

# SELBSTSICHERHEIT

**UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)**  
**Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

## **GRUPPENANGEBOT SELBSTSICHERHEIT**

# Selbstvertrauen in sozialen und stressigen Situationen

### **Worum geht es?**

Das Ziel der offenen Selbstsicherheitsgruppe ist, dass die Teilnehmenden in sozialen und stressvollen Situationen mehr Selbstvertrauen entwickeln und ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern.

### **Was wird gemacht?**

In der fortlaufenden Trainingsgruppe wird fundiertes Wissen zu Selbstsicherheit und Stressmanagement vermittelt. Im Fokus steht das Einüben dieses Wissens in konkreten Situationen. In jeder Sitzung wird eine thematisch passende, spezifische Situation thematisiert, gemeinsam analysiert und verschiedene Handlungsstrategien sowie Stressbewältigungstechniken erarbeitet und

eingübt. Zum Beispiel zum Thema «nein sagen lernen» wird gemeinsam eine Situation ausgewählt, besprochen, wie man in dieser Situation reagieren könnte und danach eingeübt, wie man effektiv dann nein sagen würde.

### **Wer kann mitmachen?**

Patient\*innen mit Schwierigkeiten in sozialen sowie stressigen Situationen. In einem Indikationsgespräch wird geprüft, ob die Gruppe ein sinnvoller Behandlungsbestandteil sein könnte.

### **Wie lange dauert die Gruppentherapie?**

Die Gruppe besteht aus verschiedenen Modulen und dauert in der Regel sechs Mo-

nate. Ein Einstieg sowie Ausstieg ist in Absprache mit der Gruppenleitung immer zum Start eines neuen Moduls möglich.

## Zeit

Jeweils Donnerstags von 14.00 bis 15.45 Uhr  
(mit 15 Minuten Pause)

## Ort

Ambulatorium Ost  
Sitzungszimmer NK 040  
Bolligenstrasse 111  
3000 Bern 60

## Gruppenleitung

Carole Wagnon, Psychologin  
Regula Felser, Pflegefachfrau

## ANMELDUNG

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

### Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Carole Wagnon  
Bolligenstrasse 111  
3000 Bern 60  
Telefon 058 630 80 58  
E-Mail: [carole.wagnon@upd.ch](mailto:carole.wagnon@upd.ch)

---

## WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zur Universitätsklinik  
für Psychiatrie und Psychotherapie erhalten  
Sie unter [www.upd.ch](http://www.upd.ch)

---

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG

Bolligenstrasse 111  
3000 Bern 60  
Telefon 058 630 91 11  
[www.upd.ch](http://www.upd.ch)

---