



UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) **Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

Angehörigengruppe Psychose

Beschreibung

Psychosen stellen eine erhebliche emotionale Belastung dar – nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für ihr soziales Umfeld. Angehörige leiden oft unter der Situation und sind verunsichert. Was genau ist eine Psychose? Wie gehe ich als angehörige Person mit Hilflosigkeit, Ärger, Scham- und Schuldgefühlen um? Hemmen solche Gefühle meine sozialen Kontakte?

Wir bearbeiten folgende Themen:

- Gefühle wie Schuld, Scham, Wut, Ärger oder Hilflosigkeit
- Gängige Vorurteile erkennen und sich davon lösen lernen
- Wissen über Psychosen (Psychoedukation)
- Handlungspläne (Frühwarnzeichen, Krisenplan, Selbstfürsorge-Management etc.)

Ziele

Wir möchten Sie als Angehörige in Ihrer Situation unterstützen, gemeinsam neue Wege finden und umsetzbare Lösungen entwickeln.

Die Gruppe soll Sie befähigen, eine gesunde Balance zwischen Engagement und nötiger Abgrenzung zu finden. Zudem ist es wissenschaftlich erwiesen, dass der Einbezug der Angehörigen das Psychose-Rückfallrisiko reduzieren kann.

An wen richtet sich die Gruppe?

Die Gruppe eignet sich für alle Angehörigen, die mit der betroffenen Person in Kontakt stehen (Familienangehörige, Freund*innen sowie weitere nahe Bezugspersonen).

Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Ort

Universitätsklinik für Psychiatrie und
Psychotherapie Bern
Alte Klinik
Raum AK S2 03 «Glauser» (zweiter Stock)
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60

Daten

Dienstag, 22. April 2025
Dienstag, 27. Mai 2025
Dienstag, 24. Juni 2025
Dienstag, 29. Juli 2025
Dienstag, 02. September 2025
Dienstag, 07. Oktober 2025
Dienstag, 25. November 2025
Dienstag, 06. Januar 2026

Uhrzeit

Jeweils von 18:15 bis 20:15 Uhr

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos.

Leitung

Raël Brechbühler, Psychologin M.Sc.
Christina Frank, Pflegefachfrau HF,
Paar- und Familienberaterin

INFORMATION UND ANMELDUNG

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Angehörigengruppe Psychose

Raël Brechbühler
Telefon 058 630 65 82
E-Mail: rael.brechbuehler@upd.ch

Christina Frank
E-Mail: christina.frank-fischer@upd.ch

Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60

WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zur Universitätsklinik
für Psychiatrie und Psychotherapie erhalten
Sie unter www.upd.ch

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG

Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
Telefon 058 630 91 11
www.upd.ch
