

Die Gruppe
umfasst 8 Termine
und startet alle
2 Monate neu

Selbstfürsorglicher Umgang mit Anspannung (Skills-Gruppe)

Liebe PIA-Patientinnen und -Patienten,

im Rahmen von psychischen Krisen oder psychischen Erkrankungen erleben viele Menschen ausgeprägte innere Anspannungszustände. Diese sind sehr unangenehm und kräftezehrend – als Auswege werden leider häufig Selbstverletzungen bzw. selbstschädigende Verhaltensweisen gewählt. Ähnliches gilt auch für andere unerträgliche Gefühle wie starke Schuld- oder Schamgefühle oder auch innere Leere.

In der wöchentlich stattfindenden Gruppe werden alternative Bewältigungsmöglichkeiten für innere Anspannungszustände oder unangenehme Emotionen vorgestellt. Mit den sogenannten Stresstoleranz-Skills (Fertigkeiten) lernen Sie neue Verhaltensweisen kennen, die bisherige selbstschädigende oder negative Verhaltensweisen zur Anspannungsbewältigung ersetzen sollen. Dabei spielt auch der Einsatz von Achtsamkeitsübungen eine große Rolle, die es Ihnen einerseits erleichtern sollen, Anspannungsmomente früher wahrzunehmen, andererseits aber auch eine Umlenkung der Aufmerksamkeit nach außen ermöglichen (z. B. zur Unterbrechung von Gedankenkreisen).

Die Gruppe orientiert sich an der sogenannten DBT (Dialektisch-Behaviorale Therapie) und findet an 8 Terminen (zu je 50 Minuten) wöchentlich statt.

Anmeldung

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, sprechen Sie einfach Ihre Behandlerin bzw. Ihren Behandler bei der nächsten Gelegenheit an oder melden Sie sich direkt bei mir: yaman.khishman@vivantes.de



Jeden Dienstag um 10:00 Uhr
Dauer: 50 Minuten



Ambulatorium Seelische
Gesundheit im Vivantes
Humboldt-Klinikum
Konferenzraum
1. OG, Raum 80
Waldstr. 86–90, 13403 Berlin



Kontakt und Anfahrt:
vivantes.de/gesundheitsnetzwerk/krankenhaeuser/humboldt-klinikum/fachbereiche/ambulatorium/