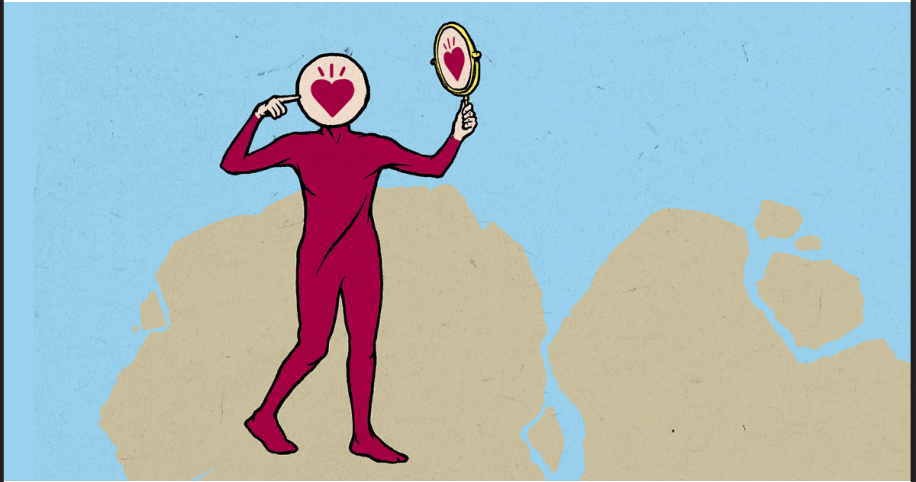


EMOTIONS- UND STRESS- REGULATION

Ein Angebot der Klinik Südhang Ambulatorium Bern



SCHWERPUNKT Selbstfürsorge

**EINEN LIEBEVOLLEN UMGANG MIT
SICH SELBST FINDEN**

südhang

GRUPPENTHERAPIE GRUNDLAGEN DER EMOTIONS- UND STRESSREGULATION

Sind Sie herausgefordert, mit Ihren eigenen Emotionen umzugehen, diese zuzulassen, wahrzunehmen oder zu regulieren? Haben Sie sich auch schon gefragt, weshalb Sie in gewissen Alltagssituationen emotional unverhältnismässig stark reagieren oder zur Flasche greifen, um zu versuchen, Ihre Gefühle wegzutrinken? Fühlen Sie sich durch Ihrem Arbeits- und Familienalltag gestresst und überfordert? Möchten sie lernen, besser mit Ihren eigenen Emotionen, mit Anspannung, Stress und Suchtdruck umzugehen?

Schwierigkeiten bei der Emotions- und Stressregulation fordern viele Menschen in der heutigen Gesellschaft heraus. Immer mehr Anforderungen von aussen, von der Arbeit, der Familie und dem sozialen Umfeld, aber auch die eigenen Erwartungen, Prägungen, Denkmuster sowie Bewältigungsstrategien beeinflussen das persönliche Gefühlsleben und Wohlbefinden.

Viele Menschen greifen in solchen Situationen zu Suchtmitteln, die kurzfristig helfen, jedoch langfristig die eigene psychische wie physische Gesundheit verschlechtern und Stress verstärken. Ein Teufelskreis der Vermeidung und Verdrängung entsteht und hält das Problem aufrecht.

Warum teilnehmen?

In diesem Gruppenangebot lernen Sie, Ihre eigenen Emotionen besser zu verstehen und mit diesen liebevoll sowie zielführend umzugehen. Der Kurs vermittelt hilfreiche Strategien im Umgang mit Stresssituationen und Konsum-/Suchtdruck.

Unter anderem werden Achtsamkeitsübungen, radikale Akzeptanz, persönliche Ressourcenaktivierung sowie Stresstoleranzskills mit praktischen Übungen in der Gruppe angeschaut und trainiert. Dabei liegt der Fokus auf den Umgang mit unangenehmen Emotionen, die Aktivierung hilfreicher Emotionen und der Selbstfürsorge in den Themen der Stress- und Druckregulation.

Inhalt der Gruppentherapie

In der Gruppe «Grundlagen der Emotions- und Stressregulation» wird Ihnen fundiertes Wissen zu Emotionen, deren Bedeutung und der Umgang mit Emotionen sowie Stress und Suchtdruck vermittelt. In den einzelnen Sitzungen nehmen Sie an Achtsamkeitsübungen teil und vertiefen Ihr theoretisches Wissen mit praktischen Übungen. Im Anschluss erhalten Sie eine Aufgabe zur Vertiefung der erlernten Inhalte, die Sie bis zum nächsten Mal lösen mögen.

Der Inhalt der Module gestaltet sich wie folgt:

- Grundlagen der Emotionen & dahinterliegende Bedürfnisse
- Emotionsregulation durch Achtsamkeit und Akzeptanz
- Erlernen einer selbstunterstützenden Haltung
- Aktivierung hilfreicher Emotionen und Ressourcenaktivierung
- Stressregulation, Stress- und Konfliktmanagement
- Umgang mit Sucht- und Konsumdruck

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Betroffene, die motiviert sind, sich mit ihren eigenen Emotionen und Stresserleben auseinanderzusetzen.

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.

Durchführungsort

Klinik Südhang Ambulatorium Bern, Effingerstrasse 33, 3008 Bern.

Zeit, Dauer, Daten

Die Gruppe dauert 90 Minuten und findet 1x pro Woche jeweils mittwochs zwischen 16:00 und 17:30 Uhr statt. Die nächsten Durchführungsdaten sind: 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09. und 25.09.2024.

Die Gruppe wird sechs Mal durchgeführt. Sie sollten es sich einrichten können, möglichst alle Kurstermine zu besuchen.

Kosten

Für Patient*innen in Behandlung durch die Klinik Südhang läuft die Kostenübernahme über die Grundversicherung der Krankenkasse.

Leitung

Anja Müller, Fachpsychologin für Psychotherapie
Ambulatorium Südhang Bern

Ifeoma Odenigbo, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Ambulatorium Südhang Bern

Anmeldung und Kontakt

Per Telefon: 031 828 80 00 oder E-Mail an anja.mueller@suedhang.ch

Anmeldeschluss ist der 14. August 2024. Nach erfolgter Anmeldung kontaktieren wir Sie für ein Kennenlerngespräch.

Weitere Informationen:

suedhang.ch