

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)  
**Gruppe psychisch  
belasteter Eltern**

**Anmeldung**

Frau Fabienne Bolliger, Sekretariat  
Universitätsklinik für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie und Psychotherapie  
Bolligenstrasse 111, Haus A  
3000 Bern 60  
Tel. 031 932 85 54  
fabienne.bolliger@gef.be.ch



## Gruppe psychisch belasteter Eltern

In dieser Elterngruppe stehen die Sensibilisierung für die eigene Erkrankung der Eltern und deren Auswirkungen auf die Kinder, der Abbau von Schuld- und Schamgefühlen und das Erlernen von adäquaten Bewältigungsstrategien im Zentrum der Interventionen. Die Eltern sollen in ihren Elternkompetenzen gestärkt und befähigt werden, in alters- und kindgerechter Weise mit ihren Kindern über ihre Erkrankung zu reden und angemessene Bewältigungsstrategien im Umgang mit eigenen psychischen Belastungen und der Unterstützung der Kinder in diesen Belastungssituationen gestalten zu können.

### Zielgruppe

Von psychischen Erkrankungen betroffene Eltern mit minderjährigen Kindern.

### Konzept

Im Vordergrund stehen die Stärkung der Eltern in ihren Kompetenzen, eine spezifische Informationsvermittlung und der Aufbau von Bewältigungsstrategien für Eltern und Kinder sowie der Austausch mit anderen betroffenen Eltern.

### Voraussetzungen zur Teilnahme

- Regelmässige Teilnahme.
- Bereitschaft, sich auch zwischen den Treffen mit den Kursinhalten auseinanderzusetzen.
- Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer beginnen die Gruppe gemeinsam und bilden während den sechs Terminen eine konstante Gruppe.
- Eine kurze persönliche Kontaktaufnahme vor der Teilnahme mit den jeweiligen Gruppenleiterinnen bzw. Gruppenleitern ist erforderlich.

### Dauer

Sechs Termine à 90 Minuten.

### Gruppengrösse

Vier bis maximal sechs Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer.

### Beginn der nächsten Elterngruppe

Die Elterngruppen finden laufend statt.

Aktuelle Termine:

[http://www.upd.gef.be.ch/upd\\_gef/de/index/angebote-kinder-jugendliche/angebote-kinder-jugendliche/patienten-angehoerige/gruppenangebote.html](http://www.upd.gef.be.ch/upd_gef/de/index/angebote-kinder-jugendliche/angebote-kinder-jugendliche/patienten-angehoerige/gruppenangebote.html)

### Ort Frühling:

Erziehungsberatung  
Bahnhofstrasse 50 2502 Biel  
Ort Herbst:

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern  
Effingerstrasse 14a, 3011 Bern

### Informationen

Frau Ines Langenegger,  
Betroffenenvertreterin DAS Ex-In,  
Universitätsklinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie  
Tel. 076 456 30 49  
[ines.langenegger@gef.be.ch](mailto:ines.langenegger@gef.be.ch)

Frau Dr. med. Monica Cassidy, Oberärztin,  
Universitätsklinik für Kinder- und Jugend-  
psychiatrie und Psychotherapie  
Tel. 032 328 75 40  
[monica.cassidy@gef.be.ch](mailto:monica.cassidy@gef.be.ch)

