



## Über mich

- dipl. Pflegefachmann  
Psychiatrie HF

### Berufserfahrung und Weiterbildungen

- Erfahrung im sozialpsychiatrischen Bereich (Tagesklinik)
- In der Arbeit mit jungen Erwachsenen und im Bereich Sucht und Migration
- Erfahrung und Weiterbildung in verschiedenen Körpertherapien
- Weiterbildung in Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
- NADA Ohrakupunktur

### Gesamtflyer



- Burn Out Prophylaxe
- NADA Ohrakupunktur
- Ambulante psychiatrische Pflege
- Achtsamkeitstraining
- Psychiatrisch-soziale Begleitung junger Erwachsener

Mehr Infos und detaillierte Flyers:  
[www.mind-care-bern.ch](http://www.mind-care-bern.ch)

# Mein Angebot

## Ambulante psychiatrische Pflege

Ich unterstütze Sie in schwierigen Situationen in Ihrem Alltag.

Dies kann z.B. sein:

- Psychiatrische Pflege zu Hause
- Unterstützung beim Planen und Umsetzen Ihrer Tagesstruktur
- Begleitung + Coaching in Lebenskrisen
- Entdecken und Aktivieren Ihrer Ressourcen
- Standort- und Koordinationsgespräche mit Arbeitgebern, Institutionen, Familienangehörigen und Anderen
- uvm.

## NADA Ohrakupunktur

*Aktiviert die Selbstheilungskräfte!*

*Allgemeine Wirkung der Ohrakupunktur*

- Schmerzlindernd, muskelentspannend, psychisch ausgleichend

*Mögliche Indikationen*

- Innere Unruhe, Stress, Burnout, Depressionen, Schlafstörungen, Sucht, chronische Schmerzen, ADS/ADHS, etc.

## Burn Out Prophylaxe

Dank jahrelanger Tätigkeit in einer psychiatrischen Klinik bin ich mit dem Krankheitsverlauf vertraut, vermag ihn zu mildern und den Gesundheitsprozess zu fördern.

- Individuelle Begleitung und Coaching in Krisen
- Burnout-Prophylaxe-Workshops in Teams und Firmen
- Beratung von Firmen, Entwicklung von Burnout-Präventionskonzepten

## Achtsamkeit

*Das Leben ist das, was passiert, während wir an etwas anderes denken*

*Oscar Wilde*

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.

In meiner Arbeit integriere ich gerne Übungen aus der achtsamen Körperwahrnehmung.

## Psychiatrisch-soziale Begleitung junger Erwachsener

Das Angebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene (16 - 30 jährig), welche durch aktuelle Probleme an ihre Grenzen stossen und Unterstützung brauchen. Die zugrunde liegenden Themen können sehr unterschiedlich sein:

- Absentismus
- Blockaden
- Mehrere Abbrüche
- Sozialer Rückzug
- etc.

## Arbeitsgebiet

- Stadt Bern
- Region Bern
- Andere Gebiete auf Anfrage
- Burnout Prophylaxe Kurse ganze Schweiz

## Haltung

Eine psychische Krise kann jeden treffen.

Ich begleite Sie prozess- und ressourcen-orientiert. Dies mit dem Ziel, Ihre Selbstkompetenz zu stärken und konstruktive Lösungswege zu ermöglichen.

## Abrechnung

Auf ärztliche Verordnung rechne ich die Leistungen direkt mit den Krankenkassen (Grundversicherung) ab.

