



**AMBULATORIUM PSYCHOSOMATIK
ST.GALLEN**

Rehabilitation. Kliniken Valens.



ACT Akzeptanz- und Commitment-Therapie
für psychische Flexibilität

ACT Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Psychische Schwierigkeiten können die Lebensqualität erheblich verringern. ACT ist eine psychotherapeutische Methode, die Ihnen helfen soll, Ihre psychische Flexibilität zu erhöhen und Sie dabei zu unterstützen, bewusst im gegenwärtigen Moment zu leben. Zusammengefasst hat ACT zum Ziel, trotz Schwierigkeiten ein erfülltes Leben zu führen.

Methoden

In der ACT lernen Sie Strategien kennen und anwenden, die Ihnen dabei helfen, besser mit psychischen Schwierigkeiten umzugehen.

- ▶ Achtsamkeit – im Augenblick sein
- ▶ Selbst als Kontext – ein flexibles Selbst entwickeln
- ▶ Defusion – sich von belastenden Gedanken distanzieren
- ▶ Akzeptanz – Gefühle annehmen
- ▶ Werte – wissen, was einem wichtig ist
- ▶ Engagiertes Handeln – Ziele umsetzen

Ziele

Stärkung der oben beschriebenen sechs Strategien – und damit Steigerung der Lebensqualität.

Voraussetzungen

- ▶ Motivation zur kontinuierlichen Teilnahme an 6 bis 8 Sitzungen
- ▶ Aufmerksamkeit während 90 Minuten (2 x 40 Minuten, dazwischen 10 Minuten Pause)
- ▶ Sprachliche Ausdrucksfähigkeit
- ▶ Bereitschaft zur Selbstreflexion

«Aktiv und selbstbestimmt leben.»



Teilnahme und Anmeldung

Dieses Gruppentraining eignet sich für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten, die lernen möchten, mit ihren Einschränkungen besser zurechtzukommen. Es kann bei alltäglichen Stress-, Angst- und Belastungssituationen sowie Schmerzen oder Schlafstörungen hilfreich sein.

- ▶ Dauer: 90 Minuten
- ▶ 1 Mal wöchentlich
(gemäss Zeiten auf der Website)
- ▶ Einstieg nach Absprache
im Vorgespräch
- ▶ Max. 8 Teilnehmende

Ambulatorium Psychosomatik

Wassergasse 44, 9000 St.Gallen
1. Stock: Gruppenraum «Säntis»

Kontakt

T +41 58 511 60 02
zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

Gruppenleitung

Christian Zwingli, MSc
Psychotherapeut



aktuelle Zeiten unter:
klinik-gais.ch/ambulatorium-psychosomatik

Kostenübernahme

Unsere Gruppentherapien werden von den Krankenkassen übernommen. Wir benötigen eine ärztliche Zuweisung.

Ambulatorium Psychosomatik St.Gallen

Wassergasse 44

CH-9000 St.Gallen

T +41 58 511 60 00

zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

www.klinik-gais.ch/ambulatorium-psycho-somatik

 **KLINIKEN VALENS**

Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.

