



## 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

### Auskunft

Team Ambi Mitte (täglich 11.00–12.00 Uhr  
und 13.00–14.00 Uhr)  
Telefon 031 664 18 50  
E-Mail: ambimitte@upd.ch oder  
Christian Burr  
Co-Leitung Gruppe Stimmenhören  
Telefon 079 957 69 72  
E-Mail: christian.burr@upd.ch

## KONTAKT

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

### Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern

#### Ambulatorium Mitte

Team Ambi Mitte  
Murtenstrasse 21  
3008 Bern  
Telefon 031 664 18 50  
E-Mail: ambimitte@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 031 930 91 11  
[www.upd.ch](http://www.upd.ch)

---