

Ablauf des Gruppentherapieprogramms:

8 Termine, jeweils einmal wöchentlich von 17.30 bis 19.00 Uhr in der Gymnastikhalle des Universitätsspitals.

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Den Beginn und die Termine einer neuen Gruppentherapie können Sie bei uns erfragen.

Wo kann ich mich weiter informieren oder anmelden:

Frau lic. phil. Pamela Loosli
Tel.: 061 / 328 75 44
Email: pamela.loosli@usb.ch

Sekretariat Abt. f. Psychosomatik
Tel.: 061 / 265 52 94
Email: kuno.steiner@usb.ch

Damit Sie an diesem Gruppentherapieprogramm teilnehmen können, benötigen wir eine Überweisung Ihres Hausarztes oder bisherigen Therapeuten.

Gruppe zur Angstbewältigung

Gruppenleitung: Pamela Loosli
Lic. phil. Psychologin
Abteilung für Psychosomatik



Therapiebeschreibung:

Panikstörungen, Platzangst (Agoraphobie) und die Generalisierte Angststörung sind sehr häufige Angst-erkrankungen, die mit erheblichen Beeinträchtigungen des täglichen Lebens einhergehen können. Bei der Panikstörung treten plötzliche, spontane Angstanfälle auf, die nicht auf eine spezielle Situation bezogen sind. Die überdauernde Angst vor dem erneuten Auftreten solcher Anfälle kann diese Störung aufrechterhalten und verschlimmern. Die Agoraphobie zeigt sich in deutlicher und anhaltender Furcht vor Menschenmengen, öffentlichen Plätzen, alleine Reisen oder Reisen über grössere Entfernungen oder im Vermeiden dieser Situationen. Sie kann auch zusammen mit einer Panikstörung auftreten. Bei der Generalisierten Angststörung bestehen andauernde ängstliche Anspannung, Besorgnis und Befürchtungen in Bezug auf mehrere alltägliche Ereignisse und Probleme. Die Sorgen sind nicht kontrollierbar.

Bei allen Angststörungen treten eine Vielzahl von unspezifischen körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Schwindel, Atemnot, Mundtrockenheit, Magen-Darm-Beschwerden, Zittern, Schwitzen, Brustschmerzen, Hitze- und Kälteschauer, Verspannungen, Globusgefühl oder Schluckstörungen auf. Weiter können psychische Symptome wie Benommenheit, die Befürchtung zu sterben, die Kontrolle zu verlieren, verrückt zu werden, Konzentrationsstörungen, erhöhte Reizbarkeit, Ruhelosigkeit und Einschlafstörungen auftreten.

Kognitiv-verhaltenstherapeutische Psychotherapien in Kombination mit einem Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson) sind gut geeignet, diese Angststörungen erfolgreich zu behandeln.

Wer kann an diesem Gruppenprogramm teilnehmen:

PatientInnen mit einer Angsterkrankung

Für wen ist das Programm nicht geeignet:

In einem Vorgespräch wird abgeklärt, ob diese Gruppentherapie angezeigt ist.

Für PatientInnen mit Schmerzerkrankungen haben wir spezifische Gruppenangebote, in denen ebenfalls ein Entspannungsverfahren unterrichtet wird.