

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
Diana von Aufseß
Psychologin und Psychotherapeutin in tiefen-
psychologischer Weiterbildung, Suchtambulanz
Telefon 0921 283-9464
diana.von-aufsess@gebo-med.de

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



Gemeinsam nah
am Menschen



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