UNIVERSITÄRE
PSYCHIATRISCHE
DIENSTE BERN

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Ambulatorium für Risikoverhalten und Selbstschädigung

AtR!Sk

Ambulatorium für Risikoverhalten
und Selbstschädigung

Liebe Jugendliche, lieber Jugendlicher, liebe Eltern

Im Ambulatorium für Risikoverhalten und Selbstschädigung (AtR!Sk) befassen wir uns mit der Einschätzung, Diagnostik und Behandlung von riskantem und selbstschädigendem Verhalten im Jugendalter (12–17 Jahre). Solche Verhaltensweisen können bei Jugendlichen im normalen Entwicklungsprozess vorkommen. In einigen Fällen kann Risikoverhalten jedoch auf den Beginn einer psychischen Erkrankung oder der Entwicklung einer Persönlichkeitsstörung und ihre Ursachen hinweisen und mit einer starken Belastung für die Jugendlichen oder für die ganze Familie verbunden sein.

Unter riskanten und selbstschädigenden Verhaltensweisen verstehen wir regelmässig auftretende Selbstverletzungen (z. B. durch «Ritzen», Schlagen oder Verbrennungen), Selbstmordversuche, übermässigen Alkohol- oder Drogenkonsum, exzessiven Medien- und Internetkonsum, sexuelles Risikoverhalten (z. B. häufiger ungeschützter Geschlechtsverkehr) sowie besonders impulsives und delinquentes Verhalten. Da diese Probleme in vielen Fällen gut behandelbar sind, ist eine frühzeitige Diagnostik und Therapie sinnvoll.

Falls du oder Sie unsicher bist/sind, ob eine Vorstellung in unserem Spezialambulatorium für dich, beziehungsweise für Ihre Tochter oder Ihren Sohn angemessen ist, kann die Beantwortung folgender Fragen hilfreich sein:

- Hast du dich in der letzten Zeit absichtlich selbst verletzt?
- Hast du versucht, dir das Leben zu nehmen?
- Nimmst du illegale Drogen?
- Trinkst du bis zum Filmriss oder ziemlich häufig?
- Hast du oft wechselnden oder ungeschützten Geschlechtsverkehr?
- Beschäftigst du dich in deiner Freizeit fast nur noch mit dem Internet und Computerspielen?
- Bist du bereits in Konflikt mit dem Gesetz gekommen?

Wenn eine dieser Fragen klar mit JA beantwortet werden kann, dann scheint eine Vorstellung im AtR!Sk sinnvoll.

Unser Angebot

Qualifizierte Psychologinnen/Psychologen und Ärztinnen/Ärzte bieten im AtR!Sk Untersuchungen und psychotherapeutische Behandlungen für Jugendliche mit riskanten und selbstschädigenden Verhaltensweisen an. Unser Angebot umfasst …

… eine unverbindliche Beratung im Rahmen der offenen Sprechstunde,
… eine umfassende diagnostische Abklärung,
… bei Indikation eine therapeutische Behandlung bestehend aus einzeltherapeutischen und gruppentherapeutischen Sitzungen,
… den Einbezug von Angehörigen in den Therapieprozess.

Erstkontakt

Der Erstkontakt findet im Rahmen der offenen Sprechstunde statt. Jugendliche und/oder ihre Eltern können sich wöchentlich donnerstags zwischen 9.00 und 11.00 Uhr im Rahmen der offenen Sprechstunde vorstellen. Eine telefonische Voranmeldung über das Sekretariat (siehe Kontaktdaten) ist erwünscht, wird jedoch nicht vorausgesetzt.

Da die offene Sprechstunde eine Art Wegweiser-Funktion hat, ist die Dauer des Erstkontaktes auf ca. 30 Minuten begrenzt. Im Rahmen der offenen Sprechstunde wird entschieden, ob eine weitere Diagnostik im AtR!Sk erfolgen sollte oder ob eine direkte Weiterverweisung an niedergelassene Kollegen, psychotherapeutische Ambulatorien oder Erziehungs- oder Suchtberatungsstellen sinnvoller erscheint.

Diagnostik

Die psychologische Diagnostik beansprucht zwei separate Termine, die jeweils etwa 2,5 Stunden dauern. Zudem bitten wir den/die Jugendliche(n) darum, zwischen den Terminen Fragebögen zu bearbeiten.

Die Rückmeldung der Ergebnisse erfolgt zu einem separaten dritten Termin. Abhängig von den Ergebnissen der Diagnostik besteht die Möglichkeit an einem störungsspezifischen, ambulanten Therapieangebot teilzunehmen.

Ambulante Psychotherapie

Wir bieten ein Therapieangebot an, welches sich an dem Schweregrad der Symptomatik und den individuellen Bedürfnissen der Jugendlichen orientiert. Das Therapieangebot erfolgt hierbei anhand des sogenannten «Stepped-Care-Ansatzes». Das heisst, der Umfang der therapeutischen Behandlung wird in Abhängigkeit vom Schweregrad der Symptomatik und vom Behandlungsverlauf geplant. Neben den Ergebnissen der standardisierten diagnostischen Abklärung, werden hierzu auch im Behandlungsverlauf regelmässige Verlaufsabklärungen durchgeführt, um zeitnah zu erkennen, ob der/die Jugendliche bereits ausreichend von unserem Behandlungsangebot profitiert hat.

Unser Behandlungsangebot orientiert sich an den Grundannahmen und Methoden der Dialektisch-Behavioralen Therapie für Adoleszente (DBT-A), wobei sowohl einzeltherapeutische wie auch gruppentherapeutische Sitzungen durchgeführt werden. Angehörige werden im Rahmen von Bezugspersonengesprächen in den Therapieverlauf einbezogen. Die Therapie soll zu einer deutlichen Verringerung oder Beendigung von riskantem und selbstschädigendem Verhalten sowie den zugrundeliegenden psychischen Problemen führen. Es werden unter anderem neue Strategien erlernt, um mit Stresserleben und Anspannung sowie starken Emotionen besser umzugehen sowie um zwischenmenschliche Konflikte besser lösen zu können.

9/2021

STANDORT

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln
Bus Nr. 20 ab Bahnhof Bern, Einsteigeort Kante F (Bahnhof) oder Schanzenstrasse (Welle). Richtung Länggasse bis Haltestelle Universität.

Anreise zu Fuss ab Bahnhof Bern
1 Ausgang «Schanzenbrücke/Länggasse»: Ankunftsperron auf der Westseite über die Passarelle «Welle» verlassen und auf der Schanzenstrasse bergwärts bis zum Falkenplatz weiter. Nach wenigen Metern rechts abbiegen in die Hallerstrasse.

2 Ausgang «Grosse Schanze/Länggasse»: Mit dem Lift (Perron 13) hoch bis Grosse Schanze, der Hochschulstrasse entlang, links abbiegen in die Sidlerstrasse bis zum Falkenplatz. Nach wenigen Metern rechts abbiegen in die Hallerstrasse.

Anreise mit dem Auto
In unserer Nähe gibt es keine Parkplätze. Es stehen eine beschränkte Anzahl Parkplätze in der blauen Zone zur Verfügung. Bitte ca. 10 bis 15 Minuten für die Parkplatzsuche einrechnen. Weitere Parkplätze finden Sie im Bahnhofparking.

KONTAKT

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Sekretariat des Ambulatoriums für Risikoverhalten und Selbstschädigung (AtR!Sk)

Hallerstrasse 10
3012 Bern
Telefon 031 300 39 60
E-Mail: atrisk@upd.ch

NOTFALL

In akuten psychiatrischen Notfällen wenden Sie sich bitte an das Notfallzentrum der KJP: Telefon 031 932 88 44.

WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zum Ambulatorium für Risikoverhalten und Selbstschädigung erhalten Sie unter www.upd.ch

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG

Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
Telefon 031 930 91 11
www.upd.ch