Körperorientierte Achtsamkeits-Gruppe

An wen sich das Angebot richtet

Die Gruppe ist geeignet für Menschen, welche ihren Körper achtsamer wahrnehmen möchten und/oder Verspannungen, Schmerzen, funktionelle Atemstörungen oder andere körperliche Einschränkungen und Beschwerden im Rahmen einer psychischen Erkrankung haben. Die Gruppe ist störungsübergreifend ausgerichtet.

Das Therapieangebot

In der Gruppe lernen Sie den Ablauf eines PMR-Entspannungstrainings sowie die Teilaspekte des AT, aus welchem die PMR entstand.

Ort:

Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Steffisburg,

Aumattweg 66, 3613 Steffisburg

Zeit:

Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr

Dauer:

Die Teilnehmenden verpflichten sich zu einer mindestens fünfmaligen Teilnahme, die Dauer der Teilnahme im Anschluss daran wird individuell festgelegt.

Leitung:

Beatrice Lorenz, Körpertherapeutin

Hintergrund

Regelmässiges, niederschwelliges Bewegungsangebot für Menschen mit einer anhaltenden psychischen Erkrankung. Abgeschlagenheit, innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, aber auch Gefühle von Langeweile Dessinteresse können Folgen psychischen Stresses sein. Hervorgerufen durch z.B. Stress im Beruf, im Privatleben, durch Zeit- und Termindruck, Leistungsanforderungen.

Mit Hilfe der Achtsamkeits-Übungen wird eine Möglichkeit geboten, mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt zu kommen und zu bleiben, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren. Ein bewusstes Beobachten der eigenen Denkmuster, Gefühle und Körperreaktionen wird dabei gezielt trainiert.

Regelmässiges Üben der Achtsamkeit fördert das Wohlbefinden und einen bewussteren Umgang mit Stress. Darüber hinaus trägt Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität und zur persönlichen Entwicklung bei.

Behandlungsansatz

In der Gruppe wird ein achtsamer und wertfreier Umgang mit körperlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühlen geübt.

Die Wahrnehmung des Körpers in der Bewegung kann helfen, die eigene Realität mitsamt den durch die Erkrankung bedingten Symptomen zu erkennen und anzunehmen. Dadurch kann sich ein Veränderungsprozess entwickeln.

Die achtsamkeitsbasierten Bewegung– und Atemübungen erlauben es, die Gedanken/den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Das Wissen über die Funktionalität des

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

Atems ist die Grundlage, die Beobachtungen des Atems ein Hilfsmittel während den Übungen. Durch den bewusst eingesetzten Atem kann Konzentration, Koordination und Gelassenheit trainiert werden.

Das Angebot ist angezeigt bei:

- Funktionellen Atemstörungen, Hyperventilieren, dem Gefühl, „nicht richtig durchatmen“ zu können
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Haltungsschwächen
- Spannungs– und Erschöpfungszuständen
- Angst– und Panikattacken
- Depressiven Symptomen

Ziele

Bewegungsformen, -abfolgen und Übungsmöglichkeiten kennenlernen, die allein oder zusammen mit Freunden durchgeführt werden können. Zudem erhalten die Teilnehmenden Inputs zu den Aspekten Körper, Bewegung und Gedanken/Geist, die bei häufiger Bewegung wichtig sind.

Das Programm ist nicht anstrengend, es soll Freude machen und neue Energie schenken. Es soll u.a. dazu beitragen:

- das Wohlbefinden zu steigern
- die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu fördern
- das Selbstbewusstsein zu steigern
- das Schlafverhalten zu verbessern
- mit Stress besser umgehen zu können
- Angstreaktionen zu mindern

Anmeldungen

Patientinnen und Patienten, welche an den Psychiatrischen Diensten oder bei niedergelassenen Fachpersonen der Region in Behandlung sind, können für die Gruppe per Mail (psychiatrie@spitalstsag.ch) oder über die Telefonnummer 058 636 47 80 bei der Gruppenleiterin angemeldet werden.

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