

## 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

Bei Interesse melden Sie sich bitte direkt bei der Gruppenleitung. Teilnahme nur nach Vorgespräch möglich.



## Kontakt

**Bezirkskrankenhaus Bayreuth**  
Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Universität Erlangen-Nürnberg  
Nordring 2  
95445 Bayreuth  
www.gebo-med.de

### Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

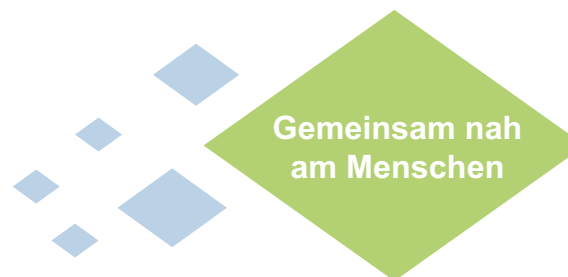
Chefarzt  
Prof. Dr. med. habil. Thomas W. Kallert

### Psychiatrische Institutsambulanz

Leitender Oberarzt  
Dr. med. Achim Rubel

### Gruppenleitung

Katja Zinn  
Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltens-  
therapie), Psychiatrische Institutsambulanz  
Telefon 0921 283-9480  
katja.zinn@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

Gruppenraum 1  
M7-Gebäude, Untergeschoss  
PIA



### Teilnehmer

Offene Gruppe  
bis zu 10 Teilnehmer

### Zeitpunkt

14-tägig am Freitag von 10:30 bis 11:45 Uhr

### Zielgruppe

Patienten, die mit Techniken der Achtsamkeitspraxis ihre Abstinenzfähigkeit erweitern möchten