



professionell  
umfassend  
menschlich

## Kontakt

**Kantonsspital St.Gallen**  
**Ostschweizer Adipositaszentrum**  
Oberwaid - Das Hotel. Die Klinik.  
Rorschacher Strasse 311  
CH-9016 St.Gallen

Tel. +41 71 494 37 37  
adipositaszentrum@kssg.ch  
www.kssg.ch/adipositaszentrum



Das Ostschweizer Adipositaszentrum (OAZ) ist eine Kooperation des Kantonsspitals St.Gallen und des Ostschweizer Kinderspitals.

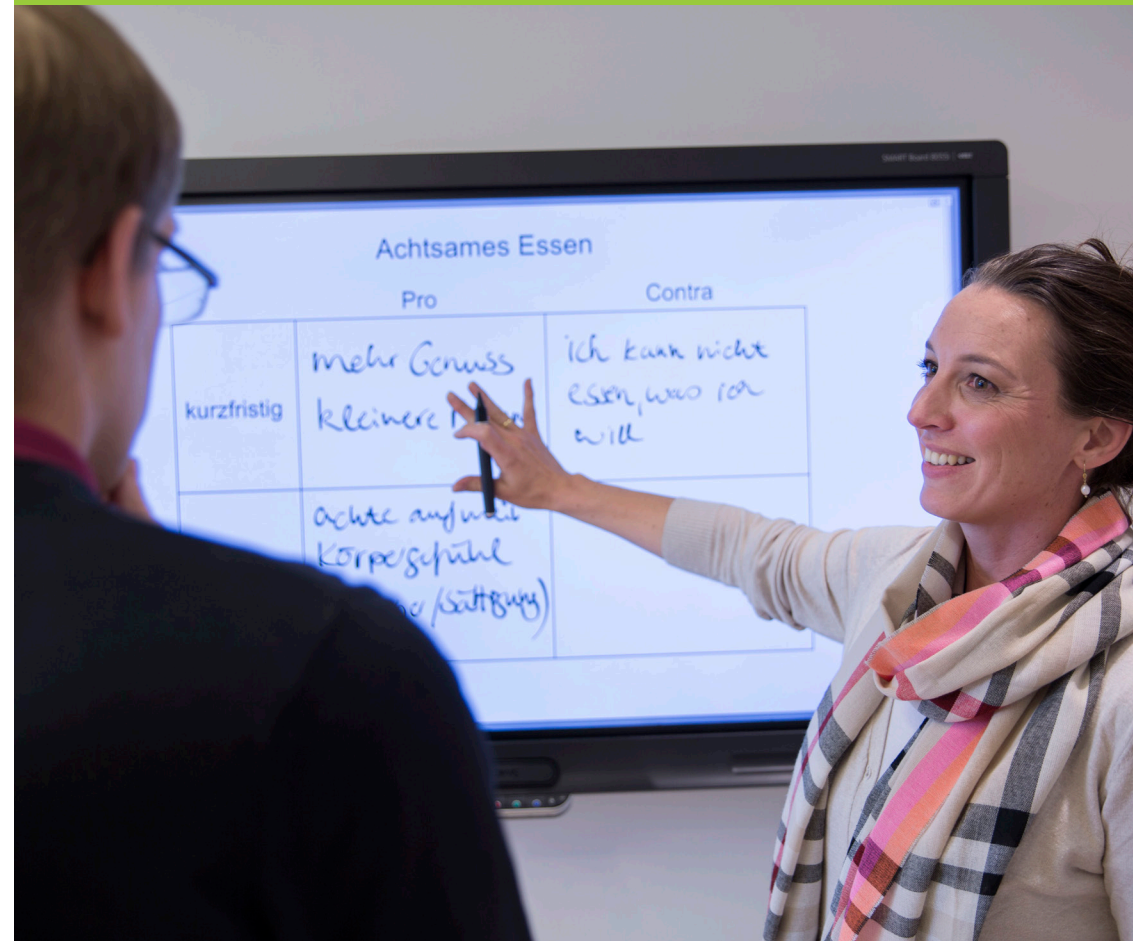
1010021 10.2022

# Psychologische Begleitung bei Übergewicht

Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie



OSTSCHWEIZER  
ADIPOSITASZENTRUM



# Zusammenhänge zwischen psychischer Stresssituation und stressregulierendem Essverhalten erkennen

Liebe Patientinnen und Patienten

Die Behandlung zur langfristigen Gewichtreduktion benötigt die Zusammenarbeit und Unterstützung verschiedener Fachrichtungen. Das Angebot der psychologischen Psychotherapie im Ostschweizer Adipositaszentrum umfasst sowohl die psychologische Evaluation bei geplanten bariatrischen Eingriffen, als auch die Beratung und begleitende Psychotherapie während der gesamten konservativen oder bariatrischen Adipositas-Behandlung.

Methodisch stützen wir uns schwerpunktmässig auf die kognitive Verhaltenstherapie als anerkanntes Behandlungsverfahren innerhalb der interdisziplinären Therapie der Adipositas.

Im Fokus stehen für uns die psychischen Ursachen und Auslösekomponenten für unausgewogenes Ess- und zu geringes Bewegungsverhalten. Im Verlauf der Therapie werden mit den Patientinnen und Patienten alternative Reaktions- und Verhaltensmuster erarbeitet und eingeübt. Neben der individuellen Begleitung besteht die Möglichkeit, an Gruppenangeboten teilzunehmen.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da.  
Herzliche Grüsse

Ihr Team  
**Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie**  
**Ostschweizer Adipositaszentrum**



## Unser Angebot

Das Psychotherapeuten-Team bietet verschiedene Möglichkeiten, Patientinnen und Patienten bei der Gewichtsreduzierung zu unterstützen.

### Ambulante Psychotherapie

Im Einzelgespräch werden Hintergründe und Auslöser für problematisches Essverhalten sowie weitere ungünstige Verhaltensmuster bewusst gemacht. Im Vordergrund steht die Motivation zu ausgewogenem Ess- und Bewegungsverhalten.

### Gruppenkurs für Personen mit Essstörungen und/oder Übergewicht

Der Gruppenkurs verfolgt das Ziel, Unterstützung und Austausch unter Betroffenen auf dem Weg zu einem gesunden Essverhalten zu bieten.

Die Schwerpunkte der Gruppe liegen neben der Wissensvermittlung auch im gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Wichtiger Bestandteil ist zudem das ge-

meinsame Erarbeiten und Einüben neuer Muster auf körperlicher, emotionaler und gedanklicher Ebene sowie auf der Verhaltenzebene.

### Gruppenkurs «Vorbereitung Übergewichtsoperation»

Falls für Patientinnen und Patienten eine Magenoperation in Frage kommt, informieren wir gerne über die psychologischen Einflussfaktoren anlässlich unserem Gruppenkurs und therapeutischen Möglichkeiten im Zusammenhang mit einer Magenoperation.

## Anmeldung und Kosten

Die Anmeldung erfolgt in der Regel durch den Haus-, Spezial- oder Spitalarzt an das Ostschweizer Adipositaszentrum.

Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen.