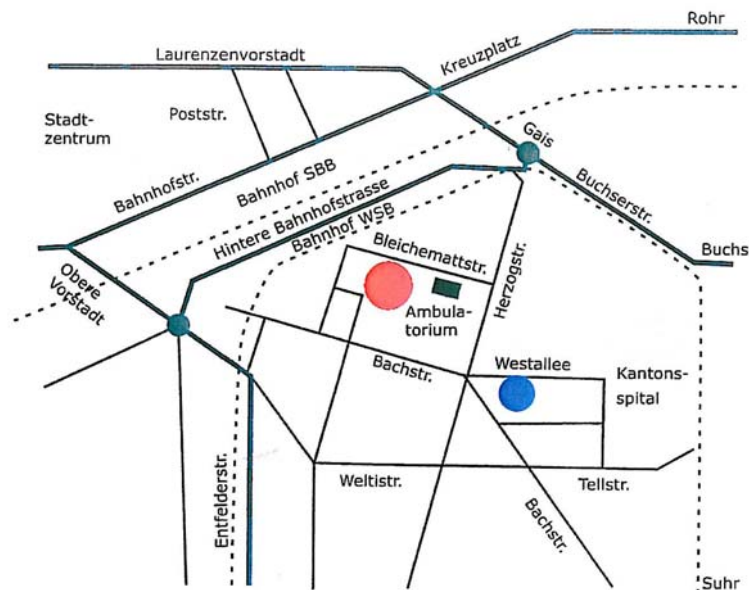


Psychiatrische Dienste Aargau AG
Externer Psychiatrischer Dienst EPD
Bleichemattstrasse 16
Postfach 2602
5001 Aarau
Telefon 062 834 34 00
www.pdag.ch

Stressbewältigungs- & Entspannungsgruppe



 **Ambulatorium EPD Aarau:**
Bleichemattstrasse 16, Tel. 062 834 34 00, Fax 062 834 34 10,
epd.aarau@pdag.ch



- **Fühlen Sie sich oft überlastet und können nicht mehr abschalten?**
- **Sind Sie oft unter Zeitdruck und arbeiten Sie zuviel?**
- **Fühlen Sie sich öfter wie Sisyphus und kommen nicht voran?**
- **Fühlen Sie sich oft müde und erschöpft?**
- **Schlafen Sie schlecht, weil Sie nicht mehr abschalten können?**
- **Möchten Sie herausfinden, ob und wie Sie ihren Stress verändern können?**
- **Möchten Sie sich besser fühlen und wissen nicht wie?**
- **Interessieren Sie sich für die Auswirkung von Stress auf Ihre Gesundheit?**
- **Möchten Sie wieder mehr Erholung und Zeit für angenehme Dinge haben?**
- **Möchten Sie wieder bewusst ihre freie Zeit planen und geniessen?**

Wenn Sie die meisten dieser Fragen mit **Ja** beantwortet haben, könnte die Teilnahme an der Stressbewältigungs- und Entspannungsgruppe für Sie geeignet sein.

Ziel ist...

- **die Weitergabe von Informationen über Stressauslöser, persönliches Stressverhalten,**
- **ein gemeinsamer Austausch über Erfahrungen und**
- **das Entdecken von Möglichkeiten, um mit Stress in Zukunft besser umgehen zu können.**

Um den Alltag gelassener zu meistern, lernen Sie mehrere Entspannungsverfahren kennen und wenden sie für sich an.

Teilnehmer

Alle Patienten des EPD (evtl. auch der niedergelassenen Psychiater), die sich begleitend zu ihrer Therapie für das Angebot interessieren.

Gruppe

Besteht aus ca. 10 Teilnehmern, mit guten Deutsch-Kenntnissen. Es findet vorher ein Abklärungsgespräch beim Gruppenleiter statt.

Ort

Externer Psychiatrischer Dienst, Bleichemattstrasse 16, Aarau

Zeit

Montag Nachmittags 15.00 Uhr (mit Pause) ab Mitte Oktober 2010
Es finden ca. 14 Termine statt.

Die Teilnehmer sollten zu allen Terminen kommen können.

Leitung und Auskunft

Namir Lababidi, Gruppenleiter, Tel. 062 834 34 00

Andrea Lasen, Co-Leitung, Tel. 062 834 34 00

Anmeldung

Bitte wenden Sie sich zur Kontaktaufnahme an unser Sekretariat unter der Tel. Nr. 062 834 34 00 oder per E-Mail an epd.aarau@pdag.ch

Verrechnung

Die entstehenden Kosten werden über ihre KK abgerechnet.

