

# Umgang mit Emotionen

... aufgewühlt und mitbetroffen

Ein VASK-Kurs für alle Nahestehenden psychisch Erkrankter



Foto: Lisa Bachofen

## Umgang mit Emotionen

Angehörige und engagierte Betreuungspersonen sind oft hautnah und emotional mitbetroffen von dem Auf und Ab der Gefühle, die ein Genesungsprozess mit sich bringt.

Darum brauchen Angehörige Hilfestellung, wie sie ihre eigenen Emotionen steuern und sich auf positive Weise abgrenzen können. Wir arbeiten mit Konzepten von Andreas Knuf, Stegmüller, TZI und körperbasiertem Stressabbau, um als Angehörige emotional unabhängiger vom Wohlergehen der kranken Person zu werden.

Dabei setzen wir Austausch- und Gruppenübungen, mit theoretischen Inputs sowie körperorientierte und integrative Techniken ein.

Am letzten Samstag beleuchten wir die Wechselwirkung von emotionalen und körperlichen Prozessen. Körperübungen helfen, unser Wohlbefinden einfach und nachhaltig positiv zu beeinflussen.

## 3 Kurstage von Januar bis März 2024 für betreuende Angehörige in der Zentralschweiz — insbesondere für Nahestehende von psychisch erkrankten Menschen

Jeweils von 9–16 Uhr. 1 Stunde Mittagspause mit Picknick  
Kosten: CHF 270.–. Reduktion auf Anfrage möglich  
Ort: Traversa, Tribschengasse 8, 6005 Luzern

**Themen 27. Januar:** Emotionen kennen und benennen, Trigger und Alarmsysteme, Umgang mit zuviel und zu wenig Emotionalität.

**Themen am 24. Februar:** Empathie und Selbstfürsorge.

**Themen am 16. März** mit Maja Lo Faso: Emotionen im Körper. Bitte Gymnastikmatte und Wolldecke mitbringen (kein Sport, Übungen geeignet auch im Sitzen — besser im Liegen).

Der Kurs kann nur als Ganzes besucht werden.  
Höchstzahl Teilnehmende: 20 Personen.

**Anmeldung bitte bis 20. Januar 2024** an Lisa Bachofen:  
lisa.bachofen@vaskbern.ch oder Tel. 031 333 00 60

**Zahlung** an bb-com GmbH Lisa Bachofen, Vermerk:  
VASK-Kurs Emotionen, IBAN CH47 8080 8003 1415 7676 7