.pzmag.ch/kda)

psychiatriezentrum münsingen  
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

**pzm**

Klinik für Depression und Angst

**Psychiatriezentrum Münsingen**

Klinik für Depression und Angst

Hunzigenallee 1

3110 Münsingen

**Tel.** 031 720 81 11

**Mail** [info@pzmag.ch](mailto:info@pzmag.ch)

**Web** [www.pzmag.ch](http://www.pzmag.ch)

