

Seminar zur Leitung einer Gruppentherapie bei Angst-, Panikstörung und Sozialer Phobie



Angst ist ein grundlegendes Gefühl und eine biologisch sinnvolle Reaktion in der Evolution, die als «Kampf/Flucht»-Reaktion für unsere Entwicklung wertvoll war und ist und uns vor Gefahren warnt und schützt.

Bei manchen Menschen ist das Alarmsystem Angst überempfindlich geworden, oft im Anschluss an eine erste überwältigende Angst-/Panikerfahrung. Die Angst tritt dann häufig und intensiv auf, bis sie quälend wird und zu Hilflosigkeit, Scham- und Schuldgefühlen führt. Selbstbestimmtes Handeln und das Leben an sich werden damit zunehmend eingeschränkt. Der Versuch, die Angst zu vermeiden, verstärkt die Angst vor der Angst und kann zu sozialem Rückzug, Isolation, Abhängigkeit und zur Krankheit führen. *Unser Gruppentraining* baut auf den bewährten Grundsteinen des Entspannungstrainings auf der Körperebene, der

Kognitiven Therapie (automatische Gedankenabläufe werden hinterfragt und korrigiert) und des Verhaltenstrainings (Veränderung des Verhaltens, Exposition und soziale Kompetenz) auf.

Aus unserer Erfahrung besonders erfolgreich sind Trainings in Gruppen, weil die Teilnehmenden sehen, dass auch andere an dieser Krankheit leiden, aus ihrer Isolation heraustreten und von den anderen Unterstützung und Ermutigung erfahren. In unserem Seminar stellen wir Ihnen unser Konzept einer 15 Sitzungen dauernden Gruppentherapie vor, die wir erfolgreich seit 20 Jahren zweimal jährlich anbieten. Grundversorger, Psychiater, APPM-Titelträger oder Psychosomatische Kliniken, die interessiert sind oder selbst solche Gruppen anbieten möchten, sind eingeladen, von unseren Erfahrungen zu profitieren und mit uns zu diskutieren.

Kursleitung: Dr. med. P. Loeb und Dr. med. Ch. Weber, Basel, Allgemeinmedizin FMH, Psychosomatische und Psychosoziale Medizin APPM

Ort und Zeit: Donnerstag 2. November 2006, 9.00–17.00 Uhr, Hotel Mövenpick Egerkingen

Credits: APPM 7 Credits, SGAM- und SGIM-Credits beantragt

Methodik: Kurze Inputreferate, Kleingruppenarbeit und Plenumsdiskussionen

Kosten: 250.– CHF (APPM-Titelträger 200.– CHF) inkl. Kursmaterial und Verpflegung

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2006

Anmeldung und Informationen zum Seminar
Sekretariat APPM
Postfach 318
4008 Basel
Tel. 061 361 29 71
Fax 061 361 29 72
E-Mail: sekretariat@appm.ch