

Der erste Schritt zur Hilfe

Liebe Patientin, lieber Patient!

Wir freuen uns, Ihnen eine vierwöchige psychotherapeutische Gruppe zu den Grundlagen der Verhaltenstherapie anbieten zu können. Diese Gruppe ist besonders hilfreich für Menschen ohne (verhaltens-)therapeutische Vorbehandlung, zur Überbrückung von Wartezeit oder als Vorbereitung auf eine Einzel- oder weiterführende Gruppentherapie. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen und die Stunden dieser Gruppe werden nicht vom Stundenkontingent anschließender Einzel- oder Gruppentherapien abgezogen, sondern sind ein zusätzliches Angebot.

Wann? Montags 17:00Uhr bis 18:50Uhr

Wo? Hörsaal Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III (UG)

Wer? Eine Psychologin/Ein Psychologe des AWIP

Inhalte werden sein:

- ... welche Faktoren zur Entstehung einer psychischen Erkrankung beitragen und damit Ansatzpunkte für Veränderungen sein können.
- ... wie Verhalten, Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen zusammenhängen und was Sie mit diesem Wissen tun können.
- ... was Achtsamkeit bedeutet und wie man sie für sich nutzen kann.
- ... wie kleine Verhaltens- und Körperübungen ihre Stimmung positiv beeinflussen können.
- ... wie Sie ihre Zeit und ihre Energie besser einteilen und für sich nutzen können.
- ... wie Sie sich realistische und hilfreiche Ziele setzen können.

bei Interesse oder Fragen kontaktieren Sie uns gern.

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 0731 500 61595 zu folgenden Zeiten: Montag bis Freitag 08.00 – 12.00 Uhr, Montag, Dienstag und Donnerstag 13.00 - 16.00 Uhr

Ihr AWIP Ambulanzteam.