

Dr. med. PIERRE LOEB

Allgemeine Innere Medizin FMH
Psychosomatische Medizin SAPP
Winkelriedplatz 4, 4053 Basel

Tel 061 361 10 20 Fax 061 361 29 72
loeb@hin.ch www.doktor.ch/Pierre.Loeb

lic. phil. DANIEL HICKLIN

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Eidg. anerkannter Psychotherapeut
Winkelriedplatz 4, 4053 Basel

Tel 061 361 01 55 Fax 061 361 29 72
hicklin@hin.ch www.daniel-hicklin.ch

GRUPPENTRAINING

bei ANGSTSTÖRUNGEN, PANIKATTACKEN und
SOZIALER PHOBIE

Kursdaten: jeweils mittwochs von 17:15 – 19:00 Uhr
(Schulferien ausgenommen)
2 Trainings pro Jahr
startet jeweils im Januar und im August

Kursleitung: Dr. med. Pierre Loeb & lic. phil. Daniel Hicklin

Kursort: Praxis Winkelriedplatz 4, 4053 Basel

Behandlungskonzept:

Psychosomatische Störungen werden im Rahmen eines multifaktoriellen Krankheitsmodells als gelernte Reaktionen verstanden, die sich auf den drei Reaktionsebenen: körperlich, erlebnis- und verhaltensmässig äussern. Das Programm besteht dementsprechend aus einer Kombination von Methoden, die auf eine Veränderung auf allen drei Ebenen abzielen: Entspannungsverfahren, Bewältigungstraining, kognitive Verfahren und Verhaltenstherapie (in Anlehnung an A. Franke). Das Training wird in Gruppen bis 10 Patienten durchgeführt und umfasst 15 Sitzungen à 1¼ Stunden. Es ist ausgesprochen handlungsorientiert und eignet sich auch für Patienten, die sich verbal nicht so gut ausdrücken können. Interessierte melden sich bitte bei einem der Therapeuten für ein Vorgespräch an.

Strukturmodell

Situationen

- Was löst mein Unbehagen aus?

- Jemand kritisiert mich
- Ich muss eine Arbeit in 10 Min. abgeben
- Ich muss etwas reklamieren
- Ich habe eine Absage erhalten
- Ich leide unter dem Wetterumschwung

Körperreaktionen

- Wie reagiert mein Organismus?

- Alle Muskeln sind angespannt
- Ich bekomme Magendrücken
- Ich habe Kopfschmerzen
- Mein Herz rast
- Ich kann nicht atmen usw.

Gedanken

- Was denke ich dann?

- ich mache nichts richtig
- Ich bin an allem schuld
- Alle sind mir überlegen
- Niemand mag mich
- Ich bin eine Null usw.

Gefühle

- Wie fühle ich mich dann?

- Ich fühle mich unsicher
- Ich fühle mich elend
- Ich bin hilflos
- Ich fühle mich innerlich angespannt
- Ich koche vor Wut etc.

Verhalten

- Was tue ich? Was nicht?

- Ich schweige
- Ich sage 'Entschuldigung' und gehe weiter
- Ich gehe allein aus dem Weg
- Ich werde ausfällig