

08. SCHWERPUNKT Wichtige Menschen

IHR UMFELD EINBEZIEHEN



OFFENE GRUPPE

Ein Gruppentherapieangebot des Behandlungsprogramms «Mensch und Sucht» der Klinik Südhang

OFFENE GRUPPE

Ein Gruppentherapieangebot des Behandlungsprogramms «Mensch und Sucht» der Klinik Südhang

Wertvolle Rückmeldung

In der Gruppentherapie erleben Sie, dass Schwierigkeiten auch zum Alltag anderer Menschen gehören. Im Umgang mit anderen Teilnehmer*innen erleben Sie, wie Sie gerade auf andere wirken. Sie lernen, was in Zukunft hilfreich in Beziehungen zu anderen Menschen sein könnte und was eher schädlich ist. Dabei stehen Ihnen — im Gegensatz zur Einzeltherapie — gleich mehrere Personen zur Verfügung, die Ihnen konkrete Rückmeldungen zum eigenem Verhalten geben können.

Die Gruppe als stärkender Ort

In der Gruppe erfahren Sie Gemeinschaft, Stabilität und Halt in schweren Situationen. Mit dieser Sicherheit ist es für Sie einfacher, schwierige Lebensumstände und die damit verbundenen psychischen Störungen zu verstehen und schrittweise zu ändern. Die Gruppe zeigt Ihnen dabei, wie andere Menschen Probleme lösen, kann Modell und Inspiration für neues Verhalten sein.

Beziehung neu denken

Durch den offenen Austausch, gegenseitiges Zuhören und Nachempfinden lernen Sie zunehmend Ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und gleichzeitig auch anderen Menschen und deren Bedürfnissen, Beweggründen und Sichtweisen offener zu begegnen. Das neue Verständnis können Sie im Lebensalltag üben und zur Weiterentwicklung wieder in die Gruppe einbringen. Sie lernen die Bedeutung von misslungenen, zwischenmenschlichen Beziehungen für psychische Erkrankungen wie Depressionen, Ängste, Panikattacken, Zwangsgedanken oder psychosomatische Reaktionen kennen — ein wichtiger Schritt, um Beziehungen zukünftig neu zu gestalten.

Leitung

Marie-Kristin Apel, Psychologin
Klinik Südhang
Ambulatorium Südhang Burgdorf

Durchführungsort

Gruppenraum EG
Ambulatorium Burgdorf
Kirchbergstrasse 97
CH-3400 Burgdorf

Zeit

Wöchentlich am Mittwoch von 17.00–18.30 Uhr

Interessiert?

Nehmen Sie das Gespräch mit Ihrem oder Ihrer Therapeut*In auf.

Weitere Informationen:

suedhang.ch/angebot

Klinik Südhang

Ambulatorium Burgdorf

Kirchbergstrasse 97

CH-3400 Burgdorf

034 422 05 07

ambulatorium@suedhang.ch

suedhang.ch

südhang 