KLINIKEN FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATIK

GRUPPENTHERAPIEN PSYCHOLOGISCHER DIENST

© WavebreakmediaMicro – fotolia.com

Psychiatrische Dienste

solothurner spitäler soH

Wir bieten am Standort Solothurn folgende Gruppentherapien an, die Patientinnen und Patienten in stationärer sowie ambulanter Behandlung offenstehen.

Soziale Kompetenzgruppe (Montag, 15.30 – 17.00 Uhr)

Dieses Gruppenangebot richtet sich an sozial unsichere Menschen. Es bietet Informationen über Kompetenzen der sozialen Interaktion, die anhand konkreter Beispiele eingeübt werden. Es beinhaltet u. a. folgende Aspekte:

- Psychoedukation bzgl. sicherem, unsicherem und aggressivem Verhalten
- Kennenlernen und Einüben folgender Kernkompetenzen:
  - Recht durchsetzen
  - selbstsicheres Verhalten in Beziehungen
  - um Sympathie werben

Stressbewältigungsgruppe/Umgang mit Gefühlen (Dienstag, 10.45 – 12.00 Uhr)

Bei diesem Gruppenangebot handelt es sich um ein Programm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation. Insbesondere werden folgende Aspekte thematisiert:

- Auswirkungen von chronischem Stress auf Körper und Psyche
- Umgang mit Stress und schwierigen Situationen
- Umgang mit unangenehmen Gefühlen
- Erkennen und Hinterfragen von Einstellungen/Denkmustern
- Erlernen von selbstwertsteigernden Strategien

Gruppentherapie bei Schlafstörungen (Insomnie) (Mittwoch, 15.30 – 17.00)

Das Gruppenangebot richtet sich an Menschen mit Ein- und/oder Durchschlafstörungen, frühmorgendlichem Erwachen oder nicht erholsamem Schlaf, mit negativen Auswirkungen auf die Befindlichkeit am Tag. Das Angebot umfasst sechs Gruppensitzungen à 90 Minuten, im Abstand von 1 bis 2 Wochen. Es basiert auf der «Kognitiven Verhaltenstherapie der Insomnie (KVT-I)» und umfasst folgende Schwerpunkte:

- Wissen über Schlaf und Schlafhygiene
- Entspannungstechniken
- Verhaltensbezogene Methoden zur Verbesserung des Schlafs (insbesondere Schlafrestriktion)
- Methoden zum Umgang mit belastenden Gedanken über den Schlaf und die Folgen von Schlaflosigkeit

Gruppe für Betroffene mit einer psychotischen Erkrankung (Donnerstag, 10.45 – 11.45 Uhr)

In dieser psychoedukativen Gruppentherapie geht es darum, mehr über die Krankheit zu erfahren und somit die Bewältigung der Beschwerden und die Belastungen im Alltag wenn möglich zu reduzieren. Hauptthemen sind:

- Aufklärung bzgl. verschiedener Psychose-Symptome und Umgang damit
- Erkennen von Frühwarnsymptomen
- Rückfallprophylaxe
- Vermitteln von medikamentösen und psychotherapeutischen Schwerpunkten in der Behandlung

Auskunft

lic. phil. Sabine Tschudin
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
und Leiterin Psychologischer Dienst
T 032 627 14 51
sabine.tschudin@spital.so.ch

Anmeldung

zuweisungen.pd@spital.so.ch

Ort der Durchführung

Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Psychiatrische Dienste | Weissensteinstrasse 102 | 4503 Solothurn

Kosten

Die Kosten werden nach Abzug der Franchise und des Selbstbehalts von der Krankenkasse übernommen.

Psychiatrische Dienste
solothurner spitäler soH

Weissensteinstrasse 102 | 4503 Solothurn
T 032 627 11 11
info.pd@spital.so.ch

0528 | 02.23 | 500