

Achtsamkeitsgruppe für Menschen mit Tinnitus

Kurzbeschreibung Achtsamkeit

Achtsamkeit (engl. mindfulness) kann als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne).

Aufbau des Programms

Die Ziele der Achtsamkeitsgruppe sind:

- Verständnis für die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche
- Besserer Zugang zu sich selbst gewinnen
- Körperwahrnehmung verbessern und Spannung der Muskulatur senken
- Entspannung als Stressbewältigungsstrategie kennen und im Alltag anwenden
- Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen etc.)“

Einschlusskriterium ist das Vorhandensein eines Tinnitus.

Ausschlusskriterien sind handlungsrelevante Suizidalität, Psychose Erkrankungen sowie eine aktive Substanzmittelabhängigkeit.

Wo

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik des Universitätsspitals Zürich an der Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

Wann

Die Gruppe findet wöchentlich jeweils freitags von 13:30 bis 15:00 Uhr statt. Insgesamt finden 8 Gruppensitzungen statt Teilnehmeranzahl: mind. 6 bis 12 Teilnehmer.

Leitung

Dr. med. univ. Julia Wagner, Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberärztin
Dr. phil. Katharina Ledermann, Psychologin

Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich in unserem Sekretariat unter Tel.-Nr.: 044 255 52 80 an.