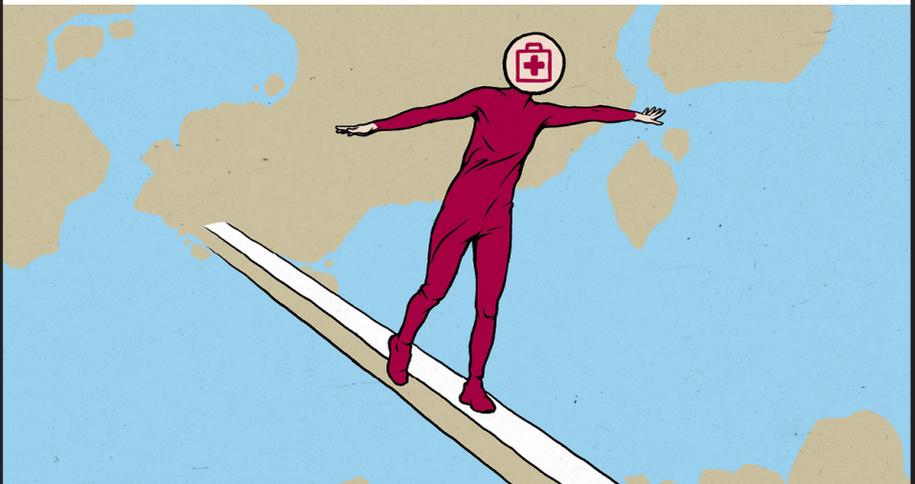


«ANGST UND SUCHT»

Ein Angebot der Klinik Südhang Ambulatorium Bern



SCHWERPUNKT Umgang mit Begleiterkrankungen

**PHYSISCHE UND PSYCHISCHE
GESUNDHEIT ERREICHEN**

GRUPPENTHERAPIE

«ANGST UND SUCHT»

Haben Sie Angst davor, einkaufen zu gehen oder in einen Zug zu steigen? Sorgen Sie sich ständig über irgendetwas? Macht es Ihnen Angst, auf einer Party vielen neuen Leuten begegnen zu müssen und fürchten Sie sich, diese könnten Sie negativ bewerten? Haben Sie schon unter Panikattacken gelitten, sind bei Ihnen plötzlich Herzrasten, Zittern, Schwitzen und Ohnmachtsgefühle aufgetreten?

Angststörungen sind eine der häufigsten psychischen Erkrankungen und betreffen Millionen von Menschen. Sie zeigen sich in verschiedenen Formen und erzeugen viel Leid. Oft greifen Menschen mit Ängsten auch zu Alkohol oder Drogen, um sich dadurch etwas besser zu fühlen. Doch der Suchtmittelkonsum verschlimmert die Ängste längerfristig. Es gilt den Teufelskreis von Substanzmissbrauch in Verbindung mit einer Angststörung zu durchbrechen. Daher ist es wichtig, beide Probleme zu behandeln. In dieser Gruppe werden schwerpunktmässig Strategien auf gedanklicher, körperlicher und emotionaler Ebene zur Angstbewältigung erlernt. Dabei wird aber auch die Suchtproblematik berücksichtigt.

Warum teilnehmen?

Sie lernen, Ihre Ängste zu verstehen und besser damit umzugehen. Der Kurs vermittelt hilfreiche Strategien: Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Veränderungen von negativen Gedankenmustern, verbesserter Umgang mit den eigenen Emotionen und Bedürfnissen.

Sie lernen Zusammenhänge zwischen Angststörungen und Suchterkrankungen erkennen.

Sie tauschen sich mit anderen Personen mit Angststörungen und Suchterkrankungen aus.

Inhalte der Gruppentherapie

Die Gruppe «Angst und Sucht» vermittelt Ihnen fundiertes Wissen zur Behandlung von Angststörungen. In den Sitzungen gibt es stets eine Übung zum Einstieg, dann werden abwechslungsweise theoretisches Wissen vermittelt und praktische Übungen durchgeführt. Im Anschluss erhalten Sie zum Mitnehmen eine Aufgabe zur Vertiefung der erlernten Inhalte.

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Betroffene, die an einer Angststörung leiden. Dies kann eine Panikstörung, Agoraphobie, generalisierte Angststörung, spezifische Phobie oder auch eine soziale Phobie sein.

Zusätzlich kann eine Suchterkrankung vorhanden sein, diese sollte aber in einer Einzeltherapie behandelt werden. Bedingung für die Teilnahme ist eine genügende Stabilität, um die Gruppe ohne vorherigen Substanzkonsum besuchen zu können.

Sie sollten es sich einrichten können, möglichst alle Kurstermine zu besuchen.

Leitung

Dr. med. A. Bordoni, Oberärztin, Ambulatorium Südhang Bern

Lic.phil. A. Kolly, Psychologin, Ambulatorium Südhang Bern

Durchführungsort

Klinik Südhang Ambulatorium Bern, Effingerstrasse 33, 3008 Bern

Zeit/Dauer

Die Gruppe dauert 90 Minuten und findet 1x pro Woche statt.

Durchführung jeweils freitags zwischen 15:00 und 16:30 Uhr.

Daten

Die Gruppe wird sechs Mal durchgeführt. Sie sollten es sich einrichten können, möglichst alle Kurstermine zu besuchen. Die nächsten Durchführungsdaten sind: 26.04, 03.05, 17.05, 24.05, 31.05 und 07.06.2024.

Anmeldung und Kontakt

Per Telefon beim Ambulatorium Südhang Bern, 031 828 80 00, Frau Bordoni oder Frau Kolly verlangen. Per E-Mail: antonia.bordoni@suedhang.ch oder alexandra.kolly@suedhang.ch

Die Ambulatorien der Klinik Südhang führen Vorgespräche durch, in denen abgeklärt wird, ob die Erwartungen der Teilnehmer zum Gruppenprogramm passen und umgekehrt die Teilnehmer die Indikationskriterien erfüllen.

Weitere Informationen:

suedhang.ch