



# Psychische Gesundheit

Zwischen psychischen und körperlichen Krankheiten wird in der Schweiz kein Unterschied gemacht. Die Grundversicherung bezahlt die Behandlung von psychisch Kranken bei Fachleuten sowie Klinikaufenthalte.

## Unterstützung und Beratung

Für schwierige persönliche oder familiäre Situationen gibt es in der Schweiz viele Fachpersonen, die weiterhelfen. Die Grundversicherung zahlt die Behandlung von psychischen Krankheiten bei gesetzlich anerkannten Fachleuten wie etwa Psychiaterinnen und Psychiatern. Klinikaufenthalte werden ebenfalls bezahlt. Wer Probleme hat, kann sich auch kostenlos an anonyme Beratungsstellen wenden. So berät etwa die Dargebotene Hand per Telefon, E-Mail oder Chat (Telefon 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)). Aber auch die Hausärztin oder der Hausarzt kann weiterhelfen. Wenn eine Person akut gefährdet ist, sich selber oder anderen etwas anzutun, muss schnell gehandelt werden. In solchen Notfällen hilft die Polizei (Telefon 117).

## Kinder und Jugendliche

Für Jugendliche mit psychischen Problemen ist der kostenlose Jugendpsychologische Dienst eine gute erste Anlaufstelle. Auch Eltern, die sich Sorgen um ihre Kinder machen, können sich dort melden. Kostenlose und anonyme Unterstützung für Kinder und Jugendliche bietet der Kindernotruf per Telefon, E-Mail oder Chat (Tel. 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)). Für psychiatrische Notfälle bei Kindern und Jugendlichen gibt es folgende Adressen:

- Notfallzentrum NZKJP: Regionen Bern Stadt und Mittelland; Oberaargau und Emmental; Oberland (Telefon 031 932 88 44, jeden Tag, 24h)
- Ambulatorium KJP Biel, Region Biel (Telefon 032 328 66 99, Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr)
- Spitalzentrum Biel (Telefon 032 324 24 24, jeden Tag, 8 bis 18 Uhr).



## Suchterkrankung

Bei Suchterkrankungen helfen diverse Suchtberatungsstellen weiter. Die Stellen bieten kostenlose vertrauliche Beratung und Behandlung. Auch wenn man sich um Angehörige oder nahestehende Personen sorgt, kann man die Beratungsstellen kontaktieren. Zu Suchterkrankungen zählen nicht nur Alkohol- oder Drogensucht. Auch bei anderen Süchten wie Spielsucht, Kaufsucht oder Internetsucht und bei Essstörungen helfen die Suchtberatungsstellen weiter. Fragen können auch per Mail gestellt werden.

## Traumatisierung

Wer in seinem Leben Schlimmes erlebt hat und dies nicht verarbeiten kann, sollte sich Unterstützung holen. Denn Traumatisierungen sind ernst zu nehmende psychische Erkrankungen. Nebst den Beratungs- und Unterstützungsangeboten für psychische Probleme und Krankheiten gibt es auch spezialisierte Anlaufstellen und Behandlungen für Opfer von Krieg und Folter.

## Macluumaad dheeraad ah (linkiyo, cinwaano, waraaqaha macluumaadka, buug-yaraha)

[www.hallo-bern.ch/so/gesundheit/psychische-gesundheit](http://www.hallo-bern.ch/so/gesundheit/psychische-gesundheit)