



Psychiatriezentrum Clenia Frauenfeld
Ambulante Skills- und Emotionsregulierungsgruppe

Ambulante Skills- und Emotionsregulationsgruppe

Gruppentraining für den Umgang mit schwierigen Gefühls- und Spannungszuständen.

Das Skillstraining gehört zu Kognitiven Verhaltenstherapie und wurde stark von der amerikanischen Psychologin Dr. Marsha Linehan geprägt und kommt zusammen mit dem Thema «Emotionsregulation» für Menschen in Frage, welche emotional sehr sensibel und impulsiv auf Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen, auf innere Anspannung und auf belastende Situationen reagieren. Es zielt darauf ab, daraus entstehende oft dysfunktionale Verhaltensweisen wie selbstschädigendes Verhalten, Suchtmittelkonsum oder aggressives Verhalten zu verstehen und zu reduzieren.

Ziel dieser Gruppe ist es, «Skills» (Fertigkeiten) zu erlernen, mit denen man Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster verändern kann, die immer wieder zu psychischen Belastungen führen.

Das Skillstraining und seine 5 Module

1. Achtsamkeit

Die Teilnehmenden lernen, sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren und somit ein besseres Bewusstsein für ihre eigenen Emotionen und die eigene Handlungsfähigkeit zu erlangen.

2. Stressbewältigung

Vermittlung von Fertigkeiten, mit denen Stresssituationen und Krisen bewältigt werden können, die zu dysfunktionalem Verhalten führen würden.

3. Emotionsregulation

Ziel dieses Moduls ist es, mit manchmal sehr unangenehmen, intensiven Emotionen besser umgehen zu können.

4. Selbstwert

Die Teilnehmenden üben, negative Einstellungen gegenüber sich selbst zu erkennen, zu relativieren und durch konstruktivere Einstellungen zu ersetzen. Zusätzlich wird der Aufbau positiver Aktivitäten gefördert.

5. Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Die Teilnehmenden lernen, eigene Bedürfnisse zu formulieren, adäquat Grenzen zu setzen, wie man Beziehungen aufrechterhält und wie man Selbstsicherheit erlangt.

Informationen zur Gruppe



Teilnehmende

Alle Patienten und Patientinnen der Psychiatriezentren Clenia Frauenfeld oder Clenia Sirnach, die sich begleitend zu ihrer Therapie für das Angebot interessieren.

Gruppengrösse

bis zu 10 Teilnehmende mit guten Deutschkenntnissen. Es findet ein Vorgespräch durch die Gruppenleitung statt.

Anzahl Sitzungen

10 bis maximal 12 Sitzungen (Gesamtdauer maximal sechs Monate)

Ort

Psychiatriezentrum Clenia Frauenfeld,
Laubgasse 31, 8500 Frauenfeld

Zeit

montags (14-tägig) von 16:00 bis 17:30 Uhr

Leitung

Stefanie Roilo, Oberpsychologin
Kayley Basler, Psychologin

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch die Therapeutin/ den Therapeuten der Psychiatriezentren Clenia Frauenfeld oder Clenia Sirnach.

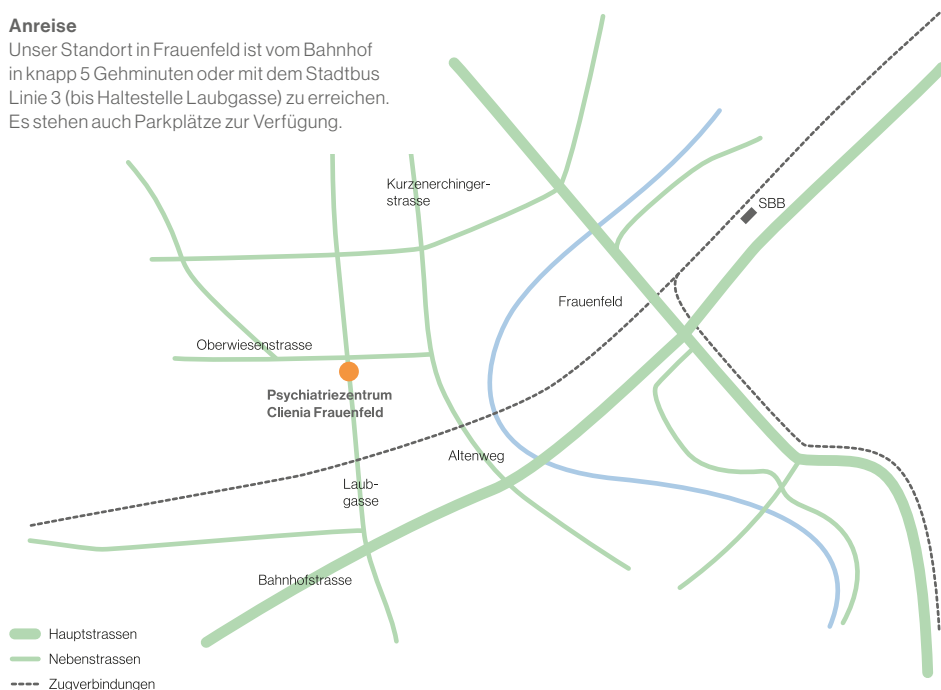
Kosten

Die Kosten für die Gruppe sind nach Abzug der Franchise und des Selbstbehaltes durch die obligatorische Krankenversicherung gedeckt. Die Abrechnung erfolgt direkt mit der Krankenkasse.



Anreise

Unser Standort in Frauenfeld ist vom Bahnhof in knapp 5 Gehminuten oder mit dem Stadtbus Linie 3 (bis Haltestelle Laubgasse) zu erreichen. Es stehen auch Parkplätze zur Verfügung.



Clenia Littenheid AG

Psychiatrisches Zentrum Frauenfeld
Laubgasse 31
CH-8500 Frauenfeld
Telefon +41 71 929 67 67
info.frauenfeld@clenia.ch
www.clenia-frauenfeld.ch



Clenia-Institutionen

Privatklinik Littenheid | Privatklinik Schössli | Bergheim | Psychiatrisches Zentrum Frauenfeld | Psychiatrisches Zentrum Sirnach | Psychiatrisches Zentrum Wetzikon | Gruppenpraxen Dietikon, Frauenfeld, Männedorf, Muri, St. Gallen, Uster, Winterthur und Zürich-Oerlikon | Ambulatorium für Kinder und Jugendliche Winterthur | ZKJF Zentren für Kind Jugend und Familie Amriswil, Frauenfeld und Kreuzlingen | ZADZ Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich

