



AMBULATORIUM PSYCHOSOMATIK ST.GALLEN

Rehabilitation. Kliniken Valens.

ACT Akzeptanz- und Commitment-Therapie
bei chronischen körperlichen Erkrankungen

ACT Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Chronische körperliche Erkrankungen können auch zu psychischen Belastungen führen. ACT ist eine psychotherapeutische Methode, die Ihnen helfen soll, Dinge zu akzeptieren und loszulassen, die Sie nicht ändern können. Zusammengefasst hat ACT zum Ziel, die psychische Flexibilität zu erhöhen und Sie dabei zu unterstützen, bewusst im gegenwärtigen Moment zu leben.

Methoden

In der ACT lernen Sie Strategien kennen und anwenden, die Ihnen dabei helfen, besser mit Ihrer Erkrankung umzugehen.

- ▶ Achtsamkeit – im Augenblick sein
- ▶ Selbst als Kontext – ein flexibles Selbst entwickeln
- ▶ Defusion – sich von belastenden Gedanken distanzieren
- ▶ Akzeptanz – Gefühle annehmen
- ▶ Werte – wissen, was einem wichtig ist
- ▶ Engagiertes Handeln – Ziele umsetzen

Ziele

Stärkung der oben beschriebenen sechs Strategien – und damit Steigerung der Lebensqualität.

Voraussetzungen

- ▶ Motivation zur kontinuierlichen Teilnahme an 6 bis 8 Sitzungen
- ▶ Aufmerksamkeit während 90 Minuten (2 x 40 Minuten, dazwischen 10 Minuten Pause)
- ▶ Sprachliche Ausdrucksfähigkeit
- ▶ Bereitschaft zur Selbstreflexion

«Aktiv und selbstbestimmt leben.»



Teilnahme und Anmeldung

Dieses Gruppentraining eignet sich für Menschen mit einer chronischen körperlichen Erkrankung, die lernen möchten, mit ihren Einschränkungen mental und psychisch besser zurechtzukommen. Es kann bei alltäglichen Stress-, Angst- und Belastungssituationen sowie Schmerzen oder Schlafstörungen hilfreich sein.

- ▶ Dauer: 90 Minuten
- ▶ 1 Mal wöchentlich
(gemäss Zeiten auf der Website)
- ▶ Einstieg nach Absprache im Vorgespräch jederzeit möglich
- ▶ Max. 8 Teilnehmende

Ambulatorium Psychosomatik

Wassergasse 44, 9000 St.Gallen
1. Stock: Gruppenraum «Säntis»

Kontakt

T +41 58 511 60 02
zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

Gruppenleitung

Christian Zwingli, MSc
Psychotherapeut



aktuelle Zeiten unter:
klinik-gais.ch/ambulatorium-psychosomatik

Kostenübernahme

Unsere Gruppentherapien werden von den Krankenkassen übernommen. Wir benötigen eine ärztliche Zuweisung.

Ambulatorium Psychosomatik St.Gallen

Wassergasse 44

CH-9000 St.Gallen

T +41 58 511 60 00

zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

www.klinik-gais.ch/ambulatorium-psycho-somatik

 **KLINIKEN VALENS**

Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.