

Störungsübergreifende Gruppentherapie TOP-FIT

Grundlagen

Verhaltenstherapie, v. a. Ansätze der sogenannten dritten Welle:

- X Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)
- X Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)
- X Metakognitive Therapie
- X Schematherapie

Zielgruppe

Patientinnen mit mindestens normalem Entwicklungsalter einer 13-Jährigen, Diagnose oder Verdachtsdiagnose vorhanden

Struktur

3 Module mit jeweils 6 Sitzungen, die in unterschiedlicher Reihenfolge durchgeführt werden können:

- A – Übereifrige Innere Beschützer
- B – Innerer Team-Kapitän
- C – Inaktive Innere Beschützer

Frequenz: 18 wöchentliche Sitzungen im gruppentherapeutischen Setting, fortlaufend seit 2021 bei genügend TeilnehmerInnen dienstags von 16:30-18:00Uhr geplant. Wieder ab Herbst ´25.

Dauer pro Sitzung: ca. 90min

Gruppenform: Durchführung der Module (je 6 Termine) in geschlossenen Gruppen, Einschluss neuer Teilnehmenden zu jedem Modulstart

Gruppenzusammensetzung:

- 3-5 Patient:innen störungsübergreifend, gemischt

Allgemeine Ziele

Reduktion psychopathologischer Symptomatik

sich selbst besser verstehen:

- alte Verhaltensmuster besser verstehen
- eigene Bedürfnisse besser wahrnehmen
- eigene Stärken und Ressourcen besser erkennen und nutzen

ein zufriedeneres Leben führen:

- einen guten Ausgleich zwischen unterschiedlichen Bedürfnissen erreichen
- günstigere Verhaltensmuster entwickeln
- besser mit Stress umgehen

Start: seit 2021 fortlaufend (18 Termine) bei mindestens 3 TN, maximal 5 TN

Bei Interesse und Fragen wenden Sie sich gerne an die Praxis 07634/551141 Herrn Landes (thomas-landes.de), es wird ein Vorgespräch geben für weitere Fragen/ Antworten.