

VERTIEFUNGSKURS

EMOTIONS- REGULATION



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



VERTIEFUNGSKURS DER EMOTIONSREGULATION

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? Sind Sie herausgefordert, mit Ihren eigenen Emotionen umzugehen, diese zuzulassen, wahrzunehmen oder zu regulieren? Möchten Sie lernen besser mit Ihren eigenen Emotionen umzugehen?

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen fordert viele Menschen in der heutigen Gesellschaft heraus. Die eigenen Erwartungen, Prägungen, Denkmuster sowie Bewältigungsstrategien und auch Anforderungen von aussen, von der Arbeit, der Familie und dem sozialen Umfeld beeinflussen das persönliche Gefühlsleben und Wohlbefinden.

Viele Menschen greifen beim Erleben unangenehmer Emotionen zu Suchtmitteln, die kurzfristig helfen sich besser zu fühlen, jedoch langfristig die eigene psychische wie physische Gesundheit verschlechtern, die emotionale Achterbahn verstärken sowie einem funktionalen Umgang mit den eigenen Gefühlen im Weg stehen. 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 tiefgehendes Wissen zur Entstehung von emotionalen Mustern sowie hilfreiche Strategien im Umgang mit herausfordernden Gefühlen.

Unter anderem wird die Entstehung von emotionalen Reaktionen durch eigene Schemata und persönliche Glaubenssätze, der Einfluss des eigenen Verhaltens auf unser emotionales Befinden, das Thema der Achtsamkeit und der radikalen Akzeptanz mit praktischen Übungen in der Gruppe besprochen und trainiert. Dabei liegt der Fokus auf dem Umgang mit unangenehmen Emotionen, die Aktivierung hilfreicher Emotionen und der Selbstfürsorge.

Inhalt der Gruppentherapie

Die Gruppe «Vertiefungskurs der Emotionsregulation» vermittelt fundiertes Wissen zu Emotionen, deren Bedeutung und Entstehung und der Umgang mit unangenehmen Emotionen sowie 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 für zuhause zur Vertiefung der erlernten Inhalte. Der Inhalt der Module gestaltet sich wie folgt:

- Grundlagen der Emotionen und dahinterliegende Bedürfnisse
- persönliche Glaubenssätze und eigene Schemata sowie der Einfluss auf die Emotionen
- Emotionsregulation durch Verhaltensänderung und Kognition
- Emotionsregulation durch Achtsamkeit und Akzeptanz
- Erlernen einer selbstunterstützenden Haltung
- Umgang mit Sucht- und Konsumdruck

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Betroffene, die motiviert sind, sich mit ihren eigenen Emotionen und den dahinterliegenden Glaubenssätzen sowie Schemata auseinanderzusetzen.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Grundlagenwissen zur Stressregulation (Skills-Set), bzw. zum Umgang mit Hochanspannung (Konsumdruck).

Zusätzlich zu den Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation 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.

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

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 Durchführungsdaten sind: 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12. und 18.12.2024.

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

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 oder c.gasser@blaueskreuzbern.ch.

Die Anmeldung ist bis zum 06. November 2024 möglich. Es gibt eine begrenzte Platzanzahl (höchstens 10 Personen). Für ein Kennenlerngespräch werden wir Sie nach Ihrer Anmeldung kontaktieren.