



Störungsspezifisches Angebot

Skills-Gruppe

Wir lernen, destruktive Muster zu vermeiden und hilfreiche Verhaltensweisen zu fördern

Die Gruppe ist indiziert für Menschen, die unter plötzlich auftretenden, starken Anspannungszuständen oder destruktivem Verhalten (z.B. Selbstverletzung oder Dissoziation) leiden. Sie lernen zwischen destruktiven (schädlichen) und konstruktiven (hilfreichen) Verhaltensweisen zu unterscheiden. Ziel ist es, den Handlungsspielraum von konstruktivem Verhalten zu erweitern.

Durch das gemeinsame Erarbeiten können sich die Teilnehmenden der Gruppe gegenseitig unterstützen und von den Erfahrungen der anderen profitieren. Sie lernen nützliche Strategien für die Stressbewältigung im Alltag, bei hoher Anspannung und in Krisen.

Ziel

- Verbesserte Selbsteinschätzung und -wahrnehmung
- Erlernen konstruktiver Strategien im Umgang mit Anspannung
- Gemeinsames Ausprobieren von verschiedenen Skills (Fertigkeiten)
- Erarbeiten einer persönlichen Skillsliste
- Zusammenstellen eines persönlichen Skillskoffers
- Erarbeiten eines persönlichen Krisenpasses

Dauer/Einstieg

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Pro Woche findet eine Gruppensitzung statt (insgesamt 8 Sitzungen).

Leitung

Regula Specht, Psychologin/Psychotherapeutin FSP und als Co-Leitung eine Pflegefachperson

Ort und Zeit

Ort: Veranda Rosenhaus
Zeit: Dienstag, 13.30 - 15.00 Uhr

Modalitäten

Das **Vorgespräch** findet jeweils am **Dienstag um 15.15 Uhr** in der Veranda Rosenhaus statt.

Der/die Bewerber/in erhält einen Behandlungsvertrag und teilt ihre Entscheidung zur Teilnahme bis zum folgenden Donnerstag 12.00 Uhr dem Abteilungsteam mit.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt.

Anmeldung stationär

Erfolgt über den Fallverantwortlichen mit dem Formular „Verordnung Gruppentherapie“ und wird per Mail an das Team Skill-Gruppe gesandt.

Anmeldung ambulant

Erfolgt durch den/die ambulante/n Therapeuten/Therapeutin direkt an Regula Specht.
Tel.: 061 645 46 46
E-Mail: regula.specht@sonnenhalde.ch