

# Gemeinsam statt Einsam

6.Seminar für Angehörige psychisch kranker Menschen  
 Ein Informations- und Gesprächsangebot für die Region Burgdorf und  
 Langnau i.E.

Mit diesem Angebot unterstützen wir Eltern, Kinder, Geschwister, PartnerInnen und FreundInnen in den schwierigen Zeiten der Erkrankung eines nahen Menschen.

Als Zeichen der Wertschätzung für die grosse und meist unsichtbare Arbeit der Angehörigen laden wir Sie zu diesem Seminarzyklus herzlich ein.

Moderation: Karl Madörin, mit Margherita Jäggi und Peter Herrmann

|            |    |   |
|------------|----|---|
| 11.10.2011 | 1  | <b>Unser Ziel: Trotz allem Stress selber gesund bleiben</b><br>Das "Verletzlichkeit – Stress – Bewältigungs – Modell" als Arbeits-Grundlage<br>Moderation: Team Angehörigenberatung   |
| 25.10.2011 | 2  | <b>Schizophrenie: Sich selbst und andern fremd werden</b><br>Wie die Krankheit Lebensentwürfe verändert – für die ganze Familie.<br>Moderation: Team Angehörigenberatung  |
| 08.11.2011 | 3  | <b>Depressionen und Suizidgedanken: Wie Angehörige und Betroffene leiden</b><br>Die Kunst der Zuwendung und Abgrenzung<br>Gespräch mit Dr. med. Jürg B. Zühlke Chefarzt des Psychiatrischen Dienstes Emmental<br>Moderation: Team Angehörigenberatung   |
| 22.11.2011 | 4  | <b>Medikamente und Therapie: Hilfe oder Zwang?</b><br>Unsere Therapie-Angebote und die Wirkung der Psychopharmaka<br>Gespräch mit Dr. med. Ingo A. Büschel Oberarzt, Konsiliar- und Liaisonpsychiatrie des Psychiatrischen Dienstes Emmental<br>Moderation: Team Angehörigenberatung  |
| 13.12.2011 | 5  | <b>Wenn das Zusammenleben für alle Beteiligten schwierig wird ...</b><br>Wie können wir unser "Seminar-Wissen" an den Feiertagen umsetzen?<br><b>Frühwarnzeichen, Krisen-Plan und Selbstverantwortung</b><br>Moderation: Team Angehörigenberatung   |
| 10.01.2012 | 6  | <b>Sucht und Co-Abhängigkeit</b><br>Wie hilfreich sind selbstlose Angehörige? Hilfe zur Selbsthilfe!<br>Gespräch mit med. pract. Bernhard Huwiler Oberarzt<br>Moderation: Team Angehörigenberatung  |
| 24.01.2012 | 7  | <b>Borderline – wie halte ich mich selber aus und wie ertrage ich die Welt?</b><br><b>Schuld, Angst und Gewalt, aber auch Wut und Trauer: Wohin mit allen Gefühlen?</b><br>Gespräch mit med. pract. Simon Birnstiel Oberarzt, Ambulatorium Langnau des Psychiatrischen Dienstes Emmental<br>Moderation: Team Angehörigenberatung                          |
| 14.02.2012 | 8  | <b>Ein naher Mensch wird mir fremd - Umgang mit Demenz und psychischen Krankheiten im Alter</b><br>Zwischen Mitleid und Überforderung: Was ist (noch) möglich und wie sorge ich für mich selber?<br>Gespräch mit Dr. med. Annemarie Baumgartner, Leiterin Alterspsychiatrie des Psychiatrischen Dienstes Emmental<br>Moderation: Team Angehörigenberatung |
| 13.03.2012 | 9  | <b>Hilfsangebote stärken die soziale Vernetzung</b><br>Sozialberatung, Ambulante Pflege, öffentliche Sozialdienste, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen. Wer hilft wo weiter?<br>Gespräch mit Markus Widmer Sozialarbeiter FH, Sozialberatung der Tagesklinik Langnau des Psychiatrischen Dienstes Emmental<br>Moderation: Team Angehörigenberatung   |
| 27.03.2012 | 10 | <b>Wie die Seele gesundet: Zusammenfassung und Ausblick</b><br>Wir haben viel voneinander gelernt – Loslassen heisst nicht Fallenlassen<br>Moderation: Team Angehörigenberatung   |

Jeweils Dienstag 19 – 21:00 Uhr in den Räumen des Pflegeambulatoriums des Psychiatrischen Dienstes Emmental  
 Progressastrasse 25; 3414 Oberburg (1.Stock)