Ambulante Angstbehandlung in der Gruppe

An wen sich das Angebot richtet

Die Gruppe ist geeignet für Menschen, welche unter starken Ängsten oder Panikattacken leiden oder aus Angst vor der Angst bestimmte Situationen, wie z.B. Kaufhäuser, Brücken, Zugfahren usw. vermeiden. Weiter richtet sich das Behandlungsangebot an Menschen, die grosse Hemmungen haben, im Beisein von Leuten zu sprechen, zu essen oder welche befürchten, von anderen negativ beurteilt zu werden und deshalb zunehmend den Kontakt zu ihren Mitmenschen verlieren.

Das Therapieangebot

Ort:

Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Steffisburg,
Aumattweg 66, 3613 Steffisburg,
Gruppenraum 3. Obergeschoss

Zeit:

Gesprächstherapie: Mittwoch, 09.00 - 10.45 Uhr
Körpererfahrungstherapie: Donnerstag, 9.00-10.45 Uhr

Dauer:

Während insgesamt 10 Wochen finden zwei Sitzungen pro Woche statt.

Leitung:

M. Sc. Carina Fontana, Psychologin,
mit wechselnder Co-Leitung;

Beatrice Lorenz, Körpertherapeutin

Vor Beginn der Gruppentherapie findet ein Abklärungs– und nach Abschluss ein Schlussgespräch statt. Bei Bedarf werden individuelle Termine vereinbart, während angstauslösende Situationen aufgesucht werden (Expositionen).

Gesprächstherapiegruppe

In dieser Gruppe werden die spezifischen Funktionen der Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und des Verhaltens innerhalb einer angstauslösenden Situation eruiert und das Verständnis für das Zusammenspiel der verschiedenen Aspekte im Einzelfall erarbeitet.

Weiter werden individuelle Übungen erarbeitet, welche die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer entweder selbständig oder mit Hilfe einer der Gruppenleiterinnen durchführen.

Körpererfahrungsgruppe

In der Körpererfahrungsgruppe werden allgemeine und angstspezifische Techniken wie Entspannungsverfahren oder Atemtechniken zur Angstbewältigung geübt.

Expositionstherapie

Je nach Ausprägung der Angstproblematik werden individuell vereinbarte Expositionstermine angeboten. Die Betroffenen setzen sich in Begleitung einer Fachperson der angstauslösenden Situation aus und machen dabei die Erfahrung, dass sie die Angst bewältigen können.

Angehörigenabend

Während der Gruppentherapie werden die Angehörigen der Teilnehmenden zu einem Informationsabend eingeladen. Neben der Vermittlung von Informationen über die Gruppentherapie soll dieser Anlass Gelegenheit für Austausch und Fragen zum Umgang mit einer/einem Angst-erkrankten Angehörigen geben.

Anmeldung:

Patientinnen und Patienten, welche an den Psychiatrischen Diensten oder bei niedergelassenen Fachpersonen in der Region in Behandlung sind, können schriftlich an psychiatrie@spitalstsag.ch oder über die Telefonnummer 058 636 47 80 zugewiesen werden.

Spital STS AG Thun | Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun
Psychiatrische Dienste | Tel. 058 636 47 00
psychiatrie@spitalstsag.ch | www.spitalthun.ch