

## Resilienzgruppe



### Worum geht es?

Unsere Resilienzgruppe bietet einen sicheren Raum, um Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken. Dabei lernen Sie bewährte Techniken zu Themen wie Stressbewältigung, Umgang mit schwierigen Emotionen oder Selbstfürsorge. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um Herausforderungen zu meistern und unsere seelische Stärke zu fördern. Ein zusätzlicher Schwerpunkt liegt dabei auf der Vertiefung der Verbindung zwischen Körper und Psyche und der Bedeutung dieses Zusammenspiels für Ihr allgemeines Wohlbefinden.

### An wen richtet sich unser Angebot?

An Menschen, die daran interessiert sind, ihre psychische Widerstandsfähigkeit im Alltag zu stärken und bereit sind, aktiv über eigene wichtige Themen zu sprechen, Erfahrungen zu teilen und neugierig darauf sind, neue Werkzeuge und Strategien kennenzulernen, um sie im täglichen Leben auszuprobieren.

### Ziele

- **Stärkung individueller Ressourcen:** Die Teilnehmenden sollen ihre persönlichen Stärken und Ressourcen erkennen und aktivieren, um besser mit Belastungen umzugehen.
- **Entwicklung von Bewältigungsstrategien:** Ziel ist es, gemeinsam effektive Bewältigungsstrategien zu erarbeiten, die den Teilnehmenden helfen, mit stressigen Situationen konstruktiv umzugehen.

- **Förderung positiver Denkmuster:** Die Gruppenmitglieder sollen lernen, negative Denkmuster zu erkennen und durch positive, realistische Sichtweisen zu ersetzen, um ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken.
- **Achtsamkeit und Stressabbau:** Die Gruppenmitglieder sollen Achtsamkeitsübungen erlernen, um im Hier und Jetzt präsent zu sein und dadurch Stress abzubauen.
- **Erfahrungsaustausch:** Durch den gemeinsamen Austausch von persönlichen Erfahrungen sollen die Teilnehmenden das Gefühl der Verbundenheit und Normalisierung erleben.
- **Aufbau von Selbstvertrauen:** Die Gruppenmitglieder sollen ihr Selbstvertrauen stärken, um Herausforderungen mit mehr Zuversicht anzugehen.
- **Langfristige Resilienz:** Ziel ist es, nicht nur kurzfristige Lösungen zu erarbeiten, sondern den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand zu geben, um langfristig ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu fördern und aufrechtzuerhalten

### Therapieprogramm

Unser Gruppenkurs bietet die Möglichkeit, jederzeit beizutreten. Das Programm besteht aus sechs 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. Das gesamte Programm erstreckt sich über sechs Termine, die im Zentrum für Schmerz- und Stressmedizin (ZSSM) stattfinden.

### 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](mailto:zssm@rehaklinik-hasliberg.ch)

Telefon +41 33 533 92 52

[rehaklinik-hasliberg.ch/zssm](http://rehaklinik-hasliberg.ch/zssm)