

Angehörigentreffen 2024

Austausch und professionelle Unterstützung für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Angehörige fragen sich oft:
Wie kann ich helfen?
Wie geht es jetzt weiter?
Was sage ich den Kindern?

Wir hören zu und beraten Sie gerne.

Beratungstelefon:
031 720 83 70

PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG
Hunzigenallee 1, 3110 Münsingen
Telefon 031 720 81 11

Beratungszeiten:
MO bis DO: 10.00 – 12.00 Uhr
DI zusätzlich: 14.00 – 16.00 Uhr

www.pzmag.ch

Kostenlose Hilfe für Angehörige

Eine Ihnen nahestehende Person ist psychisch erkrankt. Nicht nur bei den Patient:innen, sondern auch bei Ihnen tauchen in dieser Situation viele Fragen auf:
«Wie geht es weiter? Darf ich nein sagen, wenn es mir zu viel wird?»

Mit den Angehörigentreffen möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, Fragen zu stellen und die eigenen Erfahrungen, Gefühle und Wünsche zu teilen. Die Teilnahme ist **kostenlos**.

Der Austausch findet ausschliesslich unter Angehörigen statt. Die Patient:innen nehmen nicht an den Gesprächen teil.

Eingeladen sind Eltern, Grosseltern, Partnerinnen und Partner, Geschwister, erwachsene Kinder sowie weitere wichtige Bezugspersonen im Freundeskreis. Auch Angehörige von Patient:innen, die nicht im PZM behandelt werden, sind herzlich willkommen.

Bitte melden Sie sich via Anmeldetalon oder via Anmeldeformular über die Website an. Gerne können Sie sich auch telefonisch unter 031 720 83 70 oder per Mail an angehoerige@pzmag.ch anmelden. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte vergessen Sie nicht, sich im Verhinderungsfalle 24 Stunden vorher telefonisch abzumelden.



www.pzmag.ch/angehoerige

Anmeldetalon

Bitte melden Sie sich bis spätestens zwei Tage vor dem Treffen mit dieser Anmeldekarte an.



Bitte
frankieren

Ich melde mich für folgende Treffen an:

- Angehörigentreffen Sucht:**
- Winter: 10. Januar, 24. Januar, 7. Februar
- Frühling: 8. Mai, 22. Mai, 5. Juni
- Herbst: 16. Oktober, 30. Oktober, 13. November

Angehörigentreffen Psychose:

- Frühling: 13. März, 27. März, 10. April, 24. April, 8. Mai, 22. Mai
- Herbst: 4. September, 18. September, 2. Oktober, 16. Oktober, 30. Oktober, 13. November

Angehörigentreffen Depression und Angst:

- Frühling: 6. März, 20. März, 3. April, 17. April, 1. Mai, 15. Mai
- Herbst: 11. September, 25. September, 9. Oktober, 23. Oktober, 6. November, 20. November

Name: _____
Vorname: _____
Strasse: _____
PLZ/Ort: _____
Telefon: _____

**PZM Psychiatriezentrum
Münsingen AG**
Beratungsstelle
Frau Pascale Spahn
Hunzigenallee 1
3110 Münsingen

Sucht

Wir informieren Sie, welche Umstände eine Suchtentwicklung begünstigen können und stützen Sie als Angehörige insbesondere beim Thema Umgang mit einem Rückfall. Zentral ist auch das Thema Abgrenzung, damit Sie Ihre eigene Gesundheit und Ihre

grundlegenden Bedürfnisse nicht vernachlässigen.

Weitere wichtige Themen sind der Umgang mit Schuld- und Schamgefühlen sowie das Annehmen von professioneller Unterstützung.

Ihre Ansprechpersonen

Karin Siegenthaler
Sozialarbeiterin FH
Telefon 031 720 82 68

Priska Weibel
Dipl. Pflegefachfrau HF

Termine 2024: **Mittwoch,**
Winter: 10. Januar, 24. Januar,
7. Februar

Frühling: 8. Mai, 22. Mai,
5. Juni

Herbst: 16. Oktober,
30. Oktober,
13. November

Zeit: 19 – 21 Uhr
Ort: PZM AG
Haus 3, 1.OG,
Raum 3 hinten

Bitte melden Sie sich für die Treffen an.
Es wäre schön, wenn Sie sich Zeit für alle drei Abende nehmen.

Psychose

Als Angehörige erfahren Sie, welche Umstände eine Psychose auslösen können und wie wir im PZM diese Krankheit behandeln. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie mit den Betroffenen kommunizieren und sich besser abgrenzen können.

Weitere wichtige Themen sind der Umgang mit Schuldgefühlen und das Annehmen von Hilfe.

Ihre Ansprechpersonen

Melanie Bruder mann
Eidg. anerkannte
Psychotherapeutin
Telefon 031 720 81 80

Barbara Mösching-Bigler
Dipl. Pflegefachfrau

Silvia Antonipillai-Küffer
Dipl. Pflegefachfrau HF, DN II

Termine 2024: **Mittwoch,**
Frühling: 13. März, 27. März,
10. April, 24. April,
8. Mai, 22. Mai

Herbst: 4. September,
18. September,
2. Oktober, 16. Oktober,
30. Oktober,
13. November

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: PZM AG
Haus 42, 4.OG,
Rittersaal

Bitte melden Sie sich für die Treffen an.
Es wäre schön, wenn Sie sich Zeit für alle sechs Abende nehmen.

Depression und Angst

Wir informieren Sie über die verschiedenen Krankheitsbilder von Depression und Angst. Sie erfahren, welche Faktoren eine Erkrankung auslösen können und wie wir diese am PZM behandeln. Darüber hinaus geben wir Ihnen Tipps, wie Sie mit den

Betroffenen kommunizieren und sich besser abgrenzen können.

Weitere wichtige Themen sind der Umgang mit Schuldgefühlen, das Annehmen von Hilfe und die Selbstfürsorge.

Ihre Ansprechpersonen

Pascale Spahn
Sozialarbeiterin + Beratungsstelle
für Angehörige
Telefon 031 720 82 62

Franziska Bigler
Dipl. Pflegefachfrau, DN II

Urs Rohr
Dipl. Pflegefachmann HF

Termine 2024: **Mittwoch,**
Frühling: 6. März, 20. März,
3. April, 17. April,
1. Mai, 15. Mai
(mit Franziska Bigler)

Herbst: 11. September,
25. September,
9. Oktober, 23. Oktober,
6. November,
20. November
(mit Urs Rohr)

Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: PZM AG
Haus 42, 4.OG,
Rittersaal

Bitte melden Sie sich für die Treffen an.
Es wäre schön, wenn Sie sich Zeit für alle sechs Abende nehmen.

