

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

eingeübt. 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

WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zur Universitätsklinik
für Psychiatrie und Psychotherapie erhalten
Sie unter www.upd.ch

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG

Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
Telefon 058 630 91 11
www.upd.ch