

«ANGST UND SUCHT»

Ein Angebot der Klinik Südhang Ambulatorium Bern
für Patient*innen in ambulanter Behandlung



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 zu erkennen. Ausserdem tauschen Sie 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 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

Lic. phil. Marianne Peters, Psychologin, Klinik Südhang Ambulatorium Bern

M. Sc. Alexandra Kolly, Psychologin, Klinik Südhang Ambulatorium Bern

Durchführungsort

Klinik Südhang Ambulatorium Bern, Effingerstrasse 33, 3008 Bern

Zeit/Dauer

Die Gruppe dauert 90 Minuten. Sie findet jede Woche am Dienstag von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr statt.

Daten

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

Dienstag, 04. November 2025

Dienstag, 18. November 2025

Dienstag, 25. November 2025

Dienstag, 02. Dezember 2025

Dienstag, 09. Dezember 2025

Dienstag, 16. Dezember 2025

Anmeldung und Kontakt

Per Telefon bei der Klinik Südhang Ambulatorium Bern, 031 828 80 00, oder E-Mail an marianne.peters@suedhang.ch oder alexandra.kolly@suedhang.ch

Danach laden wir Sie zu einem Vorgespräch ein. In diesem Gespräch klären wir, ob Ihre Erwartungen zum Gruppenprogramm passen und ob Sie die Voraussetzungen für eine Teilnahme erfüllen.

Weitere Informationen:



[suedhang.ch](https://www.suedhang.ch)

südhang 

The logo for Südhang, featuring the word "südhang" in a lowercase, sans-serif font, followed by a red, curved graphic element that resembles a stylized arc or a partial circle.