



professionell
umfassend
menschlich

Kontakt

Kantonsspital St.Gallen
Klinik für Psychosomatik und
Konsiliarpsychiatrie
Rorschacher Strasse 95
CH-9007 St.Gallen

Tel. +41 71 494 12 01
psychosomatik@kssg.ch
www.kssg.ch/psychosomatik

Gruppenprogramm «Mit Achtsamkeit bewusst Essen»

Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie



OSTSCHWEIZER
ADIPOSITASZENTRUM





Liebe Patientinnen und Patienten

Die Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie bietet gemeinsam mit dem Ostschweizer Adipositaszentrum übergewichtigen Menschen ein kognitiv-verhaltenstherapeutisch basiertes Gruppenprogramm für ein bewussteres Ess- und Bewegungsverhalten an.

Ziel ist die Unterstützung der Gewichtsreduktion und die langfristige Gewichtsstabilisierung.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da.
Herzliche Grüsse

Ihr Team

Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie
Ostschweizer Adipositaszentrum

Inhalt und Ziele

Im Gruppenprogramm lernen Patientinnen und Patienten

- wacher und bewusster in Bezug auf gesundheitsrelevante Verhaltensweisen (Essen, Bewegung, Erholung etc.) zu sein
- genau auf den Körper, die eigenen Gewohnheiten und Verhaltensausröser zu achten
- weniger automatisch auf Geföhle und Gedanken zu reagieren
- den Hunger- und Sättigungsgrad (wieder) wahrzunehmen und angemessen darauf einzugehen
- achtsam zu essen
- die Selbstakzeptanz zu erlernen

Die oben genannten Inhalte werden in verschiedenen Modulen wöchentlisch vermittelt. Der Einstieg ist zu Beginn eines jeden Moduls möglich.

Der Schwerpunkt der Gruppe liegt auf dem Einüben von Achtsamkeit auf verschiedenen Ebenen mit besonderem Blick auf Ernährungs- und Bewegungsverhalten, aber auch auf einem gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Für den Erfolg der Teilnahme ist es essentiell, dass vorgestellte Übungen zu Hause ausprobiert und umgesetzt werden.

Anmeldung und Kosten

Die Anmeldung erfolgt durch den Haus-, Spezial- oder Spitalarzt über die Administration der Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie.

Gerne nehmen wir ebenfalls Direktanmeldungen entgegen.

Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen. Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe ist ein persönliches Vorgespräch.