



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

Hören Sie Stimmen?

Vorstellung – die Sicht der Betroffenen

Wir sind Menschen mit eigenen Erfahrungen im Hören von Stimmen, welche andere nicht hören.

Wir können uns in dieser Gruppe frei äussern was wir hören, was wir dabei fühlen und darüber denken, ohne diskriminiert zu werden.

Wir erfahren und lernen von anderen Betroffenen. Dadurch können wir uns selber besser verstehen und einen neuen Umgang mit den Stimmen lernen.

Die Gruppe ist offen für alle, die Stimmen hören. Jeder bestimmt selber für sich, wie lange und wie oft er teilnehmen und wieder aussteigen will.

Vorstellung – die Sicht der Fachpersonen

Die Erfahrung des Stimmenhörens kann betroffene Menschen verunsichern, erschüttern und beängstigen.

Der Austausch mit Menschen, welche ähnliche Erfahrungen gemacht haben, kann dem entgegenwirken.

Die Teilnahme an diesem Gruppenangebot soll Ihnen ermöglichen

- sich mit Gleichgesinnten über die Erfahrungen des Stimmenhörens auszutauschen
- neue Möglichkeiten im Umgang mit den Stimmen zu entwickeln
- sich im täglichen Leben wieder sicherer zu fühlen
- die Angst rund um das Stimmenhören zu vermindern
- die eigene Isolation zu durchbrechen

GRUPPE STIMMENHÖREN

Ort

Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)
Morgenstrasse 83
3018 Bern

Wann

Jeweils Freitags, 17.00 bis 18.00 Uhr

Co-Leitung Gruppe Stimmenhören

Christian Burr, Pflegeexperte MScN
Andrea Zwicknagl, Peer-Mitarbeiterin EX-IN

Auskunft

Team Ambi Mitte (täglich 11.00–12.00 Uhr
und 13.00–14.00 Uhr)

Telefon 058 630 71 69

E-Mail: ambimitte@upd.ch oder
Christian Burr

Co-Leitung Gruppe Stimmenhören

Telefon 079 957 69 72

E-Mail: christian.burr@upd.ch

KONTAKT

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern

Ambulatorium Mitte

Team Ambi Mitte
Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)
Morgenstrasse 83
3018 Bern
Telefon 058 630 71 69
E-Mail: ambimitte@upd.ch

WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zur Universitätsklinik
für Psychiatrie und Psychotherapie Bern
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
