



Selbstfürsorge lernen, Stress bewältigen, besser mit der Erkrankung leben.

Mind Body Medicine bei Reizdarmsyndrom oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen

Gruppenprogramm

Wir bieten **ab April 2022** eine Mind Body Medicine Gruppe speziell für Patientinnen und Patienten mit Reizdarmsyndrom oder mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen an.

Das Programm vermittelt Techniken zur Stressbewältigung und zur Selbstfürsorge, um den Körper und die Psyche zu stärken und bestehende Symptome zu reduzieren. In der Gruppe werden gesundheitsrelevante Themen, wie moderate Bewegung und regelmässige Entspannung bearbeitet, aber auch der Umgang mit Emotionen, eine achtsame Kommunikation und die Bedeutung der Selbstfürsorge geschult. Ein Fokus liegt auch auf dem Thema Ernährung, welche in ärztlichen Gruppensitzungen mit einem Facharzt für Gastroenterologie individuell besprochen wird.

Die Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden wird von Psychologinnen, Ärztinnen und Ärzten geleitet, welche langjährige Erfahrungen sowohl in der Arbeit mit chronischen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, als auch in der Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien haben.

Die Gruppe umfasst 10 Termine à 3 Stunden, die wöchentlich jeweils am gleichen Wochentag stattfinden.

Termine

19. April 2022
26. April 2022
03. Mai 2022
10. Mai 2022
17. Mai 2022
24. Mai 2022
31. Mai 2022
07. Juni 2022
14. Juni 2022
21. Juni 2022

Anmeldung und Information

Institut für komplementäre und
integrative Medizin

Sekretariat:

Email: iki@usz.ch

Telefon: 044 255 24 60

Dienstags, jeweils 14:30 bis 17:30 Uhr

Kosten

Die Kosten für die Behandlung können im Rahmen der klinisch gestellten Diagnose über die Grundversicherung abgerechnet werden. Für die Zeit der Gruppenbehandlung kann ein ärztliches Zeugnis ausgestellt werden. Nähere Details zum Gruppenablauf erfahren Sie in einem obligatorischen Vorgespräch mit der gruppenleitenden Psychologin.

Bitte kontaktieren Sie bei Interesse Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt.