spital region oberaargau

# Emotionsregulation Mit Gefühlen umgehen können

SRO

«Wenn Gefühle verletzen...»

Wir vermitteln Strategien.

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

Oberaargau se 67 hal

# Beeinflussen Sie Ihre Emotionen aktiv und zielorientiert.



### Liebe Patientin, lieber Patient

Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Sie von Ihren Gefühlen einfach überrollt werden? Dass Sie sich im Alltag zusammenreissen müssen, um alles auszuhalten? Oder dass Sie selbst nicht wissen, was mit Ihnen los ist?

Emotionale Kompetenzen sind zentral für die psychische Gesundheit und helfen, zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern. Neben der einzeltherapeutischen Arbeit kann ein spezifisches, auf die eigenen Möglichkeiten abgestimmtes Gruppentraining zur Emotionsregulation eine sinnvolle Ergänzung sein. Das Ziel der Gruppentherapie ist, spezifische Fähigkeiten aufzubauen, um mit den eigenen Emotionen konstruktiver umgehen zu können.

# **Unsere Ziele**

In der Emotionsregulationsgruppe wird gemeinsam trainiert, Spannungszustände und Gefühle besser wahrzunehmen und einzuordnen. Zudem wollen wir Sie darin unterstützen, den Umgang mit belastenden emotionalen Reaktionen und Stress zu verbessern. Unser Ziel ist es, mit Ihnen einen Notfallkoffer sowie Strategien für Ihren Umgang mit Anspannungen, Gefühlen und schwierigen zwischenmenschlichen Situationen zu erarbeiten.

# Zielgruppe

Frauen und Männer jeden Alters, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Emotionen und Stress steigern wollen und bereit sind, dafür die Kurstermine regelmässig zu besuchen. Es muss eine einzeltherapeutische Begleitung bestehen.

#### Leitung

Psychologische Leitung mit wechselnder Co-Leitung

#### Ort

SRO AG

# Psychiatrische Dienste

Marktgasse 18 4900 Langenthal

3. Obergeschoss, Sitzungszimmer

#### 7eit/Dauer

- 1x pro Woche für 1.5 Std.
- 12 Sitzungen pro Kurs

#### Kosten

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Es ist eine ärztlich oder psychologische Zuweisung erforderlich.

# Anmeldung und Kontakt

SRO AG

## Psychiatrische Dienste

Marktgasse 18 4900 Langenthal T 062 916 33 50