



Angehörigentreffen 2023

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 Psychiatriezentrums 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 Patientinnen und Patienten, 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 Patientinnen und Patienten nehmen nicht an den Gesprächen teil.

Eingeladen sind Eltern, Grosseltern, Partnerinnen und Partner, Geschwister, erwachsene Kinder sowie weitere wichtige Bezugspersonen im Freundeskreis. Auch Angehörige von Patientinnen und Patienten, die nicht im PZM behandelt werden, sind herzlich willkommen.

Bitte melden Sie sich via Anmeldeformular oder via Anmeldeformular über die Website an. Gerne können Sie sich auch telefonisch unter 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.



www.pzmag.ch/angehoerige

Mehr über die geltenden Corona-Massnahmen erfahren Sie unter:

www.pzmag.ch/coronavirus

Anmeldetalon

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



Bitte
frankieren

Ich melde mich für folgende 6 Treffen an:

21. Juni; 12. Juli; 26. Juli; 9. August; 23. August; 6. September

Angehörigentreffen Psychose:

Termine Frühling: 9. März; 23. März; 6. April; 20. April; 4. Mai; 25. Mai
 Termine Herbst: 13. September; 27. September; 11. Oktober; 25. Oktober;
8. November; 22. November

Angehörigentreffen Depression und Angst:

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

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

Sucht

Wir informieren 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 grundlegenden Bedürfnisse nicht vernachlässigen.

Ihre Ansprechpersonen

Karin Siegenthaler
Sozialarbeiterin FH
Telefon 031 720 82 68

Priska Weibel
Dipl. Pflegefachfrau HF

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

Termine 2023: **Mittwoch,**
22. Februar; 26. April;
28. Juni; 30. August;
18. Oktober;
20. Dezember
Zeit: 19 – 21 Uhr
Ort: PZM AG
Haus 3, 1.OG,
Raum 3 hinten

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Die Treffen können einzeln besucht werden.

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

Melanie Bruder mann
Eidg. anerkannte
Psychotherapeutin
Telefon 031 720 81 80

Barbara Mös ching-Bigler
Dipl. Pflegefachfrau

Silvia Antonipillai-Küffer
Dipl. Pflegefachfrau HF, DN II

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

Termine 2023: **Mittwoch,**
21. Juni; 12. Juli; 26. Juli;
9. August; 23. August;
6. September
Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: PZM AG
Haus 3, 1.OG,
Raum 2 rechts

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

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 Betroffenen kommunizieren und sich besser abgrenzen können.

Ihre Ansprechpersonen

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

Franziska Bigler
Dipl. Pflegefachfrau, DN II

Urs Rohr
Dipl. Pflegefachmann HF

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

Frühling 2023 **Termine:** **Donnerstag,**
9. März; 23. März;
6. April; 20. April;
4. Mai; 25. Mai
(mit Franziska Bigler)

Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: PZM AG
Haus 22, 4.OG,
Rittersaal

Herbst 2023 **Termine:** **Mittwoch,**
13. September;
27. September;
11. Oktober;
25. Oktober;
8. November;
22. November
(mit Urs Rohr)

Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: PZM AG
Haus 3, 1.OG,
Raum 3 hinten

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

