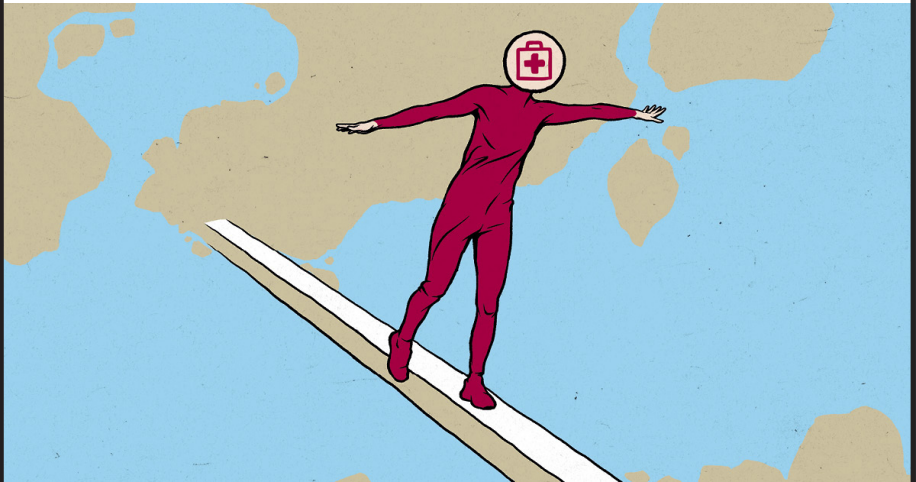


«ANGST UND SUCHT»

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 um irgendetwas? Macht es Ihnen Angst, auf einer Party vielen neuen Leuten zu begegnen und fürchten Sie sich, diese könnten Sie negativ bewerten? Haben Sie schon unter Panikattacken gelitten, sind bei Ihnen plötzlich Herzrasen, 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 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 abwechselungsweise 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. Das 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

Dr. med. Alexandra Bürgler, Assistenzärztin, Klinik Südhang Ambulatorium Bern

Durchführungsort

Klinik Südhang Ambulatorium Bern, Effingerstrasse 33, 3008 Bern

Zeit/Dauer

Die Gruppe dauert 90 Minuten. Sie findet jeweils am Dienstag statt.

Daten

Die Gruppe wird fünf Mal durchgeführt. Sie sollten idealerweise an allen Kursterminen teilnehmen können. Die nächsten Durchführungsdaten sind:

Dienstag, 20. Oktober 2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Dienstag, 27. Oktober 2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Dienstag, 03. November 2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Dienstag, 01. Dezember 2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Dienstag, 08. Dezember 2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Anmeldung und Kontakt

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

Nach der Kontaktaufnahme 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)