

Gruppenkurs Stressbewältigung und Achtsamkeit



Worum geht es?

Erhöhter Stress begünstigt viele Gesundheitsprobleme. Neben den körperlichen Beschwerden treten meist auch emotionale, psychische, soziale, finanzielle und Beziehungsprobleme auf. Dadurch wird der private und/oder berufliche Alltag stark belastet und die Lebensqualität herabgesetzt. Studien zeigen, dass sich der Stressabbau infolge von regelmässiger Achtsamkeitspraxis positiv auf psychische und physische Erkrankungen wie Depressionen oder Magendarmbeschwerden auswirkt und diesen vorbeugen kann.

An wen richtet sich unser Angebot?

An Menschen mit Stressproblematiken, u.a. Erschöpfungszustände, PostCOVID, Schmerzerkrankungen, die daran interessiert sind, besser mit ihrem Stress umzugehen und neugierig darauf sind, neue Werkzeuge und Strategien kennenzulernen und diese im täglichen Leben auszuprobieren.

Ziele

- Stress erkennen und vorbeugen
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien
- Förderung gesundheitsförderlichen Verhaltens (Schlaf, Bewegung...)
- Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstfürsorge
- Erhöhung der Zufriedenheit, der Lebensfreude und des allgemeinen Wohlbefindens.

Therapieprogramm

Unser Gruppenkurs bietet die Möglichkeit, jederzeit beizutreten. Das Programm besteht aus unabhängigen Modulen, und die Teilnehmerzahl ist auf höchstens zehn Personen pro Modul begrenzt. Wir passen den Inhalt und den Ablauf flexibel an die Bedürfnisse der Gruppe an. Der Kurs findet im Zentrum für Schmerz- und Stressmedizin (ZSSM) statt.

Bedingungen

Wir setzen gute mündliche Deutschkenntnisse voraus. Im Rahmen eines Vorgesprächs erhalten Sie detaillierte Informationen zur Gruppe, und wir klären gemeinsam, ob der Gruppenkurs für Sie geeignet ist. Danach ist eine regelmässige Teilnahme erforderlich.

Kosten

Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen.

Anmeldung Vorgespräch

ZSSM

Zentrum für Schmerz- und Stressmedizin

Neuengasse 39

CH-3011 Bern

zssm@rehaklinik-hasliberg.ch

Telefon +41 33 533 92 52

rehaklinik-hasliberg.ch/zssm