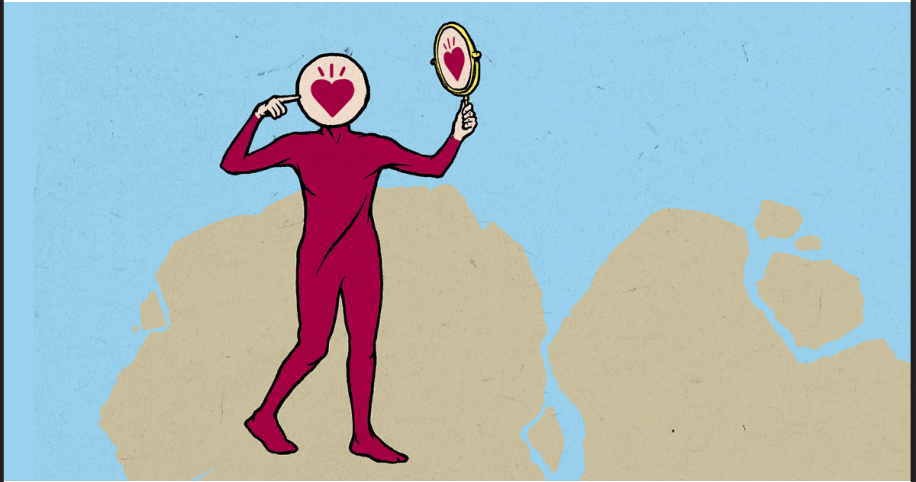


# EMOTIONS- UND STRESS- REGULATION

Ein Angebot der Klinik Südhang Ambulatorium Bern  
und des Blauen Kreuzes Bern – Solothurn – Freiburg



SCHWERPUNKT Selbstfürsorge

**EINEN LIEBEVOLLEN UMGANG MIT  
SICH SELBST FINDEN**

# GRUPPENTHERAPIE «GRUNDLAGEN DER EMOTIONS- UND STRESSREGULATION»

Sind Sie herausgefordert, mit Ihren eigenen Emotionen umzugehen, diese zuzulassen, wahrzunehmen oder zu regulieren? Haben Sie sich auch schon gefragt, wieso Sie in gewissen Alltagssituationen emotional unverhältnismässig stark reagieren oder zur Flasche greifen, um zu versuchen, Ihre Gefühle wegzutrinken? Fühlen Sie sich durch Ihrem Arbeits- und Familienalltag gestresst und überfordert? Möchten sie lernen, besser mit Ihren eigenen Emotionen, mit Anspannung, Stress und Suchtdruck umzugehen?

Schwierigkeiten bei der Emotions- und Stressregulation fordern viele Menschen in der heutigen Gesellschaft heraus. Immer mehr Anforderungen von aussen, von der Arbeit, der Familie und dem sozialen Umfeld, aber auch die eigenen Erwartungen, Prägungen, Denkmuster sowie Bewältigungsstrategien beeinflussen das persönliche Gefühlsleben und Wohlbefinden.

Viele Menschen greifen in solchen Situationen zu Suchtmitteln, die kurzfristig helfen, jedoch langfristig die eigene psychische wie physische Gesundheit verschlechtern und Stress verstärken. Ein Teufelskreis der Vermeidung und Verdrängung entsteht und hält das Problem aufrecht.

## **Warum teilnehmen?**

In diesem Gruppenangebot lernen Sie, Ihre eigenen Emotionen besser zu verstehen und mit diesen liebevoll sowie zielführend umzugehen. Der Kurs vermittelt hilfreiche Strategien im Umgang mit Stresssituationen und Konsum-/Suchtdruck.

Unter anderem werden Achtsamkeitsübungen, radikale Akzeptanz, persönliche Ressourcenaktivierung sowie Stresstoleranzskills mit praktischen Übungen in der Gruppe angeschaut und trainiert. Dabei liegt der Fokus auf den Umgang mit unangenehmen Emotionen, die Aktivierung hilfreicher Emotionen und der Selbstfürsorge in den Themen der Stress- und Druckregulation.

## **Inhalt der Gruppentherapie**

In der Gruppe «Grundlagen der Emotions- und Stressregulation» wird Ihnen fundiertes Wissen zu Emotionen, deren Bedeutung und der Umgang mit Emotionen sowie Stress und Suchtdruck vermittelt. In den einzelnen Sitzungen nehmen Sie an Achtsamkeitsübungen teil und vertiefen Ihr theoretisches Wissen mit praktischen Übungen. Im Anschluss erhalten Sie eine Aufgabe zur Vertiefung der erlernten Inhalte, die Sie bis zum nächsten Mal lösen mögen.

Der Inhalt der Module gestaltet sich wie folgt:

- Grundlagen der Emotionen & dahinterliegende Bedürfnisse
- Emotionsregulation durch Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl
- Umgang mit Selbstkritik und Erlernen einer selbstunterstützenden Haltung
- Aktivierung hilfreicher Emotionen und Ressourcenaktivierung
- Stressregulation, Stress- und Konfliktmanagement
- Umgang mit Sucht- und Konsumdruck

## **Zielgruppe**

Dieses Angebot richtet sich an Betroffene, die motiviert sind, sich mit ihren eigenen Emotionen und Stresserleben auseinanderzusetzen.

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.

## **Durchführungsort**

Klinik Südhang Ambulatorium Bern und Fachstelle für Alkohol- und Suchtprobleme, Effingerstrasse 33, 3008 Bern.

## **Zeit, Dauer, Daten**

Die Gruppe dauert 90 Minuten und findet 1x pro Woche jeweils mittwochs zwischen 17.30 und 19.00 Uhr statt. Die nächsten Durchführungsdaten sind: 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02. und 28.02.2024. Die Gruppe wird sechs Mal durchgeführt.

Sie sollten es sich einrichten können, möglichst alle Kurstermine zu besuchen. Im Herbst ist voraussichtlich ein Aufbaukurs geplant. Weitere Informationen folgen zu gegebener Zeit.

## **Kosten**

Für Patient\*innen in Behandlung durch die Klinik Südhang läuft die Kostenübernahme über die Grundversicherung der Krankenkasse. Klient\*innen vom Blauen Kreuz wird ein Unkostenbeitrag von 10 CHF pro Sitzung, also insgesamt 60 CHF in Rechnung gestellt.

## **Leitung**

Anja Müller, Fachpsychologin für Psychotherapie  
Ambulatorium Südhang Bern

Corine Gasser, Suchtberaterin/Dipl. Sozialarbeiterin  
Blaues Kreuz BE-SO-FR

## **Anmeldung und Kontakt**

Per Telefon: 031 828 80 00 oder E-Mail an [anja.mueller@suedhang.ch](mailto:anja.mueller@suedhang.ch) oder [c.gasser@blaueskreuzbern.ch](mailto:c.gasser@blaueskreuzbern.ch).

Die Anmeldung ist bis zum 17. Januar 2024 möglich.

## **Weitere Informationen:**

[besofr.blaueskreuz.ch](http://besofr.blaueskreuz.ch)

[suedhang.ch](http://suedhang.ch)

