

Gruppengrösse: ca. 8 Personen

Zeit: Donnerstag von 15.15 bis 16.45 Uhr

Ort: Ambulantes Zentrum Buchmatt AZB, Kirchbergstrasse 97
3400 Burgdorf, Raum wird noch bekanntgegeben.



Gruppenleitung: M.Sc. Jasmin Bucher
Psychologin
Ambulatorium Burgdorf

Astrid Bentlage
Dipl. Sozialarbeiterin FH
Ambulatorium Burgdorf

Anmeldung: zum unverbindlichen Vorgespräch durch die ärztliche oder therapeutische Fachpersonen.
Interne Zuweisungen via KIS-Auftrag und Mail.
Externe Zuweisungen mittels „Anmeldeformular für Gruppen“
von www.spital-emmental.ch und Mail.
Kontakt: gruppentherapien@spital-emmental.ch oder 034 421 27 70



Emotionen regulieren

Wege aus dem Gefühlschaos



Gibt es Momente, wo Sie gar nichts fühlen?



Gewinnen Ihre Emotionen manchmal die Kontrolle über Sie?



Fühlen Sie sich manchmal total blockiert?



Sind Sie schnell „auf 180“?



Beeinflussen ihre emotionalen Schwierigkeiten Beziehungen, die Ihnen wichtig sind, negativ?



Fühlen Sie sich von Emotionen über-rumpelt?



Möchten Sie wissen, wie es anderen im Umgang mit ihren Gefühlen geht?

Die Gruppe

Emotionen regulieren

richtet sich an Menschen, die Schwierigkeiten im Umgang mit ihren Gefühlen haben und mehr Gelassenheit erlangen wollen.

In der Gruppe:

- > Erhalten Sie Wissen über Emotionen und Gefühle.
- > Tauschen Sie sich mit anderen über ihre Erfahrungen aus.
- > Üben Sie, Emotionen wertfrei wahrzunehmen und sie einzuordnen.
- > Lernen Sie Fertigkeiten für den Umgang mit schwierigen Gefühlen.
- > Lernen Sie positive Gefühle zu verstärken.
- > Üben Sie, sich auf verschiedene Arten zu unterstützen und zu beruhigen.
- > Erarbeiten Sie persönliche Strategien für den Umgang mit schwierigen Emotionen.

Ziel ist es, dass Sie die Kontrolle über Ihre Gefühle gewinnen und Beziehungen zu Ihrer Zufriedenheit gestalten können.