

Die Angst in den Griff bekommen

Ein Gruppentherapie-Angebot der Psychiatrischen Poliklinik

Unser Angebot richtet sich an Menschen mit

- Angstanfällen (Panikattacken)
- Platzangst (Angst vor belebten Orten wie Kaufhäuser, Supermärkte, Züge, Busse usw.)
- Ängsten in sozialen Situationen (vor Leuten sprechen)
- Phobien (Flugangst, Tunnelangst, Höhenangst, Tierphobien)
- generalisierten Ängsten

Angstbewältigung in der Gruppe

Die eineinhalbstündigen Gruppensitzungen finden wöchentlich über einen Zeitraum von zehn Wochen statt. Die Sitzungen werden durch zwei in der Behandlung von Angstproblemen erfahrene Ärzte geleitet. Das Gruppenprogramm ist flexibel und richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Wichtige Bausteine des Gruppenprogramms sind

- Informationen über Angst und Angststörungen
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Verstehen und Konfrontieren der eigenen Ängste
- Austausch mit den Gruppenteilnehmenden

Teilnehmende, die eine Einzelpsychotherapie besuchen, können die Therapie auch während der Teilnahme am Gruppenprogramm fortsetzen.

Zeit:	Wöchentlich; Zeit nach Absprache mit den Teilnehmenden
Dauer:	10 Wochen
Ort:	Psychiatrische Poliklinik Haldenstrasse 63 / Haus M 8400 Winterthur (beim Kantonsspital Winterthur)

Leitung

Dr. med. Thomas Heinsius, Leitender Arzt, Psychiatrische Poliklinik

Kosten

Die Kosten für die Gruppentherapie werden von der Krankenkasse übernommen.

Anmeldung / Information

Dr. med. Thomas Heinsius, Psychiatrische Poliklinik
Telefon: 052 266 28 84 (Sekretariat) oder thomas.heinsius@ipw.ch