



Privatlinik Wyss

Unsicher? Sicher! Wege zu mehr Selbstsicherheit

Das Gruppenangebot richtet sich an Menschen, die sich im Umgang mit anderen Leuten unwohl fühlen und die an ihrem Selbstvertrauen arbeiten möchten.

Ziel der Behandlung ist, eigene Bedürfnisse und Gefühle bewusster wahrzunehmen und im Kontakt mit anderen Menschen besser für sich einstehen zu können. Anhand eigener Beispiele wird erlernt, wie man sich abgrenzt, seine eigene Meinung äussert, nein sagt, Gefühle zum Ausdruck bringt, Kritik äussert und mehr.

Selbstsicherheit und entsprechende sozial kompetente Verhaltensmöglichkeiten werden in Diskussionen, Rollenspielen und Übungen erarbeitet.

Teilnahmebedingungen:

Regelmässige Teilnahme an der Gruppe während höchstens 20 Sitzungen

Zeit: Die Durchführungszeiten sind dem Flyer „Aktuelle Termine“ zu entnehmen.

Ort: Psychiatrischer Dienst der Privatlinik Wyss
am Hirslanden Salem-Spital (Haus Blumenberg) in Bern

Kosten: Kostenübernahme durch die Krankenkasse bei ärztlicher Verordnung

Psychiatrischer Dienst der Privatlinik Wyss
am Hirslanden Salem-Spital, Bern

Tel. 031 337 80 60
Fax 031 337 80 61

