

Skills-Gruppe.

Störungsspezifisches
Angebot.

Wir lernen, hilfreiche Verhaltensweisen zu fördern und destruktive Muster zu ersetzen.

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 hilfreiche Strategien für die Stressbewältigung im Alltag, bei hoher Anspannung und in Krisen.



Wissenswertes

DAUER/EINSTIEG

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Pro Woche findet eine Gruppensitzung statt (insgesamt 9 Sitzungen).

LEITUNG

Regula Specht, Fachpsychologin, 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 seine/ihre Entscheidung zur Teilnahme bis zum folgenden Donnerstag, 12 Uhr, dem Abteilungsteam mit.

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 8 Personen beschränkt.

ANMELDUNG STATIONÄR

Die stationäre Anmeldung erfolgt über den Fallverantwortlichen/die Fallverantwortliche mit dem Formular «Verordnung Gruppentherapie» und wird per Mail an das Team Skills-Gruppe (Team SG) gesandt.

ANMELDUNG AMBULANT

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

Ziele

- Verbesserte Selbsteinschätzung und -wahrnehmung
- Erlernen konstruktiver Strategien im Umgang mit Anspannung
- Umgang mit Gefühlen
- Unterscheiden lernen, was man verändern kann und was nicht
- Erkennen persönlicher Frühwarnzeichen
- Gemeinsames Ausprobieren von verschiedenen Skills (Fertigkeiten)
- Erarbeiten einer persönlichen Skillsliste

SONNENHALDE

Sonnenhalde AG
Psychiatrie und Psychotherapie

Gänshaldenweg 28
CH-4125 Riehen
T +41 61 645 46 46

info@sonnenhalde.ch
sonnenhalde.ch