

GRUPPE

Gruppentherapie zur Rückfallprophylaxe und Förderung von Selbstmanagement

INFORMATIONEN

Das Angebot richtet sich an Personen, die Schwierigkeiten haben, gesundheitsförderliche Lebensstilveränderungen wie **Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung, Rauchstopp oder Reduktion des Alkoholkonsums** nachhaltig umzusetzen. Geeignet bei leichten bis mittelschweren Depressionen, stressbedingten oder psychosomatischen Beschwerden sowie bei chronischen Erkrankungen (z. B. Adipositas, Herzkrankheit, Hypertonie, Diabetes) mit psychischer Belastung. Auch bei Tabakabhängigkeit oder problematischem Alkoholkonsum (ohne Entzugsbehandlung).

Anmeldung durch hausärztliche Zuweisung.

ZIELE

- ▶ Stärkung der psychischen Stabilität und Belastbarkeit
- ▶ Entwicklung gesünderer Alltagsroutinen
- ▶ Stärkung der Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung
- ▶ Verbesserung der Lebensqualität und Funktionsfähigkeit
- ▶ Unterstützung und Motivation durch Austausch innerhalb der Gruppe

📍 Standort

Standort Bern

Eigerstrasse 13 | CH - 3007 Bern

👥 5 Teilnehmende **Geschlossene Gruppe**

🕒 1h15 **6 Sitzungen**

📅 **Donnerstag** von 16:00 bis 17:15

👤 **Mindestalter : 18 Jahre**

👤 Gruppenleitung :

Marina Tüzün

Assistenzärztin für Neurologie, Schwerpunkt Schlafmedizin (ESRS-Zertifikat), Health and Fitness Lifestyle Advisor (The European Certificate in Lifestyle Medicine)

Cornelia Anderegg

Pflegefachfrau

Vielen Dank, dass Sie an die Umwelt denken, drucken Sie dieses Dokument nicht unnötig aus.