

## Stabil“



### ... ein Gruppentherapieprogramm zur Förderung der emotionalen Stabilität im Alltag

Die Institutsambulanz und Tagesklinik für Psychotherapie (IAP-AVM-Dresden GmbH) bietet Menschen mit Schwierigkeiten in der emotionalen Selbstregulation parallel zur einzeltherapeutischen Behandlung ein wöchentlich stattfindendes Gruppentherapieprogramm in Anlehnung an dialektisch-behaviorale Konzeptionen von M. Linehan an.

Der Schwerpunkt des Programms ist die Vermittlung von Fähigkeiten zum konstruktiven Umgang mit intensiven Gefühlen und starken Anspannungszuständen im Alltag. Im Austausch mit anderen Betroffenen lernen die Teilnehmer

1. das achtsamkeitsbasierte Wahrnehmen von Gedanken und Gefühlen
2. Fähigkeiten („Skills“) zur Reduktion von Hochstress
3. den Umgang mit spezifischen Emotionen

Die Gruppe besteht aus 6-8 Teilnehmern und wird von zwei Therapeutinnen geleitet. Die nächste Gruppe findet an folgenden Terminen im Raum 1.08 der IAP statt:

**>> Neuer Start: vorauss. April 2023 <<**

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich gerne bei [christin.thureau@iap-dresden.de](mailto:christin.thureau@iap-dresden.de)