

TERMINE 2021
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

Dienstag
15.30–17.30 Uhr

ORT

Klinik Im Hasel
Ambulatorium Lenzburg
Niederlenzer Kirchweg 1
5600 Lenzburg

KOSTEN

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

klinik im hasel