

# Soteria Bern

## Psychiatrie nahe beim Menschen

Seit 40 Jahren geht die Soteria Bern in der Behandlung und Begleitung von jungen Menschen in psychotischen Krisen einen eigenständigen Weg. Sie setzt konsequent auf Freiwilligkeit, Selbstbestimmung und Vertrauen und bietet den Nutzenden eine personenzentrierte, leitliniengerechte Behandlung in einem reizgeschützten therapeutischen Milieu.



### Stationär

Menschen zwischen 16 und 40 Jahren in einer akuten psychotischen Krise

### Tageszentrum & Wohnbegleitung

Menschen zwischen 16 und 40 Jahren mit Psychoseerfahrung oder anderer psychischer Erkrankung



### Geplante Eintritte & Notfalleintritte



### Zuweisung & Anmeldung

durch Therapeut:in, Betreuende, Angehörige, Nahestehende oder Selbstanmeldung

# Soteria Stationär

#auffangen #begleiten #stärken

In der Akutklinik der Soteria erwartet die Nutzenden ein entspannendes, reizgeschütztes Milieu, eine behutsame mitmenschliche Begleitung und eine individualisierte Behandlung. Diese gliedert sich in drei Phasen:

## 1 | Ängste lösen und beruhigen

Einfühlsame 1:1-Begleitung, waches Dabei-Sein und intuitives Eingehen auf aktuelle Bedürfnisse durch dieselbe Fachperson während 24 Stunden im «weichen Zimmer»

## 2 | Aktivieren und an die Realität anpassen

Schrittweise Beteiligung an Gruppenleben und Haushalt, zunehmende Übernahme von Eigen- und Mitverantwortung sowie Einzel-, Gruppen- und Familiengespräche

## 3 | Soziale und berufliche Integration vorbereiten

Vorbereitung auf die Rückkehr in den Alltag, Klärung von Fragen zu Wohnen und Arbeiten, Besprechung der Rückfallprophylaxe und Übergabe an ambulante:n Therapeut:in



Anzahl Plätze

10



Aufenthaltsdauer

5 bis 9 Wochen



Besonderheit

kein Zwang, zurückhaltende Medikation, Milieu- und Psychotherapie, Recovery-Ansatz, reizgeschütztes, enthospitalisiertes Setting, enge Zusammenarbeit mit Angehörigen

# Tageszentrum Soteria

#stabilisieren #klären #vorbeugen

## Stabilisieren nach stationärer Behandlung und akuter Krise vorbeugen

Das Tageszentrum bietet Nutzenden nach einem stationären Aufenthalt oder zur Vermeidung eines solchen eine stabilisierende Tagesstruktur. Die Nutzenden kümmern sich gemeinsam ums Einkaufen, Kochen und den Haushalt und haben Zugang zu stützenden Gesprächen, sportlichen und kreativen Aktivitäten, Outdoor-tagen und zu Unterstützung bei administrativen Aufgaben.

## Im Alltag wieder Fuss fassen

Die Nutzenden bauen eine Tagesstruktur und Kontakte zur Peergruppe auf. Im geschützten Milieu können Sie Neues ausprobieren, soziale Interaktionen trainieren, sich mit ihrer Rückfallprophylaxe auseinandersetzen und lernen, sich grösseren Herausforderungen zu stellen.



Anzahl Plätze

12



Aufenthaltsdauer

2 bis 6 Monate



Besonderheit

alltagsnahe, mitmenschliche Unterstützung durch junge Milieutherapeut:innen

# Wohnbegleitung & Alltagsunterstützung

#unterstützen #haltgeben #trainieren

## Wohnbegleitung: unterstützen nach Bedarf

Die Wohnbegleitung findet in der eigenen Wohnung statt oder in einer Einzelwohnung oder WG der Soteria. Sie richtet sich nach den Bedürfnissen der Nutzenden und beinhaltet z.B. stützende Gespräche, Unterstützung bei administrativen Aufgaben und im Haushalt, Expositionstraining oder Freizeitaktivitäten.

## Alltagsunterstützung: teilhaben und niederschwellige Hilfe erhalten

Das Tageszentrum unterstützt bedarfsorientiert und unkompliziert bei administrativen und anderen Aufgaben. Darüber hinaus ist die Teilnahme an einzelnen Programmpunkten des Tageszentrums möglich.



Anzahl Plätze

9 (Wohnen)



Aufenthaltsdauer

nach Bedarf



Besonderheit

individuell angepasste Begleitung und Unterstützung im (Wohn-)Alltag



Zuweisung, Anmeldung & Kontakt

Soteria Bern · Zieglerstrasse 34 · 3007 Bern  
adminsoteria@igsbern.ch · Tel. 031 305 06 60



igsbern.ch