Verantwortlich

Prof. Dr. Stephanie Krüger
Leiterin des Departments für
seelische Gesundheit

Freya Specht, M. Sc.
Psychologin des Zentrums
für seelische Frauengesundheit

Unser Team

Prof. Dr. Stephanie Krüger
Leiterin des Departments für
seelische Gesundheit

Dr. Mei Iskandar
Ärztin

Sylia Zargani
Assistenzärztin

Tolga Koral
Assistenzarzt

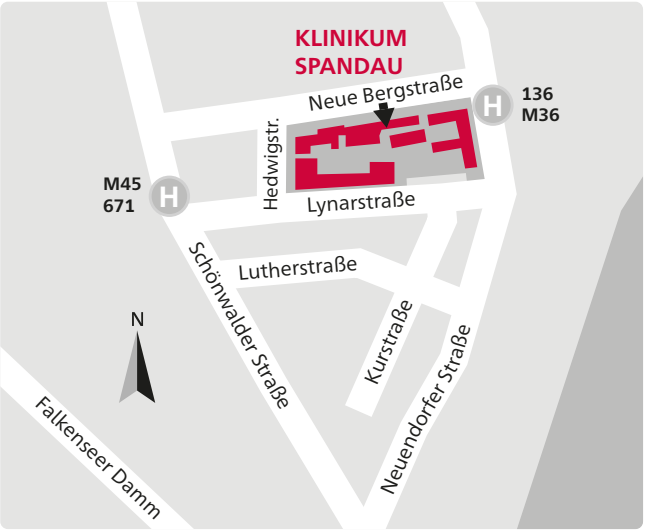
Freya Specht, M. Sc.
Psychologin

Livia Caffo, M. Sc.
Psychologin

Anika Meyer-Städter, M. Sc.
Psychologische Psychotherapeutin, VT

Anna-Katharina Kluttig
Sozialpädagogin
Sozialarbeit

Nancy Schwebel
Medizinische Fachangestellte



Wie komme ich zum Vivantes Klinikum Spandau?
S3, S9 bis Spandau oder **U7** bis Rathaus Spandau, weiter mit dem **Bus 136, M36** bis Klinikum Spandau oder mit dem **Bus M45, 671** bis Hügelschanze

Parkplätze finden Sie in der Neuen Bergstraße und in der Lynarstraße.

Für weitere Informationen den QR-Code scannen:

Vivantes Klinikum Spandau
Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité
– Universitätsmedizin Berlin
Neue Bergstraße 6 | 13585 Berlin
vivantes.de/ksp

Folgen Sie uns auf:

instagram.com/vivantes.berlin
facebook.com/vivantes
twitter.com/vivantes

2023-10-05 | Titelfoto: © Syda Productions – stock.adobe.com

Vivantes
Klinikum Spandau

**Department für seelische Gesundheit –
Zentrum für seelische Frauengesundheit**

Achtsamkeit

Einladung zu einer Gruppe

Sehr geehrte Damen,
liebe Patientinnen!

hatten Sie auch schon einmal das Gefühl, dass die Zeit einfach so verfliegt? Fühlen Sie sich manchmal wie von einem Autopiloten gesteuert? Wann haben Sie das letzte Mal einen Tag bewusst erlebt?

Wenn wir nicht achtsam mit uns umgehen, können wir ein zu hohes Anspannungsniveau erreichen, das zu Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, verminderter Leistungsfähigkeit, aber auch Schmerzen und körperlicher Belastung führen kann. Dadurch wiederum kann das eigene Leben negativ beeinflusst werden – ein Teufelskreis. Medikamente helfen da nur bedingt weiter. Wir laden Sie herzlich zu unserer Gruppe „Achtsamkeit im Alltag“ ein.

Wir vermitteln Ihnen verschiedene Achtsamkeitsmethoden und helfen Ihnen dabei, den Alltag zu entschleunigen und den Stress zu reduzieren. Die Gruppe wird Sie dabei unterstützen, achtsamer durch Ihren Alltag zu gehen und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Herzlichst

Prof. Dr. Stephanie Krüger
Leiterin des Departments
für seelische Gesundheit

Organisatorisches

Wann und wo?
offene Gruppe
Dienstags um 15:00 Uhr
Buddharaum – Raum 01022009

Räumlichkeiten können bei einigen Terminen abweichen!

Leitung
Freya Specht
Livia Caffo

Gruppengröße
offene Gruppe

Dauer
60 Minuten inkl. 10-minütiger Pause

Kommen Kosten auf mich zu?
Die Voraussetzung ist, dass Sie zumindest für die Dauer der Gruppentherapie – also ein Quartal (3 Monate) lang – bei uns behandelt werden. Dadurch entstehen keine Kosten für Sie.

Wie melde ich mich an?
Die Anmeldung erfolgt über die psychiatrische Instituts-ambulanz für seelische Frauengesundheit.

Anmeldung: Nancy Schwebel
Tel. 030 130 13 3019
seelischefrauenambulanz.ksp@vivantes.de

Was ist Achtsamkeit?

Unter Achtsamkeit versteht man die bewusste und wertfreie Wahrnehmung der Gegenwart. Achtsam sein heißt, alle Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle – egal ob angenehm oder unangenehm – so zu erleben und zu akzeptieren, wie sie sind. Also tatsächlich im „Hier und Jetzt“ zu leben.

Achtsamkeit kann durch Übung gelernt werden. Die Achtsamkeitspraxis ist ein wirksames Mittel, um Stress abzubauen, die eigenen Gefühle und Gedanken besser kennenzulernen, eine optimistischere Grundhaltung zu entwickeln und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Achtsamkeit hilft dabei, den eigenen Autopiloten zu verlassen und weniger über die Vergangenheit und die Zukunft zu grübeln. Dadurch gelingt es, freier und bewusster zu handeln und auch belastenden Situationen mit mehr Gelassenheit entgegensehen zu können.

Welche Inhalte sind vorgesehen?
Im Rahmen der Gruppe werden wir uns folgenden Themen bzw. Übungen widmen und uns gemeinsam in Achtsamkeit üben:

- Theoretischer Hintergrund zu Achtsamkeit
- Atemübungen
- Körperübungen
- Sinnesübungen
- Wie kann ich Achtsamkeit in den Alltag integrieren?