



Monika Bregy

lic. phil. Psychologin FSP
Systemische Psychotherapie Weiterbildung mit
kognitiv-behavioralem Schwerpunkt
Berufserfahrung in der ambulanten Psychiatrie,
als Suchtberaterin und Rauchstoptrainierin



Marianne Feuz

Psychiatrie-Pflegefachfrau
Körper-, Atem und Komplementärtherapeutin
ODAKT
Berufserfahrung als Pflegefachfrau und Bewe-
gungstherapeutin in der ambulanten, statio-
nären und teilstationären Psychiatrie



Andreea Bosshard

lic. phil. Fachpsychologin Psychotherapie FSP
Kognitiv-verhaltenstherapeutische Weiterbil-
dung mit interpersonalem Schwerpunkt
Berufserfahrung in der ambulanten und stati-
onären Psychiatrie

Gruppengrösse ca. 8 Personen

Jeweils Mittwoch-Nachmittag von ca. 15:30 – 17:00 Uhr

teils im Spital Langnau, teils im Spital Burgdorf

Halboffene Gruppe: periodische Eintrittsmöglichkeit

Abrechnung über Krankenkasse (Gruppentarif)

Telefonische Anmeldung und Auskünfte:

034 421 27 00 (Sekretariat) oder

034 421 50 53 (Leitg. amb. Gruppenth.)

Anmeldung mittels „Anmeldeformular für Gruppen“ (bei Bedarf
anfordern) durch den zuweisenden Einzeltherapeuten oder

Hausarzt an:

gruppentherapien@rs-e.ch

oder Regionalspital Emmental AG

Psychiatrischer Dienst

Burgdorf

Gruppentherapien

Oberburgstrasse 54

3400 Burgdorf

Wir werden uns dann mit Ihnen in Verbindung setzen



Angstbewältigung Gruppentraining

Geraten Sie in Ihrem Alltag immer wieder in Situationen, wo Sie durch Angst blockiert und von Panikgefühlen überschwemmt werden?

Tendieren Sie dazu, solchen Situationen vermehrt auszuweichen und sich zurückzuziehen?

Sind Sie dadurch in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt und leiden Ihre zwischenmenschlichen Kontakte darunter?

Sind Sie in einer psychotherapeutischen Behandlung und wünschen Sie sich ergänzend ein spezielles Angstbewältigungstraining?

In der Angstbewältigungsgruppe lernen Sie

- zu verstehen was Angst und Panik bedeutet und was körperlich und seelisch bei solchen Zuständen abläuft.
- Wege und ‚Übungen‘, wie Sie Angst- und Panikzustände auf körperlicher und seelischer Ebene bewältigen können.
- Erklärungsmodelle für Angst- und Panikattacken gemäss der Kognitiven Verhaltenstherapie.
- Ihre körperlichen Symptome und Wahrnehmungen anders zu interpretieren.

Sie bereiten sich auf Konfrontationsübungen und Expositionen vor, führen diese selbstständig durch, und reflektieren die damit gemachten Erfahrungen in der Gruppe.

In geführten Körperübungen werden allgemeine und angstspezifische Techniken zur Entspannung und Angstbewältigung erlernt und geübt:

- Methoden zur Kontrolle der übermässigen Atemreaktion
- Methoden zur Senkung des erhöhten, körperlichen Erregungsniveaus (Progressive Muskelrelaxion nach Jakobson)

Die Angstbewältigungsgruppe ist ein Gruppenangebot für PatientInnen in ambulanter Behandlung am Psychiatrischen Dienst Emmental oder ehemalige PatientInnen der Tageskliniken oder der psychiatrischen Station des Regionalspitals sowie für interessierte PatientInnen von niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten der Region

Ziel ist, dass Sie Ihren Lebensraum wieder erweitern, sowie Selbständigkeit und Kontrolle zurückgewinnen können.