

Anmeldung und Auskunft

lic. phil. Sabine Tschudin,
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
sabine.tschudin@spital.so.ch

Ort der Durchführung

Psychiatrische Klinik
Weissensteinstrasse 102
4503 Solothurn

Kosten

Die Kosten werden von der Grundversicherung der Krankenkasse unter Berücksichtigung der Franchise und des Selbstbehalts übernommen.

KLINIKEN FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATIK

GRUPPENTHERAPIEN PSYCHOLOGISCHER DIENST



© WavebreakmediaMicro - fotolia.com

Psychiatrische
Dienste **solothurner
spitäler** 

Weissensteinstrasse 102 | 4503 Solothurn
T 032 627 11 11 | F 032 627 11 00
info.pd@spital.so.ch



0528 | 05:19 | 1000

Psychiatrische
Dienste

**solothurner
spitäler** 

Der Psychologische Dienst der Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (KPPP) bietet 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

Motivationsförderungsgruppe für Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung (Montag, 17.30 – 18.45 Uhr)

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Menschen mit Problemen im Umgang mit Alkohol oder anderen Substanzen (Medikamente, illegale Drogen), die eine Abstinenz oder einen kontrollierten Konsum anstreben oder aufrechterhalten wollen. In einer moderierten Gesprächsrunde können die Betroffenen sich über ihre eigene Abhängigkeit sowie wichtige damit verbundene Themen (z.B. Stress am Arbeitsplatz, Schwierigkeiten in Beziehungen, schwierige Lebensumstände) austauschen und gegenseitig unterstützen.

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

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

Cannabis-Psychosegruppe (Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr)

Diese Gruppe richtet sich an Psychosebetroffene mit Cannabiskonsum. Es geht hauptsächlich um die Auseinandersetzung und Reflektion mit dem eigenen Cannabiskonsum. Folgendes wird besprochen:

- Information über den Zusammenhang Psychose/ Cannabis
- Förderung der Veränderungsmotivation
- Erlernen von Problemlösestrategien
- Einüben von Ablehnungsstrategien