



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

# Erfahrungsfokussierte Beratung bei Stimmenhören (efc)

Die erfahrungsfokussierte Beratung (efc) bei Stimmenhören basiert auf Erfahrungen von Stimmenhörenden im Umgang mit Stimmen. Sie zielt darauf ab, Fachpersonen und Stimmenhörende zu einem konstruktiven Umgang mit dem Thema Stimmenhören zu befähigen.

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die Erfahrungen mit dem Stimmenhören herausfordernd erleben, sich in Bezug auf ihre Stimmen machtlos fühlen und etwas daran ändern wollen.

In der Beratung wird mit Hilfe des Maastrichter Interviews von der Stimmenhörenden und der Fachperson ein Stimmenbericht erstellt, der die umfassende Erfahrung und Geschichte der Person mit dem Stimmenhören beinhaltet. Darauf aufgebaut werden Strategien entwickelt, die der Person helfen, in einen konstruktiven Umgang mit den Stimmen zu kommen. Dies kann dazu führen, dass die Stimmen weniger beeinträchtigend wahrgenommen werden, dass sie vermehrt in den Hintergrund treten und vereinzelt auch ganz verschwinden.

## An wen richtet sich das Angebot?

- An erwachsene Menschen, die Stimmen hören und darunter leiden.
- Es braucht keine spezifische Diagnose, um das Angebot nutzen zu können.
- Es können alle Personen teilnehmen, ob in der UPD stationär, tagesstationär oder ambulant in Behandlung oder extern.

## Anzahl Plätze

Fünf

## Beratungsdauer

Offen; in der Regel dauert ein Beratungszyklus 15 bis 20 Termine

## Finanzierung

Grundversicherung der Krankenkasse

## Anmeldung und Aufnahme

Anmeldung direkt über Kontakt (Christian Burr). In einem Erstgespräch wird das Angebot vorgestellt und die gegenseitigen Erwartungen geklärt und gemeinsam entschieden, ob die Beratung passt. Wenn ja, wird die administrative Anmeldung gemacht und die Beratung kann beginnen.

## KONTAKT

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

### Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern

#### Ambulatorium Mitte

Dr. Christian Burr  
Pflegeexperte MScN  
Murtenstrasse 21  
3008 Bern  
Telefon: 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](http://www.upd.ch)

---

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG

Bolligenstrasse 111  
3000 Bern 60  
Telefon 058 630 91 11  
[www.upd.ch](http://www.upd.ch)

---