



Spinnenangst bewältigen!

Ein Gruppentherapieprogramm

Kursleitung:	Dr. Ursula Galli (eidg. anerkannte Psychotherapeutin) Gianandrea Pallich (Psychologe FSP) Leandra Pörtner (Zoologin, MSc) und Jana Spranger (Zoologin, MSc)	
Termine 2018:	Samstag, 27. Januar	(Zürich)
	Samstag, 17. März	(Gossau)
	Samstag, 20. Oktober	(Zürich)
	Samstag, 17. November	(Gossau)
	(1 Termin = 1 vollständiger Kurs)	
Kurszeiten:	13:30 bis 17:30 Uhr	
Kosten:	CHF 200	
Teilnehmerzahl:	max. 10	
Kursort:	Ambulatorium (AVV), Attenhoferstrasse 9, 8032 Zürich Abenteuerland Walter Zoo, Neuchlen 200, 9200 Gossau	
Anmeldung bei:	gianandrea.pallich@uzh.ch	

Angst vor Spinnen ist sehr weit verbreitet – eine der häufigsten Ängste überhaupt. Die meisten Menschen können damit gut leben, weil sie Spinnen ausweichen können oder meistens jemanden in der Nähe haben, der die ungeliebten Tiere im Falle eines Falles für sie entfernen kann. **Wir wenden uns mit diesem Seminar an Menschen die unter ihrer Spinnenangst leiden, weil es sie in ihrem Alltag sehr einschränkt und sie endlich etwas dafür tun möchten, einen freieren Umgang mit ihrer Angst zu finden.**

Wenn eine Angst zu einem starken Vermeidungsverhalten führt, z.B. schon das Foto einer Spinne nicht mehr angeschaut werden kann, spricht man von einer Phobie. Phobien bleiben bestehen, solange man ausweicht und verringern sich bzw. verschwinden sobald man sich damit gezielt auseinandersetzt. Phobien können sehr gut behandelt werden, indem man sich gut vorbereitet schrittweise mit der Angst konfrontiert. Am besten gelingt das in einer Gruppe mit Gleichgesinnten. **An einem Nachmittag üben wir die schrittweise individuelle Annäherung an diese kleinen Tierchen. Jede(r) geht soweit er/sie möchte.**

Dank der Anwesenheit von vier Fachpersonen und der Möglichkeit auch im Eins zu Eins Setting individuell zu arbeiten, können auch Personen mit sehr starker Angst gut teilnehmen.

Für weitere Fragen bezüglich Ablauf stehen Frau Dr. Galli und Herr Pallich gerne zu Verfügung.