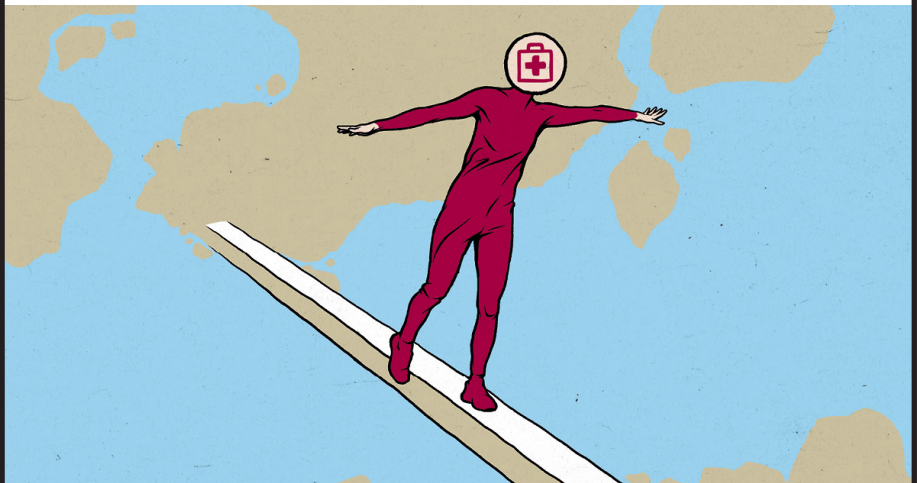


«SICHERHEIT FINDEN»

Ein Angebot der Klinik Südhang Ambulatorium Bern



SCHWERPUNKT Umgang mit Begleiterkrankungen

**PHYSISCHE UND PSYCHISCHE
GESUNDHEIT ERREICHEN**

GRUPPENTHERAPIE

«SICHERHEIT FINDEN»

Leiden Sie unter den Folgen eines Traumas und kämpfen mit einer Suchterkrankung? Unsere Gruppentherapie «SICHERHEIT FINDEN» bietet einen strukturierten und unterstützenden Rahmen, um diese Herausforderungen zu bewältigen. Wir kombinieren verhaltenstherapeutische Ansätze mit Achtsamkeits-, Körper- und Imaginationsübungen, die Ihnen helfen, Sicherheit in Ihrem Leben zurückzugewinnen.

Traumafolgestörungen sind eine häufige psychische Erkrankung und betreffen Millionen von Menschen. Oft behandeln sich Menschen mit Traumafolgestörungen auch selber mit Alkohol oder anderen Suchstoffen. Doch können aus dieser Selbstmedikation auch neue Probleme wie z.B. eine Abhängigkeitserkrankung entstehen und sich sogar negativ auf die Traumafolgen auswirken. Dann ist es wichtig, beide Probleme zu behandeln. In dieser Gruppe werden Strategien auf gedanklicher, körperlicher und emotionaler Ebene geübt, um mehr Sicherheit im Alltag zu erreichen.

Warum teilnehmen?

- Ziel des Kurses ist, dass Sie besser verstehen, warum Sie sich fühlen, wie Sie sich fühlen. Ein besseres Krankheitsverständnis wirkt oft schon deutlich entlastend.
- Sie lernen Techniken kennen, um mit schwierigen Gefühlen und Situationen besser klarzukommen.
- Der Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die ebenfalls traumatische Erfahrungen gemacht haben und unter ähnlichen Symptomen leiden. Bestenfalls fühlen Sie sich dadurch weniger alleine.

Wir teilen und bearbeiten keine konkreten Traumainhalte in der Gruppe.

Inhalte der Gruppentherapie

Der Kurs besteht aus zwei Teilen, Teil A und der freiwilligen Vertiefung im Teil B:

- Der erste Teil besteht aus zwei Sitzungen, in welchen es um die Entwicklung eines besseren Krankheitsverständnisses geht.
- Der zweite Teil dient der Vertiefung. Er besteht aus sechs Sitzungen in der Gruppe, in welchen Sie ein besseres Verständnis für die Wechselwirkung zwischen Sucht und Trauma entwickeln. Sie lernen, wie man alltägliche Probleme sicherer bewältigen kann. Sie üben Techniken, um mit belastenden Gefühlen umzugehen und entdecken die Bedeutung der Selbstfürsorge. Sie bauen ein Wissen auf, wie Sie besser Hilfe beziehen und Ihr Selbstbild positiv verändern können. In einem unterstützenden Umfeld können Sie sich über Ihre Symptome und den Umgang damit austauschen (Tipps und Tricks).

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an Personen, die an einer Traumafolgestörung* leiden und zusätzlich eine Abhängigkeitserkrankung haben. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, Übungen sowohl in der Gruppe als auch zu Hause durchzuführen. Sie sollten es sich einrichten können, möglichst alle Kurstermine zu besuchen.

* «(komplexen) Posttraumatische Belastungsstörung»

Leitung

Dr. med. A. Bordoni

Psychiaterin und Oberärztin, Klinik Südhang Ambulatorium Bern

Lic. phil. M. Bregy

Psychotherapeutin und Psychologin, Klinik Südhang Ambulatorium Bern

Durchführungsort:

Klinik Südhang Ambulatorium Bern, Effingerstrasse 33, 3008 Bern

Termine

Die Gruppentherapie findet jeweils am Mittwoch statt.

Teil A: monatliche Durchführung, die nächsten Daten sind:

20.03. und 27.03.24
von 15:00 bis 16:30 Uhr

17.04. und 24.04.24
von 15:00 bis 16:30 Uhr

Teil B: flexible Durchführung, die nächsten Daten sind

05.06., 12.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07.
von 15:00 bis 16:30 Uhr.

Es besteht die Möglichkeit, bloss den Teil A zu besuchen. Die sechs Kurse des Teils B sind aufbauend, daher sollten Sie es sich einrichten können, möglichst alle Kurstermine zu besuchen.

Anmeldung:

Die Anmeldung für den Teil A erfolgt über Ihre(n) Therapeut*in. Die Anmeldung für den Teil B erfolgt ebenfalls über Ihre(n) Therapeut*in. Er oder sie meldet Sie für ein Vorgespräch bei Frau Bordoni oder Frau Bregy an, um abzuklären, ob sich Ihre Bedürfnisse mit dem Angebot abdecken.

Kontakt:

Klinik Südhang Ambulatorium Bern, 031 828 80 00,

antonia.bordoni@suedhang.ch oder monika.bregy@suedhang.ch