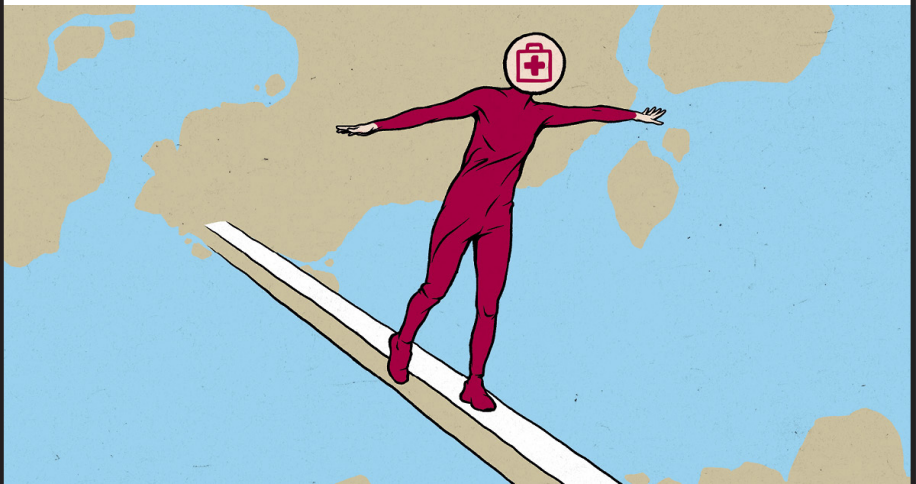


# SICHERHEIT FINDEN

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



SCHWERPUNKT Umgang mit Begleiterkrankungen

**PHYSISCHE UND PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT ERREICHEN**

südhang 

# 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 Substanzen. 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

Die Gruppentherapie besteht aus zwei Teilen:

---

### Teil A Entwicklung eines besseren Krankheitsverständnisses

2 Sitzungen, für Patient\*innen in ambulanter, tagesklinischen und stationären Behandlung

Kursziel: Sie entwickeln ein besseres Verständnis für Ihre Erkrankung.

---

### Teil B Sicherheit finden – Vertiefung

6 Sitzungen, für Patient\*innen in ambulanter Behandlung

Kursziel: Sie erkennen die Wechselwirkung zwischen Sucht und Trauma und 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 beiziehen 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 Patient\*innen der Klinik Südhang in ambulanter Behandlung, die an einer Traumafolgestörung\* leiden. 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, Leitende Ärztin, Klinik Südhang

A. Rua, Assistenzärztin, Klinik Südhang

Lic. phil. M. Bregy, Psychotherapeutin und Psychologin  
Klinik Südhang Ambulatorium Bern

## Durchführungsort

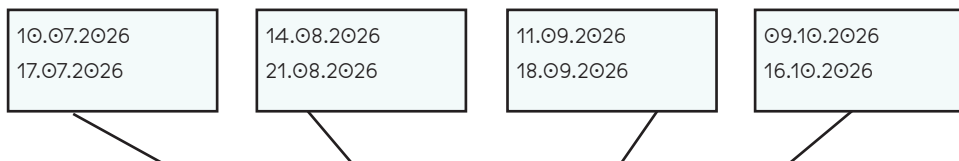
Teil A: Klinik Südhang, Südhang 1, 3038 Kirchlindach, Gruppenraum Haus A\_0

Teil B: Klinik Südhang Ambulatorium Bern, Effingerstrasse 33, 3008 Bern

## Termine

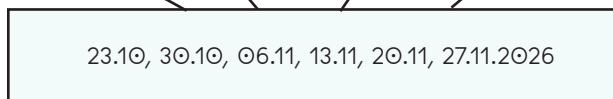
**Gruppentherapie Teil A:** jeweils am Freitag von 10:15 bis 11:45 Uhr.

Mit Barbara Wegmann und Adriana Rua. Nächste Daten:



**Gruppentherapie Teil B:** jeweils am Freitag von 15:00 bis 16:30 Uhr.

Mit Antonia Bordonì und Monika Bregy. Nächste Daten:



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

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt jeweils über Ihre Therapeutin. Für den Teil B meldet sie Sie für ein Vorgespräch bei Frau Wegmann oder Frau Bregy an, um abzuklären, ob sich Ihre Bedürfnisse mit dem Angebot decken.

## Kontakt

Klinik Südhang Ambulatorium Bern, 031 828 80 00,

barbara.wegmann@suedhang.ch oder monika.bregy@suedhang.ch

## Weitere Informationen

[suedhang.ch/kursangebot-sicherheit-finden](https://suedhang.ch/kursangebot-sicherheit-finden)