



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

# Zusätzliches telefonisches Behandlungsangebot zur Unterstützung während der Corona-Pandemie

## Zusätzliches telefonisches Behandlungsangebot zur Unterstützung während der Corona-Pandemie

In Zeiten der Coronavirus-Pandemie ist es verständlich, starken Stress zu erleben. Unser Alltag hat sich verändert. Wir fühlen uns möglicherweise ängstlich, hilflos, unsicher und unruhig. Ein telefonisches Gespräch entlastet und hilft, Sorgen und Ängste zu reduzieren. Wir hören Ihnen gerne zu und unterstützen Sie in dieser schwierigen Zeit:

***Wie geht es Ihnen gerade?***

***Wie sehen Ihre Tage in dieser Zeit aus?***

***Was macht Ihnen im Moment Sorgen oder Angst?***

***Was fühlt sich gerade besonders schwierig an?***

***Wie lenken Sie sich von den Sorgen ab?***

***Was tut Ihnen gut?***

***Was gibt Ihnen Sicherheit?***

***Wie bleiben Sie mit anderen Menschen in Kontakt?***

## TELEFON 031 632 46 09

Sie werden mit einer unserer Psychologinnen oder spezialisierten Pflegefachpersonen verbunden.

Sie erreichen uns während unserer Bürozeiten (Mo–Fr von 8.00–17.00).

Ausserhalb dieser Zeiten wenden Sie sich bitte an die telefonische Krisenberatung der UPD (Tel. 031 632 88 11).

**GEMEINSAM MEISTERN WIR DIESE SCHWIERIGE ZEIT!**

### Kosten

Finanzierung erfolgt über die Grundversicherung der Krankenkasse. Kurzberatungen sind kostenlos.

## ANMELDUNG UND AUFNAHME

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an für ein unverbindliches Gespräch. Auf Wunsch können Kurzberatungen auch Anonym erfolgen. Über das weitere Vorgehen wird am Ende des Gesprächs entschieden.

## KONTAKT

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

#### Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie

#### Case Management

Murtenstrasse 21

3008 Bern

Telefon 031 632 46 09

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

Bolligenstrasse 111

3000 Bern 00

Telefon 031 930 91 11

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

