

TERMINE 2020  
jeweils dienstags,  
Start nach Rücksprache  
jederzeit möglich  
9 Module

GRUPPENKURS

## Basisgruppe «Leinen los!»

Als Einstieg für Patientinnen und Patienten mit einer Suchterkrankung und/oder einer Traumafolgestörung

Ziel der Gruppe ist die Vermittlung von Basiswissen über Sucht und Traumafolgestörungen sowie die Erarbeitung erster Strategien zum Umgang mit den Symptomen. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, sich einen Eindruck von therapeutischer Arbeit zu machen und einen ersten Kontakt zum Behandlungsteam zu erleben. Das erleichtert den späteren Einstieg in die Psychotherapie. Die Gruppe ersetzt dabei keine psychotherapeutischen Einzeltermine.

### KURSIINHALT

1. Was ist Psychotherapie? – Finden Sie ihren Weg
2. Gesundheitsförderlicher Lebensstil – Sorgen Sie für sich selbst
3. Emotionen und Emotionsregulation – Hineinhorchen und Einfluss nehmen
4. Unser therapeutisches Angebot/Medikamente – Ein Raum voller Möglichkeiten
5. Traumafolgestörungen I – Eine normale Reaktion auf ein abnormes Ereignis
6. Traumafolgestörungen II – Nicht hilflos aufgeliefert
7. Sucht/Neurobiologie – Zusammenhänge verstehen
8. Motivation I – Kraftstoff für Veränderungen
9. Motivation II – Bleiben Sie dran

TAG/ZEIT	ORT	KOSTEN
Dienstag 15.30–17.30 Uhr	Klinik Im Hasel Ambulatorium Lenzburg Niederlenzer Kirchweg 1 5600 Lenzburg	Werden bei psychischen Erkrankungen von der Krankenkasse übernommen.

### ANMELDUNG

Die Teilnahme erfolgt nach einem Triagegespräch bei einem Arzt/einer Ärztin.

Mehr Infos am Empfang  
oder unter [www.klinikimhasel.ch](http://www.klinikimhasel.ch)

klinik im hasel