

Organisatorisches

Teilnahme

Für die Teilnahme an der achtsamkeitsbasierten Rückfallprävention benötigen wir eine Überweisung von Ihrem niedergelassenen Facharzt oder eine Verordnung unserer Institutsambulanz am Bezirkskrankenhaus Bayreuth.

Bei Überweisung durch den Facharzt ist zuvor ein Gespräch zum gegenseitigen Kennenlernen bei dem Gruppenleiter erforderlich.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an das Team der Anmeldung der Institutsambulanz am Bezirkskrankenhaus Bayreuth.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich vor der Teilnahme telefonisch in der Institutsambulanz an.

Telefon 0921 283-5600

Telefonische Erreichbarkeit der Ambulanz

Mo, Di, Do	8:00 - 12:00 Uhr, 13:00 - 16:30 Uhr
Mi	8:00 - 12:00 Uhr, 13:00 - 15:30 Uhr
Fr	8:00 - 12:00 Uhr, 13:00 - 16:00 Uhr



Kontakt

Bezirkskrankenhaus Bayreuth

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Universität Erlangen-Nürnberg

Nordring 2

95445 Bayreuth

www.gebo-med.de

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Chefarzt

Prof. Dr. med. habil. Thomas W. Kallert

Psychiatrische Institutsambulanz

Leitender Oberarzt

Dr. med. Achim Rubel

Gruppenleitung

Daniela Thurn, Psychologische Psychotherapeutin
Psychologische Leitung der Suchtambulanz

Telefon 0921 283-9825

daniela.thurn@gebo-med.de



Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanz- abhängigkeit

Therapieangebot der Institutsambulanz

**Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik**



Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit

Die achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention kombiniert Achtsamkeitsübungen (achtsames Gedanken-Beobachten, achtsames Hören, achtsames Gehen u.v.m.) mit der Erweiterung der Abstinenzfähigkeit auf gedanklicher und Verhaltens-ebene.

Ziel der achtsamkeitsbasierten Rückfallprävention ist es, die achtsame Wahrnehmung zu schulen und so leichter suchterzeugende Denkfällen zu identifizieren. Eine achtsamere Wahrnehmung von Auslösern, eingeübten Verhaltensmustern und scheinbar automatischen Reaktionen ist der Grundstein für die Erarbeitung der Abstinenz. In ihr liegt die Möglichkeit, Impulsen zu widerstehen und die Vielfalt der gegenwärtigen Optionen wahrzunehmen und sich für eine Alternative zu entscheiden.



Gruppe Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir unter anderem

- ◆ die Rolle der Gedanken während eines Rückfalls erarbeiten,
- ◆ die achtsame Wahrnehmung von Auslösern von Suchtdruck schulen,
- ◆ die Achtsamkeit im Alltag und in potentiellen Rückfallsituationen fördern und
- ◆ Akzeptanz und Selbstfürsorge entwickeln.

Infos

Ort

Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Psychiatrische Institutsambulanz Nordring 2,
95445 Bayreuth

Raum

M8/046 (Backsteingebäude)



Teilnehmer

Offene Gruppe
bis zu 10 Teilnehmer

Zeitpunkt

jeden Dienstag von 10:30 bis 12:00 Uhr

Zielgruppe

Patienten, die mit Techniken der Achtsamkeitspraxis ihre Abstinenzfähigkeit erweitern möchten