



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

**Ein ambulantes Gruppenangebot ab 65 Jahren**

**Wohlbefinden erhalten und  
Herausforderungen meistern**



**«Jeder sieht ein Stückchen Welt, gemeinsam sehen wir die ganze.»**

E. Schöffel-Pöll

In diesem Sinne würden wir uns freuen, Sie in unserer ambulanten Gruppe begrüßen zu dürfen!

Unser Gruppenangebot richtet sich an Frauen und Männer ab 65 Jahren, die momentan an depressiver und/oder ängstlicher Symptomatik leiden oder nach einer

schwierigen Zeit unser Angebot wahrnehmen möchten.

Ausgehend von Ihrer Lebenserfahrung werden wir mit Ihnen erarbeiten, wie Sie psychisches Wohlbefinden erreichen und altersspezifische Herausforderungen besser meistern können.

### Wir tauschen uns zu folgenden Themen aus, wobei wir Praxis und Theorie kombinieren

#### **Bedürfnisse**

Wir besprechen die Bedeutung von Bedürfnissen für die psychische Gesundheit.

#### **Achtsamkeit**

Wir üben uns in «Achtsamkeit», um schwierigen Momenten mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

#### **Depression**

Wir thematisieren Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der Depression.

#### **Entspannung**

Wir probieren verschiedene Entspannungstechniken aus.

#### **Angst**

Wir lernen, Ängste besser zu verstehen und zu bewältigen.

#### **Schlaf**

Wir lernen, mit veränderten Schlafgewohnheiten umzugehen und die Schlafqualität positiv zu beeinflussen.

#### **Umgang mit Stress und Krisen**

Wir lernen verschiedene Strategien zur Stressbewältigung kennen und beschäftigen uns mit einem individuellen Notfallplan.

#### **Selbstmitgefühl**

Wir versuchen, Selbstkritik zu reduzieren und mit uns selbst wie mit einem guten Freund umzugehen.

#### **Soziales Netzwerk**

Wir besprechen das soziale Netz im Alter, inwiefern das Thema Einsamkeit im Alter eine Rolle spielen kann und was man dagegen tun kann.

#### **Soziale Fertigkeiten**

Wir thematisieren Möglichkeiten, schwierige Themen anzusprechen.

#### **Aktivitäten**

Wir beschäftigen uns mit Möglichkeiten zur Tagesstrukturierung im Sinne einer guten Balance und mit dem Aufbau positiver Aktivitäten im Alter.

## Altersgruppe

Erwachsene 65+

## Zielgruppen

Depressive und/oder ängstliche Symptomatik.

Wir empfehlen eine gleichzeitige ambulante psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung im Einzelsetting.

## Typ

Ambulantes Gruppenangebot (3–8 Teilnehmer).

## Finanzierung

Grundversicherung der Krankenkasse.

## Ablauf/Einstieg

Bei Interesse geben wir Ihnen gerne telefonisch weitere Auskunft.

Anschliessend folgt ein Indikationsgespräch, in dem wir Ihre persönlichen Anliegen und Ziele besprechen.

Bei der weiteren Gestaltung gehen wir flexibel auf Sie ein: Der Beginn ist jederzeit möglich. Die Dauer der Teilnahme ist zudem individuell unterschiedlich und wird Ihren Bedürfnissen entsprechend stattfinden.

## Beginn

Jederzeit

## Zeit

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

## Ort

Murtenstrasse 21, 3008 Bern,  
1. Untergeschoss, Raum UG06

## KONTAKT

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

### Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie

#### Ambulante Alterspsychiatrie

Case Management

Murtenstrasse 21

3008 Bern

Telefon 058 630 70 04

E-Mail: [alterspsychiatrie@upd.ch](mailto:alterspsychiatrie@upd.ch)

[www.upd.ch](http://www.upd.ch)

---

## WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zur Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie erhalten Sie unter [www.upd.ch](http://www.upd.ch)

---

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG

[www.upd.ch](http://www.upd.ch)

---