

## Kompetenzbereich für Psychosomatische Medizin Schwindel-Management-Gruppe



# Schwindelmanagementgruppe

In der Schwindelmanagementgruppe werden zum einen wichtige krankheitspezifische Informationen zum Phänomen Schwindel vermittelt. Zum anderen werden die Faktoren, welche den Schwindel mitbeeinflussen und dessen Aufrechterhaltung begünstigen, in der Gruppe erarbeitet, diskutiert und erprobt. Der Fokus liegt auf einer Verbesserung der individuellen Schwindelbewältigung.

In insgesamt 7 Gruppensitzungen (zirka 10 Personen) werden psychologische Mechanismen erarbeitet, welche für den Verlauf und die Prognose des Schwindels mitentscheidend sind. Dabei wird verdeutlicht, dass der Schwindel durch psychologische Prozesse (Denken, Fühlen, Erinnern, Handeln) beeinflusst werden kann.

Es werden Informationen über eigene Einflussmöglichkeiten auf den Schwindel vermittelt und Methoden zur Verbesserung der Eigenkontrolle in der Gruppe erlernt (Progressive Relaxation, Achtsamkeit, Gleichgewichtsübung, Bewältigung von Gefühlen, Ablenkung, sich dem Schwindel stellen und somit Schwindel vermeiden). Weiter wird circa zwei Monate nach der letzten Gruppensitzung eine Auffrischungssitzung (sog. Booster-Sitzung) angeboten.

**Die Gruppe wird als geschlossene Gruppe geführt, somit ist ein Eintritt nur zu Gruppen-Beginn möglich.**

**Kursdaten:** Jeden Mittwoch  
17.00–18.30 Uhr

**Ort:** C. L. Lory-Haus, Inselspital

## Voraussetzungen / Anmeldung

Die Schwindelmanagementgruppe ist sowohl für ambulante als auch für stationäre Patienten mit Schwindel geeignet. Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme sind genügend Deutschkenntnisse und die Motivation für eine aktive Gruppenteilnahme.

Sind Sie an einer Teilnahme interessiert, so erfolgt die Anmeldung durch einen Oberarzt unseres Ambulatoriums. Die Kursleitung nimmt danach Kontakt mit Ihnen auf und vereinbart einen gemeinsamen Termin für ein Vorgespräch.

## Literatur

- R. Tschan (2011). Wenn die Seele taumelt.  
Verlag Hans Huber: Bern
- T. Weiss (2017). Schwindel ohne Befund.  
Südwest Verlag: München

## Kosten

Die Kosten werden von der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse übernommen – abzüglich des üblichen Selbstbehalts (10%).

## Leitung

Kursleitung: Dr. phil. I. Pjanic  
Fachpsychologin Psychotherapie FSP

Dr. med. G. Kokinogenis  
Leiter Ambulatorium Psychosomatik C.L. Lory-Haus

Inselspital  
Kompetenzbereich für Psychosomatische Medizin  
C.L. Lory-Haus  
CH-3010 Bern  
Tel. +41 31 632 20 14  
psychosomatik@insel.ch  
www.insel.ch