

Sebastian, 21 Jahre,  
Student

«In der letzten Zeit kann ich mich kaum noch auf mein Studium konzentrieren. Wenn ich lernen will, kommen häufig irgendwelche völlig banale Gedanken dazwischen, die mit der Sache gar nichts zu tun haben und mich ablenken. Ich vergesse auch häufiger Dinge, und das Lesen von Texten fällt mir viel schwerer als früher. Ich frage mich zunehmend, was mit mir los ist, und habe das Gefühl, nichts mehr richtig zu schaffen.»

## Kontakt

### FETZ Bern

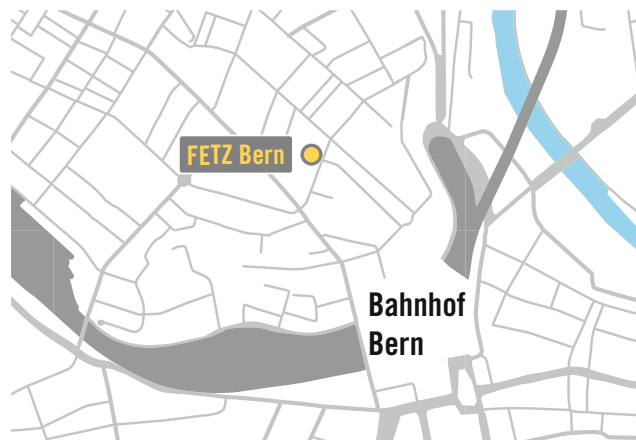
Früherkennungs- & Therapiezentrum  
für psychische Krisen Bern  
Hallerstrasse 10  
3012 Bern

- Telefon: 031 300 39 60
- E-Mail: [fetz@upd.ch](mailto:fetz@upd.ch)
- Internet: [www.upd.ch/fetz](http://www.upd.ch/fetz)

## Das FETZ Bern

Die Früherkennung von Risikoanzeichen und Symptomen einer beginnenden psychischen Störung und deren Behandlung ist enorm wichtig, um die Betroffenen und deren Umfeld frühzeitig richtig beraten und behandeln zu können und damit die Folgen der Erkrankung zu reduzieren. Seit vielen Jahren wird dies für möglicherweise beginnende Psychosen in entsprechend spezialisierten Zentren mit gutem Erfolg durchgeführt. Dank der Kooperation der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie und der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern (UPD) AG und der Soteria Bern können wir ein solches Angebot für den Kanton Bern machen. Zum Team gehören Fachleute aus Medizin und Psychologie. Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Website (→ [www.upd.ch/fetz](http://www.upd.ch/fetz)).

Das FETZ Bern befindet sich an der Hallerstrasse 10, im dritten Stock. Anfahrtshinweise finden Sie auf unserer Website.



# FETZ Bern

## Früherkennungs- & Therapiezentrum für psychische Krisen Bern

Eine Kooperation der UPD Bern  
und der Soteria Bern

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



## Hintergrund

Psychische Störungen entstehen meist nicht plötzlich. Eine jahrelange Entwicklung kann vorausgehen, in der bereits Veränderungen im Fühlen, Denken und Verhalten auftreten. Um psychische Störungen und ihre möglichen Folgen erfolgreich bewältigen zu können, ist deshalb eine möglichst frühe Erkennung und Behandlung wichtig.

In unserem Früherkennungszentrum möchten wir die Anzeichen einer beginnenden psychischen Störung möglichst früh abklären, um Sie und Ihre Angehörigen beraten zu können.



Laura, 23 Jahre,  
Floristin

*«Seit einiger Zeit habe ich in Unterhaltungen mit Kolleginnen zunehmend Mühe, dem Gespräch zu folgen. Wenn jemand mit mir spricht, höre ich die Worte und verstehe sie, aber nur im Groben. Ich merke auch, dass meine Antworten nicht mehr so klar sind wie früher, ich habe Mühe die Worte für das zu finden, was ich eigentlich sagen will. Das verunsichert mich sehr und ich bin nicht mehr so spontan wie früher. Teilweise denke ich mir vor einem Gespräch im Kopfaus, über was ich mich unterhalten könnte und merke mir gewisse Sätze, die ich sagen könnte, damit meine Kolleginnen nichts von meinen Schwierigkeiten merken.»*



Was ist nur los mit mir?  
Ich bin doch nicht verrückt?!  
Was soll ich bloss tun?

Sie sind zwischen 8 und 40 Jahren alt und haben das Gefühl, etwas stimme nicht mit Ihnen:

- Haben Sie ohne ersichtlichen Grund Mühe, sich zu konzentrieren?
- Haben Sie eigenartige Veränderungen in Ihrer Wahrnehmung bemerkt?
- Haben Sie wirre Gedanken?
- Haben Sie in letzter Zeit Ideen, die für andere nur schwer nachvollziehbar sind?
- Beziehen Sie häufig Dinge, die um Sie herum passieren, auf sich, obwohl es doch eigentlich unwahrscheinlich ist, dass Sie gemeint sind?
- Gehen Sie kaum mehr aus dem Haus?
- Fühlen Sie sich beobachtet oder verfolgt?
- Haben Sie zunehmend das Gefühl, anderen nicht mehr trauen zu können?
- Konsumieren Sie regelmässig Cannabis?
- Ist alles einfach nicht mehr so wie früher?



Treffen mehrere Punkte auf Sie zu? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Solch ein Erleben kann vorübergehend sein, es kann aber auch am Anfang einer psychischen Störung stehen. Psychische Störungen sind behandelbar: Je früher, desto besser.

Jonas, 17 Jahre,  
Gymnasiast

*«Seit einem Abend im Januar, an dem ich extrem viel gekifft habe, ist meine Wahrnehmung völlig verändert. Wenn ich in den Spiegel schaue, habe ich oft das Gefühl, das sei gar nicht ich. Teilweise sehe ich mich als neunjähriges Kind mit ganz glatter Haut. Wenn ich nochmals hinschaue, ist dann alles wieder gut. Manchmal ist es auch so, als ob ich alles durch eine gelbe Brille sehen würde. Oder wenn ich am Abend entspannt im Bett liege, fängt in meinem Kopf plötzlich Musik an zu spielen wie von einer Jukebox, die ich nicht mehr ausschalten kann.»*

## Erstkontakt

Der Erstkontakt findet im Rahmen der offenen Sprechstunde statt. Kinder, Jugendliche und/oder ihre Eltern sowie junge Erwachsene können sich wöchentlich mittwochs zwischen 9.00 und 11.00 Uhr im Rahmen der offenen Sprechstunde vorstellen.

Eine telefonische Voranmeldung über das Sekretariat (031 300 39 60) ist erwünscht, wird jedoch nicht vorausgesetzt.

Da die offene Sprechstunde eine Art Wegweiser-Funktion hat, ist die Dauer des Erstkontaktes auf ca. 30 Minuten begrenzt. Im Rahmen der offenen Sprechstunde wird entschieden, ob eine weitere Diagnostik im FETZ erfolgen sollte oder ob eine direkte Weiterverweisung an niedergelassene Kollegen, psychotherapeutische Ambulatorien oder Erziehungs- oder Suchtberatungsstellen sinnvoller erscheint.