



# Traitements ambulatoires

Ambulatoires à Burgdorf, Berne et Biel/Bienne

# Groupe cible

Dans nos ambulatoires à Burgdorf, Berne et Biel/Bienne, nous vous accompagnons avec des entretiens psychothérapeutiques et effectuons, si nécessaire, des évaluations psychiatriques.

Notre offre thérapeutique s'adresse à:

- personnes souffrant de dépendance à une ou plusieurs substances psychoactives (alcool, amphétamines, cannabis, cocaïne, médicaments, opiacés, etc.)
- personnes souffrant de dépendance avec des problèmes psychiques supplémentaires (appelé double diagnostic)
- personnes souffrant de dépendance à Internet
- familles et proches de personnes touchées



Scannez le code QR et lisez les témoignages des patient·e·s (en all.)!

## Offre de traitement

Notre équipe spécialisée de médecin·e·s et de psychothérapeut·e·s vous propose une large gamme de traitements ambulatoires. Vous pouvez utiliser ce traitement comme un traitement indépendant ou comme préparation et suivi d'un séjour hospitalier. Cela nous permet de vous offrir des évaluations et des interventions précoces ainsi qu'un soutien complet et un traitement continu.

Nous sommes des spécialiste·s des traitements de la dépendance et de la psychothérapie. Vous êtes l'expert·e de votre propre vie. Ensemble, nous élaborons et poursuivons vos objectifs de traitement individuels.

Scannez le code QR pour en savoir plus sur l'équipe de traitement (en all.).



# Offre de traitement pour les personnes concernées

Notre offre de traitement pour les personnes concernées comprend:

- évaluation médicale de la dépendance, clarification des objectifs, planification du traitement
- entretiens individuels et de couple avec des psychiatres et des psychothérapeut·e·s
- entretiens de groupe
- préparation et suivi des séjours hospitaliers
- soutien dans les efforts de sevrage
- implication des proches et d'autres personnes du réseau familial et d'aide
- prévention des rechutes et autogestion
- stabilisation dans la vie quotidienne
- gestion des crises
- évaluations pour les organismes tels que les services sociaux, l'ORP, l'AI, etc.
- collaboration avec les médecins de famille, les psychiatres et les offres d'aide en matière de dépendance

## Groupe ambulatoire log-in

Le groupe ambulatoire log-in propose une psychothérapie de groupe aux patient·e·s. L'objectif est de développer des compétences médiatiques dans l'utilisation des médias en ligne tels que les jeux, les plateformes de streaming, les jeux de hasard, les réseaux sociaux, la pornographie et d'autres contenus numériques. L'accent est mis sur la promotion d'expériences positives dans le contexte réel. Les échanges entre les participant·e·s sont activement encouragés afin de renforcer les contacts sociaux.

### Objectifs

- développer la prise de conscience de la maladie et la motivation au changement
- encourager la confrontation avec les expériences dans le contexte réel
- développer l'estime de soi, la motivation et le sens de la réalité
- réguler les émotions
- encourager les expériences sensorielles
- développer les compétences sociales dans la réalité

## Groupe ambulatoire step-out

Le groupe ambulatoire step-out offre aux patient·e·s une plateforme pour aborder des thèmes spécifiques à la dépendance et à la vie abstinente, ainsi que pour échanger entre participant·e·s.

### Objectifs

- activer les ressources pour faire face au quotidien et aux crises
- encourager le sentiment d'efficacité personnelle
- développer des stratégies de gestion
- renforcer la motivation à l'abstinence

Scannez le code QR pour en savoir plus sur l'offre de traitement (en all.)!



# Offre de traitement pour les proches

Notre offre de traitement pour les proches s'adresse aux personnes qui ont dans leur entourage une personne affectée par une dépendance aux substances et/ou à Internet. Les proches de personnes dépendantes sont touchés de diverses manières par les conséquences de la maladie, ce qui peut être très lourd à porter. Nous proposons des entretiens psychothérapeutiques ou psychiatriques confidentiels et de soutien aux proches.

Notre offre de traitement pour les proches:

- soutien pour faire face aux situations stressantes
- informations sur la dépendance
- aide à l'autonomie et élaboration de solutions
- gestion des crises
- entretiens en couple et en famille

Scannez le code QR pour en savoir plus sur l'offre de traitement (en all.)!





# Information et inscription

Souhaitez-vous être traitée chez nous? Ou hésitez-vous encore sur l'offre qui vous convient le mieux? Nous vous conseillons volontiers personnellement. Prenez contact avec nous.

**Nous sommes là pour vous – du premier contact à la fin du traitement.**

Scannez le code QR pour en savoir plus sur le processus d'inscription (en all.)!



Ambulatoires Selhofen  
Case postale 1300  
3401 Burgdorf  
📞 034 420 41 41  
✉️ info@selhofen.ch  
🌐 www.selhofen.ch

## Emplacements des ambulatoires Selhofen



1 Ambulatoire de Bienne  
Rue de la Gare 7  
Bienne

2 Ambulatoire de Burgdorf  
Emmentalstrasse 14  
Burgdorf

3 Ambulatoire de Berne  
Effingerstrasse 33  
Berne