

„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 Therapeut*innen geleitet. Die Gruppe findet an 10 aufeinander folgenden Terminen jeweils 1x pro Woche für jeweils 100 min statt.

Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich bitte an Dipl.-Psych. Christin Thureau unter christin.thureau@iap-dresden.de.