



Psychiatriezentrum Clenia Sirnach
Gruppenangebot «Gefühle im Griff?»

Gruppenangebot «Gefühle im Griff?!»

Das Angebot wendet sich an Patientinnen und Patienten der Psychiatriezentren Clenia Frauenfeld und Clenia Sirnach.

In dieser Gruppe möchten wir den gesunden Umgang mit Gefühlen lernen und üben. Dazu vorab einige Informationen:

Was bedeutet «Gefühle im Griff?!»?

In manchen Situationen erleben wir Gefühle (Emotionen) zu stark und intensiv und die daraus folgenden Handlungen als nicht mehr hilfreich. Um Gefühle «in den Griff zu bekommen» setzen wir verschiedene Strategien ein. Manche davon sind eher nützlich, andere eher problematisch, da sie negative Gefühle längerfristig verstärken, bzw. positive Gefühle abschwächen. Der Umgang mit den eigenen Emotionen und die Anwendung nützlicher Strategien kann jedoch erlernt werden. In unserer Gruppe werden wir uns mit verschiedenen Strategien der Emotionsregulation auseinandersetzen, mit dem Ziel, den persönlichen Umgang mit Gefühlen zu verbessern.

Das Konzept «Gefühle im Griff» wurde von Prof. Dr. Sven Barnow entwickelt und ist im gleichnamigen Buch beschrieben, welches Ende 2013 im Springer Verlag erschienen ist.

Ziele der Gruppe «Gefühle im Griff?!»

- Eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Gefühle im zwischenmenschlichen Bereich sozial kompetent zum Ausdruck bringen
- positives Erleben fördern
- hilfreiche Emotionsregulationsstrategien erlernen (Neubewertung, Grübelstopp, Abbau von Vermeidungsverhalten, Problemlösen, Achtsamkeit und Akzeptanz)

Die Gruppe wird folgende Themen anhand eines Manuals bearbeiten

- Modul 1: Allgemeine Einführung bezüglich Emotionen und Emotionsregulation
Modul 2: Ablenkung durch positive Aktivitäten
Modul 3: Unterdrückung
Modul 4: Neubewertung
Modul 5: Grübeln
Modul 6: Akzeptanz und Problemlösen
Modul 7: Vermeidung
Modul 8: Wiederholung und Abschluss
Modul 9: Refresher nach 2 Monaten, Rückblick



Voraussetzungen für die Teilnahme

- Schwierigkeiten im Umgang mit eigenen Gefühle, bzw. den Wunsch, diesen zu verbessern.
- Allgemeine Voraussetzungen, um an der Gruppe «Gefühle im Griff?!» teilzunehmen sind eine ambulante Behandlung in den Psychiatricentren Clienia Frauenfeld oder Clienia Sirnach und sich aktiv beteiligen zu können.
- Im Hinblick auf die Erkrankung sind eine ausreichende psychische Stabilität sowie die Fähigkeit, Eigenverantwortung zu übernehmen, erforderlich. Dies bedeutet, dass die Teilnehmenden in der Lage sein müssen, sich bei aufkommender Dissoziation, Suizidalität, Selbstverletzungsdrang und allgemeiner Überforderung Hilfe zu holen.

Organisatorisches und Ablauf

- Die Anmeldung erfolgt über den Therapeuten/die Therapeutin. Die Gruppengrösse beträgt 5 bis 8 Teilnehmende.
- Der Einstieg in die Gruppe ist nur im ersten Modul möglich, danach bleibt die Gruppe bis zum Ende der 9 Module in konstanter Besetzung bestehen. Die Sitzungen finden alle zwei Wochen statt.
- Die Teilnehmenden dürfen die Gruppensitzung bei Überforderung jederzeit verlassen und werden dann von der Gruppenleitung bis zur Stabilisierung betreut.
- Selbst- oder fremdgefährdendes Verhalten und Krisen sowie definitives Ausscheiden aus der Gruppe werden von der Gruppenleitung an den Therapeuten/die Therapeutin zurückgemeldet.

Auskunft und Gruppenleitung

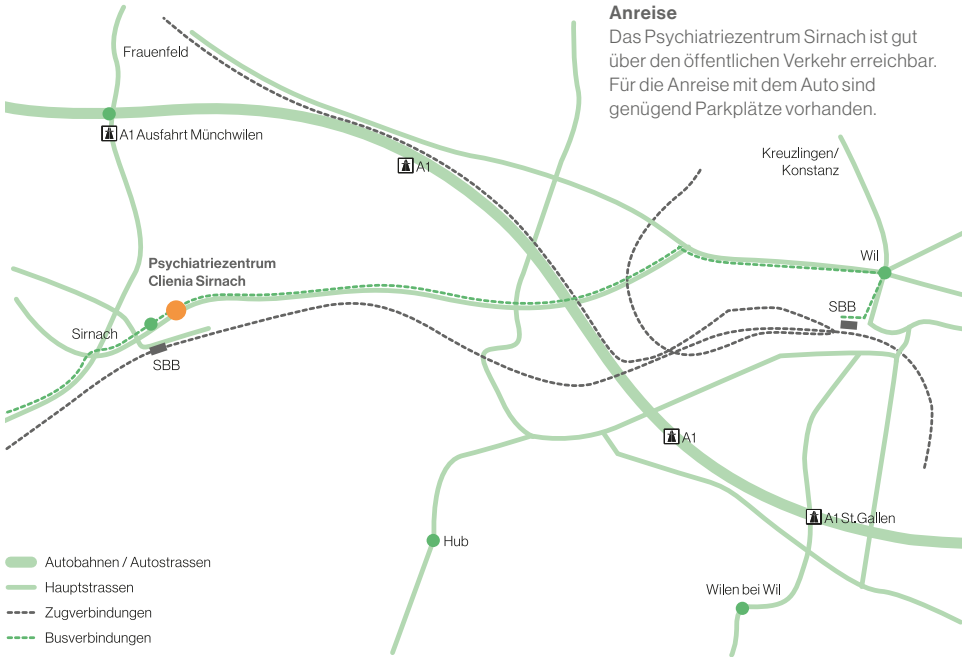


Carol Hunkeler

Oberpsychologin

carol.hunkeler@clienia.ch

Telefon +41 71 929 64 64



Anreise

Das Psychiatriezentrum Sirnach ist gut über den öffentlichen Verkehr erreichbar. Für die Anreise mit dem Auto sind genügend Parkplätze vorhanden.

- Autobahnen / Autostrassen
- Hauptstrassen
- Zugverbindungen
- Busverbindungen

Clenia Littenheid AG

Psychiatriezentrum Sirnach
Wilerstrasse 18
CH-8370 Sirnach
Telefon +41 71 929 64 64
info.sirnach@clenia.ch
www.clenia-sirnach.ch



Clenia-Institutionen

Privatklinik Littenheid | Privatklinik Schössli | Bergheim | Psychiatriezentrum Frauenfeld | Psychiatriezentrum Sirnach | Psychiatriezentrum 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

