



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Institut für Psychotherapie

Ein Ort, der in belastenden Lebensphasen Halt gibt

Einzel-, Paar- und Familientherapie – Spezialisierung auf Psychotraumatologie – leicht zugänglich und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt



FNPG Freiburg | Institut für Psychotherapie
FNPG Bulle | Institut für Psychotherapie
Tel. 026 308 12 70 | psychotherapie@rfsfm.ch

Wann ist eine Konsultation sinnvoll?

Erleben Sie gerade eine schwierige Zeit?

Fühlen Sie sich erschöpft, überfordert oder von Ihren Gefühlen überwältigt?

Wir sind für Sie da, wenn Sie in einer belastenden Lebenssituation stecken. Typische Gründe für eine Konsultation:

- Posttraumatische Belastungsstörung (Alpträume, Flashbacks, Schlafstörungen usw.)
- Depression, Energielosigkeit oder Motivationsverlust
- Ängste oder übermächtige Sorgen
- Erschöpfung im Beruf, im Elternsein oder im Studium (Burnout)
- Aufmerksamkeitsstörungen (ADHS)
- Lebenskrisen, Trennungen, Verlusterfahrungen
- Zwangsgedanken und -handlungen
- Essstörungen

Eine menschliche und vertrauliche psychotherapeutische Begleitung

Hier finden Sie einen **vertrauensvollen Raum**, um sich in Ihrem eigenen Tempo um Ihre psychische Gesundheit zu kümmern.

- Einzeltherapie
- Paartherapie
- Familientherapie
- Therapeutische Gruppen

Die Sitzungen werden von erfahrenen psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie Fachärztinnen und Fachärzten für Psychiatrie durchgeführt – auf **Französisch oder Deutsch**.



«Ich fühlte mich seit Monaten wie gelähmt. Hier konnte ich endlich wieder durchatmen und verstehen, was mit mir los war.»
– Laura, 34 Jahre

Unsere therapeutischen Ansätze

Wir passen unsere Methoden an Ihre individuelle Situation an – auf der Grundlage anerkannter und bewährter Ansätze:

- kognitive Verhaltenstherapie
- systemische Therapie
- psychodynamische Therapie
- personenzentrierter Ansatz
- Psychotraumatologie
- EMDR

Kosten

Die Kosten werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen – abzüglich Franchise und Selbstbehalt.



Kontakt

Tel. 026 308 12 70

psychotherapie@r fsm.ch

Adresse

FNPG Freiburg

Institut für Psychotherapie

Chemin du Cardinal-Journet 3

1752 Villars-sur-Glâne

-

FNPG Bulle

Institut für Psychotherapie

Rue de la Condémine 60

1630 Bulle

www.r fsm.ch



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT