

Unsere Gruppenangebote 2020

Zeitlich begrenzte Gruppen

Stressbewältigungstraining

Start: 6.02.2020 von 16.30 – 18.00 Uhr, 8 Termine im wöchentlichen Turnus

Stress und Belastungen sind bei Menschen mit psychischen Erkrankungen oft Anlass für Rückfälle und Krisen.

In acht Sitzungen soll es um das optimale Belastungsniveau, Strategien zur Alltags- und Krisenbewältigung und Förderung der Lebensqualität gehen. Dazu erarbeiten wir Wissen über den Zusammenhang von Stress und psychischen Erkrankungen, trainieren unsere Problemlösekompetenz und erlernen Übungen zur Steigerung des Wohlbefindens.“

Kunsttherapeutisches Projekt „Kunst gibt neue Kraft“

Termin: 6. Februar von 16.00 – 20.00 Uhr

Malen mit Farbe und Kreide wirkt harmonisierend, aufbauend und stabilisierend, weckt Lebenskräfte und fördert das körperliche und seelische Gleichgewicht. Wir wollen in diesem Workshop eigene Bilder malen und erleben, wie wir durch künstlerisches Gestalten Belastungen ausgleichen und unsere Mitte stärken können.

Vorkenntnisse oder eine besondere Begabung ist nicht erforderlich! Es reicht lediglich mit Freude, Lust, Interesse und Neugier dabei zu sein, zu experimentieren, Neues zu entwickeln und sich von der Kraft der Farben überraschen zu lassen.

Achtsamkeitsgruppe

In Planung

„Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten.“ Häufig sind wir gedanklich entweder in der Vergangenheit oder bereits in der Zukunft. Achtsamkeitsübungen holen uns in das gegenwärtige Erleben zurück und können dazu beitragen, Grübelschleifen zu verlassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Regelmäßig praktizierte Achtsamkeit kann sich auch bei psychischen Erkrankungen und Krisen stabilisierend auswirken, die Streßanfälligkeit reduzieren und das Rückfallrisiko mindern.

Die Gruppe ist auf 8 TeilnehmerInnen begrenzt.

Angstbewältigungsgruppe

In Planung – Ort: Beratungszentrum Uffenheim

In unserem Gruppenangebot zur Angstbewältigung geht es zum einen um die Vermittlung von theoretischen Informationen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Angsterkrankungen sowie deren Behandlungsmöglichkeiten. Zum anderen ist die Verbesserung der Selbsthilfe im Umgang mit der Angsterkrankung ein wichtiges Ziel. Dies erfolgt durch die Vermittlung von Selbsthilfe-Strategien zur Angstreduktion und deren Umsetzung in den angstbesetzten Situationen, abgestuft nach Schwierigkeitsgrad.

Laufende Gruppen

Entspannungstraining „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“

Termin wöchentlich Montag 13.00 – 13.45 Uhr

Wir nehmen uns Zeit für uns selbst, kommen zur Ruhe und steuern innerer Unruhe und Anspannung entgegen. In dieser offenen Gruppe nutzen wir die Progressive Muskelrelaxation: eine einfach zu erlernende Methode, die bei regelmäßiger Anwendung die allgemeine Erholungsfähigkeit und die seelische Gesundheit fördern kann. Durch den gezielten Wechsel von An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen soll ein Zustand der tiefen Entspannung des ganzen Körpers erreicht und bewusst wahrgenommen werden. Fantasiereisen und positive Imaginationen runden die Sitzungen ab. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können teilnehmen.

Freizeit- und Kontaktgruppe:

Termin wöchentlich Freitag 14.30 – 16.30 Uhr

Freizeit- und Kontaktgruppe für ältere Menschen:

Termin wöchentlich Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr

Unsere Freizeit- und Kontaktgruppen stellen ein freizeitstrukturierendes Angebot für Menschen dar, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind oder waren. Sie bieten die Möglichkeit für ein gemütliches Beisammensein und einen Austausch in der Gruppe.

Zusätzlich zu den wöchentlichen Treffen im Sozialpsychiatrischen Dienst finden regelmäßig wechselnde Ausflüge statt. Auskunft über das Programm erhalten Sie im Sozialpsychiatrischen Dienst.

Angehörigengruppe**Termine nach Vereinbarung, alle 6 – 8 Wochen**

Angehörige von Menschen mit chronisch psychischer Erkrankung sind häufig mit vielschichtigen Problemen und Belastungen konfrontiert. In der Angehörigengruppe treffen sie sich, um sich über ihre Situation auszutauschen, Informationen zu erhalten und sich gegenseitig zu unterstützen. Anliegen der Gruppe ist es auch, etwas Abstand zu gewinnen und zusammen einige unbeschwerte Stunden zu verbringen.

Frauengruppe**Termine: Mittwoch 10.00 – 11.30 Uhr, 14-tägig**

In der Frauengruppe haben Frauen mit psychischer Erkrankung oder in einer Krisensituation die Möglichkeit über die eigene Lebenssituation zu sprechen, Probleme zu thematisieren und das Verständnis der anderen Teilnehmerinnen zu erfahren. Der Austausch mit anderen kann helfen lösungsorientiert über alternative Handlungs- oder Veränderungsmöglichkeiten nachzudenken.

Dies ist eine offene und unbefristet laufende Gruppe. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Frauen begrenzt.

Zur Teilnahme an den Gruppenangeboten können sich unsere Klienten persönlich im Sozialpsychiatrischen Dienst oder telefonisch anmelden.

Falls Sie sich als Betroffener/Angehöriger für unsere Gruppenangebote interessieren und bisher noch nicht im Sozialpsychiatrischen Dienst in Beratung sind, bitten wir Sie, mit uns telefonisch einen Termin für ein Erstgespräch zu vereinbaren.

Sie erreichen uns unter der Tel. Nr. 09161/873571.