RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE

FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

THERAPEUTISCHE GRUPPE

Stress- und Emotionsregulation durch Achtsamkeit und ACT*

*ACT: Akzeptanz- und Commitment-Therapie



Kintsugi – die Kunst der Resilienz

LEITUNG
Ansgar Rougemont-Bücking,
Robert Hirsch

ANMELDUNG BEI
ansgar.rougemont-buecking@rfsm.ch

SITZUNGEN 2026
Donnerstags, 13.30–15.30 Uhr
19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17,12., 14.01.2027, 21.01., 28.01.

Mehrere Gruppen im Laufe des Jahres

Stress- und Emotionsregulation durch Achtsamkeit und ACT

Ein Angebot des FNPG

Dieses Gruppenangebot verbindet zwei Ansätze, die sich bei der Prävention beruflicher oder rollenbedingter Erschöpfungszustände (im beruflichen, schulischen oder familiären Bereich usw.) bewährt haben: die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) und die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT).

Im Verlauf der Sitzungen werden Sie angeleitet, Ihre Haltung gegenüber dem Stress zu verändern, den Sie in Ihren verschiedenen Rollen erleben. Dabei werden Sie sich Ihrer automatischen Verhaltens- und Reaktionsmuster, Ihrer Motivationen und der Werte bewusst, die Ihr Handeln leiten. Sie beobachten die Hindernisse, auf die Sie stossen, und Ihre Tendenz, bestimmte Erfahrungen zu vermeiden. Gleichzeitig versuchen Sie, den Schwierigkeiten des Alltags auf andere Weise zu begegnen und Ihr Verhältnis zu Ihren Gedanken zu verändern.

Ist dieses Angebot für sie geeignet?

Das Angebot richtet sich an Erwachsene. Haben Sie Schwierigkeiten, mit den Anforderungen Ihrer verschiedenen beruflichen oder privaten Rollen umzugehen? Haben Sie schon einmal eine berufliche Erschöpfung oder psychische Schwierigkeiten, insbesondere Angstzustände oder Depression, erlebt? Möchten Sie Strategien für den Umgang mit beruflichem Stress entwickeln? Sind Sie bereit, sich während acht Wochen auf das Gruppenangebot einzulassen UND täglich zu Hause Übungen und Meditationen durchzuführen (ca. 45 Min. pro Tag)? **Dann kontaktieren Sie uns!**

ZEITEN
Donnerstags, 13.30–15.30 Uhr
19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17,12., 14.01.2027, 21.01., 28.01.
Mehrere Gruppen im Laufe des Jahres

ORT
FNPG FREIBURG, Chemin du Cardinal-Journet 3, 1752 Villars-sur-Glâne

KOSTEN
Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen, abzüglich 10 % Selbstbehalt und Franchise.

Voraussetzung für die Kostenübernahme durch die Grundversicherung: Verordnung der Teilnahme an der therapeutischen Gruppe durch eine Hausärztin oder einen Hausarzt bzw. eine Fachärztin oder einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (je nach Versicherungsmodell).