



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

Ambulatorium Mitte
Murtenstrasse 21
3008 Bern

Wann

Jeweils Freitags, 17.00 bis 18.00 Uhr

Co-Leitung Gruppe Stimmenhören

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

Auskunft und Anmeldung

Dr. Christian Burr
Co-Leitung Gruppe Stimmenhören

KONTAKT

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern

Ambulatorium Mitte

Dr. Christian Burr
Murtenstrasse 21
3008 Bern
Mobil 079 957 69 72
E-Mail:christian.burr@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 031 930 91 11
www.upd.ch
