spital region oberaargau

Gruppentherapie für Menschen mit einer Angststörung

Gemeinsam

Gemeinsam gehen wir es an.

SRO AG

Spital Region Oberaargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
T 062 916 31 31
info@sro.ch
www.sro.ch

verstehen gelernt hat, fürchtet man weniger.»

«Was man

SO.

Gruppentherapie für Menschen mit einer Angststörung



Liebe Patientin, lieber Patient

Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Sie von Angstgefühlen beherrscht werden? Sie trauen sich fast nicht mehr aus dem Haus? Aktivitäten, die Sie früher mit Spass unternommen haben, machen Sie heute nicht mehr? Sie sorgen sich ständig oder haben das Gefühl, von Mitmenschen beurteilt zu werden?

Ängste zeigen sich in verschiedenster Art und können Leiden erzeugen. Ausgeprägte Ängste werden als Angststörungen bezeichnet. Jedes Jahr erkranken viele Menschen daran.

Eine Psychotherapie kann bei der Bewältigung von Angst helfen. Neben der einzeltherapeutischen Arbeit bietet die Gruppentherapie eine sinnvolle Ergänzung.

Unsere Ziele

In der Angstgruppe lernen Sie die Krankheitsbilder der Angststörungen besser kennen und verstehen. Gemeinsam erarbeiten wir unterschiedliche Strategien im Umgang mit der Krankheit und deren Bewältigung. Sie lernen in der Gruppentherapie Ihre Angst besser kennen und können mit geeigneten Strategien besser darauf reagieren und somit die Angst bewältigen.

Zielgruppe

Frauen und Männer, die aktuell an einer Angststörung leiden.

Die Teilnehmenden sollten bereit sein, die Kurstermine regelmässig zu besuchen. Zudem muss eine einzeltherapeutische Begleitung bestehen.

Leitung

Psychologische Leitung mit wechselnder Co-Leitung und bei einzelnen Sitzungen Co-Leitung durch Bewegungstherapeutin.

Ort

SRO AG

Psychiatrische Dienste

Marktgasse 18 4900 Langenthal

7eit/Dauer

- 1x pro Woche für 2 Std.
- 13 Sitzungen pro Kurs

Kosten

Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Es ist eine ärztliche oder psychologische Zuweisung erforderlich

Anmeldung und Kontakt

SRO AG

Psychiatrische Dienste

Marktgasse 18 4900 Langenthal T 062 916 33 50