

Förderung der Selbstfürsorge

Liebe Patientinnen und Patienten,

im Rahmen psychischer Belastungen und Erkrankungen vernachlässigen viele Menschen ihre eigenen Bedürfnisse – häufig zugunsten anderer oder aus Erschöpfung. Gefühle wie Anspannung, Überforderung, Schuld oder Selbstkritik führen oft dazu, dass Selbstfürsorge nicht mehr gelingt oder sogar mit Egoismus verwechselt wird.

In dieser wöchentlich stattfindenden Gruppe wollen wir gemeinsam daran arbeiten, Selbstfürsorge (wieder) zu lernen, zu stärken und in den Alltag zu integrieren. Es geht darum, die eigenen Grenzen zu erkennen, achtsam mit sich umzugehen und Wege zu finden, wie Körper und Seele zur Ruhe kommen können.

Sie lernen unter anderem:

- was Selbstfürsorge bedeutet (und was nicht),
- wie Sie achtsamer mit sich und Ihren Bedürfnissen umgehen,
- welche kleinen Alltagsroutinen stärkend wirken können,
- wie man mit inneren Kritikern oder schlechtem Gewissen umgehen kann.

Dabei spielt Achtsamkeit ebenso eine Rolle wie das Erleben von Sicherheit, Entlastung und Selbstrespekt.

Die Gruppe orientiert sich an verhaltenstherapeutischen Konzepten sowie an Elementen der DBT (Dialektisch-Behavioralen Therapie).

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Behandlung in unserem Zentrum für transkulturelle Psychiatrie.

Wo? **Ambulatorium Seelische Gesundheit**
1. OG, Raum 80
Waldstraße 86 – 96, 13403 Berlin
Wann? **Montags 10:00 – 11:00 Uhr**
Dauer: 50 Minuten

Anmeldung

Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem behandelnden Psychiater oder Ihrer behandelnden Psychiaterin der Psychiatrischen Institutsambulanz und melden Sie sich gerne per E-Mail: nahid.abbasi@vivantes.de

تقویت خود مراقبتی

بیماران گرامی،

اغلب افراد در شرایطی که تحت تاثیر فشارها و یا بیماری های روانی قرار می گیرند، نیازهای خود را به خاطر دیگران یا از روی خستگی و فرسودگی نادیده می گیرند. احساساتی مانند تنش، احساس فشار، گناه یا خود انتقادی اغلب باعث می شود مراقبت از خود دیگر ممکن نباشد یا حتی با خودخواهی اشتباه گرفته شود. در این گروه که به صورت هفتگی برگزار می شود، می خواهیم تلاش کنیم تا مراقبت از خود را بیاموزیم، تقویت کنیم و در زندگی روزمره به کار بگیریم. هدف این است که مرزهای شخصی خود را بشناسیم، با خود با آگاهی و مهربانی رفتار کنیم و راههایی برای آرامش جسم و روان پیدا کنیم.

در این گروه از جمله موارد زیر را یاد خواهید گرفت:

- مراقبت از خود به چه معنایی دارد.
- چگونه با خود و نیازهای خود آگاهانه تر و مهربان تر رفتار کنید.
- چه عادت های کوچک روزانه ای می توانند به تقویت روحیه و سلامت شما کمک کنند.
- چگونه با صدای منتقد درونی یا احساس گناه کنار بیایید.

در این جلسات، علاوه بر تمرین ذهن آگاهی، تجربه احساس امنیت، کاهش فشار روانی و افزایش احترام به خود نیز اهمیت دارد.

این گروه بر اساس اصول درمان شناختی-رفتاری (رفتاردرمانی) و همچنین برخی عناصر درمان دیالکتیکی-رفتاری (DBT) برگزار می شود.

برای شرکت در این برنامه، باید در مرکز روان پزشکی بین فرهنگی ما تحت درمان باشید.

کجا؟
Ambulatorium Seelische Gesundheit
Waldstraße 86 – 96, 13403 Berlin
طبقه اول، اتاق ۸۰
کی؟
دوشنبه ها ساعت ۱۰ تا ۱۱
مدت جلسه: ۵۰ دقیقه

ثبت نام:

لطفاً ابتدا با روانشناس معالج خود در درمانگاه روان پزشکی سریایی (PIA) مشورت کنید. سپس می توانید برای ثبت نام از طریق ایمیل زیر اقدام کنید:
E-Mail: Nahid.Abbasi@vivantes.de