clienia

Führend in Psychiatrie
und Psychotherapie

Psychiatriezentrum Clienia 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 Clienia Frauenfeld oder Clienia 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
15 bis 20

Ort
Psychiatriezentrum Clienia Frauenfeld, Laubgasse 31, 8500 Frauenfeld

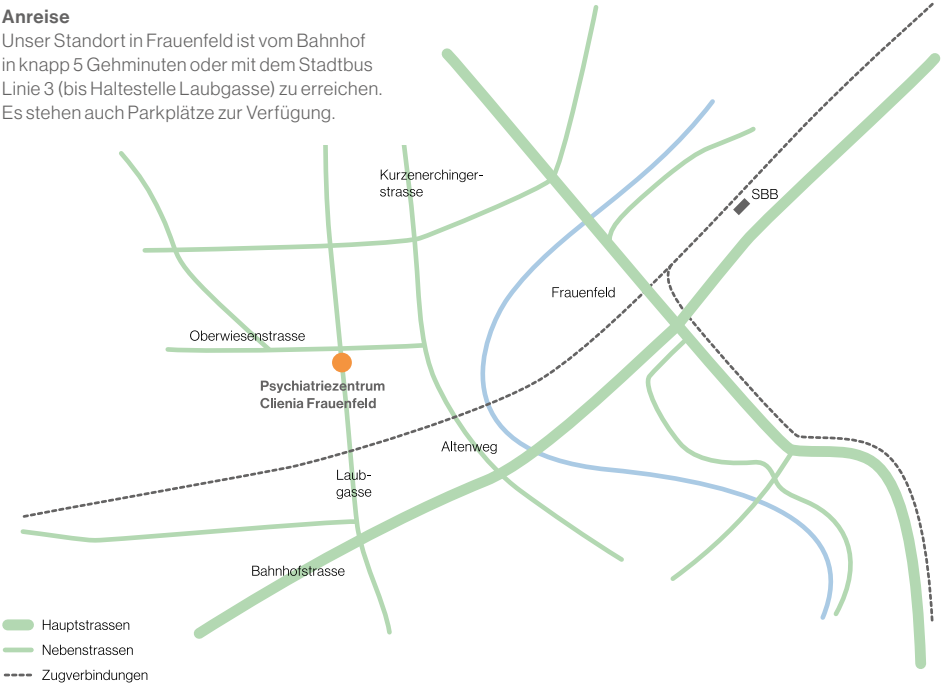
Zeit
jeweils dienstags von 17.00 bis 18.30 Uhr

Leitung
Stefanie Roilo, Psychologin

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



Clienia Littenheid AG
Psychiatriezentrum Frauenfeld
Laubgasse 31
CH-8500 Frauenfeld
Telefon +41 71 929 67 67
info.frauenfeld@clienia.ch
www.clienia-frauenfeld.ch

SIWF ISFM zertifizierte Weiterbildungsstätte 2022

Recognised by EFQM ★★★★ 2021

Clienia-Institutionen
Privatklinik Littenheid | Privatklinik Schlössli | Bergheim | Psychiatriezentrum Frauenfeld | Psychiatriezentrum Sirnach | Psychiatriezentrum Wetzikon | Gruppenpraxen Dietikon, Frauenfeld, Männedorf, Muri, St. Gallen, Uster, Winterthur, Zürich-Oerlikon und Zürich-Seefeld | Ambulatorium für Kinder und Jugendliche Winterthur | ZKJF Zentren für Kind Jugend und Familie Amriswil, Frauenfeld und Kreuzlingen

08.22