



# EMOTIONALE TURBULENZEN WEGE ZU MEHR GELASSENHEIT



**PRIVATKLINIK WYSS**

SEIT 1845



# EIN GUTES GEFÜHL ENTWICKELN

Die Privatlinik Wyss bietet Patient\*innen Informationen, Anleitungen und einen Austausch auf dem Weg zu mehr emotionaler Kompetenz.

## **Anmeldung**

Privatlinik Wyss AG  
Psychiatrie und Psychotherapie  
Tel.: +41 31 868 37 60  
Fax: +41 31 868 37 61  
[sekretariatambibern@pkwyss.ch](mailto:sekretariatambibern@pkwyss.ch)

## **Kosten**

Die Kosten für die ambulanten Gruppentherapien werden von der Grundversicherung übernommen.

### **Für ambulante Patient\*innen**

Emotionale Turbulenzen? Wege zu mehr Gelassenheit.

Das Gruppenangebot richtet sich an Menschen, die Mühe im Umgang mit ihren Gefühlen haben.

Ziel der Behandlung ist emotionale Kompetenz, das heisst, einerseits Gefühle generell besser kennen und einordnen zu können und andererseits insbesondere schwierige Gefühle besser kontrollieren und akzeptieren zu können.

Anhand von Bewältigungsstrategien, Rollenspielen, Gruppendiskussionen und Übungen sollen die Achtsamkeit, Akzeptanz sowie mehr Gelassenheit im Umgang mit Gefühlen erlernt werden.

### **Teilnahmebedingungen**

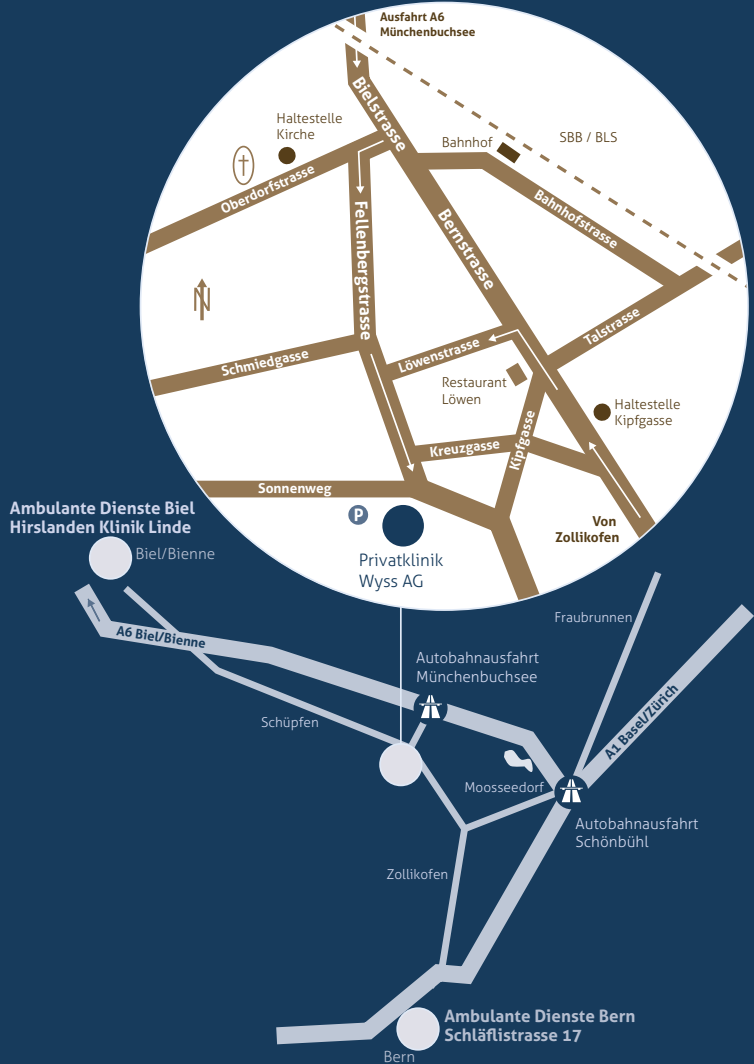
Eine regelmässige Teilnahme an den Gruppengesprächen wird erwartet.

### **Zeit**

Die Durchführungszeiten sind auf der Website publiziert siehe <https://www.privatklinik-wyss.ch/leistungsangebot/behandlung/ambulante-dienste/aktuelle-termine-bern>

### **Ort**

Die Gruppengespräche finden in den Ambulanten Diensten an der Schläflistrasse 17 in Bern statt.



**Privatlinik Wyss AG**  
Fellenbergstrasse 34  
3053 Münchenbuchsee  
Tel. +41 (0)31 868 33 33  
Fax +41 (0)31 868 34 00  
info@privatlinik-wyss.ch  
www.privatlinik-wyss.ch