

Ambulante Gruppe

Aktiv gegen Sturzangst

An wen sich das Angebot richtet

Dieses Gruppenangebot richtet sich an ältere Menschen, die unter einer übermässigen Angst vor Stürzen leiden und sich dadurch in ihrer Mobilität und Lebensqualität einschränken. Viele Betroffene entwickeln aus Sorge vor einem Sturz ein Vermeidungsverhalten, das zu Muskelabbau, Isolation und einem erhöhten Sturzrisiko führen kann. Das Gruppenprogramm bietet einen geschützten Rahmen, um Ängste abzubauen, Beweglichkeit zu fördern und wieder mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen.

Hinweis: nicht geeignet für Personen, die demenziell erkrankt sind.

Das Therapieangebot

„Aktiv gegen Sturzangst“ kombiniert bewährte Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) mit gezieltem Gleichgewichtstraining. Der Ansatz basiert auf der Erkenntnis: nicht die Situation selbst, sondern die individuelle Bewertung löst Angst aus. Inhalte der Gruppensitzungen: Reflexion von Denk- und Verhaltensmustern, gezielte Bewegungs- und Gleichgewichtstrainings, praktische Übungen für den Alltag, Hausaufgaben (z.B. Gedankenprotokolle) zur Unterstützung des Transfers in den Alltag.

Ziel des Programms ist es, die Sturzangst zu reduzieren, das Sturzrisiko zu minimieren und die Lebensqualität zu steigern.

Ort:

Spital STS AG, Psychiatrische Dienste
Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun
Therapieraum Erdgeschoss

Zeit:

Freitag, 09:00 - 11:00 Uhr

Dauer:

Wöchentliche Sitzungen während 8 Wochen

Leitung:

Dr. med. Thomas Wirth, Psychiater
lic. phil. Miriam Burkhalter, Psychologin

Vor Beginn der Gruppentherapie

Vor der Teilnahme erfolgt ein individuelles Indikationsgespräch mit diagnostischer Abklärung und geriatrischem Assessment. Zudem füllen die Teilnehmenden Fragebögen aus, die zur Erfolgsmessung beitragen.

Falls erforderlich, wird eine ärztliche Untersuchung empfohlen, um mögliche körperliche Ursachen für Bewegungseinschränkungen oder Ängste zu klären.

Anmeldung

Patientinnen und Patienten können per Mail an psychiatrie@spitalstsag.ch oder telefonisch unter Telefon 058 / 636 47 00 zugewiesen werden.