

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

EMOTIONS- UND STRESS-REGULATION

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 Ihren 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

Die Gruppe «Grundlagen der Emotions- und Stressregulation» vermittelt fundiertes Wissen zu Emotionen, deren Bedeutung und der Umgang mit Emotionen sowie Stress und Suchtdruck. In den einzelnen Sitzungen werden Achtsamkeitsübungen durchgeführt sowie theoretisches Wissen vermittelt und mit praktischen Übungen verbunden. Im Anschluss erhalten Sie zum Mitnehmen eine Aufgabe zur Vertiefung der erlernten Inhalte.

Der Inhalt der Module gestaltet sich wie folgt:

- Grundlagen der Emotionen & dahinterliegende Bedürfnisse
- Emotionsregulation durch Achtsamkeit und Akzeptanz
- 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, in ambulanter Behandlung, die motiviert sind, sich mit ihren eigenen Emotionen und Stresserleben auseinanderzusetzen.

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 einmal pro Woche jeweils mittwochs zwischen 17.00 und 18.30 Uhr statt. Die nächsten Termine sind: 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03. und 11.03.2026.

Sie sollten es sich einrichten können, möglichst alle sechs Kurstermine zu besuchen.

Kosten

Für Patient*innen der Klinik Südhang erfolgt die Kostenübernahme über die Grundversicherung der Krankenkasse.

Klient*innen des Blauen Kreuzes bezahlen einen Unkostenbeitrag von 10 CHF pro Sitzung (insgesamt 60 CHF).

Leitung

Anja Müller, Fachpsychologin für Psychotherapie
Ambulatorium Südhang Bern

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

Anmeldung und Kontakt

Telefon: 031 828 80 00

E-Mail: anja.mueller@suedhang.ch oder c.gasser@blaueskreuzbern.ch

Die Teilnahme steht Menschen offen, die sich in Behandlung beim Südhang oder in Beratung beim Blauen Kreuz Bern befinden.

Anmeldeschluss ist der 23. Januar 2026. Nach Eingang Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem Kennenlerngespräch ein.

Weitere Informationen:

besofr.blaueskreuz.ch

