Gruppenangebot zur Stärkung von Ressourcen «Gesundes geniessen»

An wen sich das Angebot richtet

Die Gruppe ist geeignet für Menschen mit schweren und anhaltenden psychischen Erkrankungen, die keine (oder nur minimale) tagesstrukturierende Angebote aufsuchen können. Personen, die ihre soziale Isolation mindern wollen und wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen möchten, erhalten hier Unterstützung und Hinweise, wie sie ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben verbessern können. Die Teilnahme kann auch im Vorfeld einer tagesklinischen Behandlung, einer Wiedereingliederungsmassnahme oder nach einer Behandlung sinnvoll sein. Das Angebot richtet sich an Betroffene, die bereits bei den Psychiatrischen Diensten Thun oder bei externen Fachpersonen in Behandlung sind.

Das Therapieangebot

Ort:

Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Steffisburg, Aumattweg 66, 3613 Steffisburg, Gruppenraum 3. Obergeschoss

Zeit:

Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr

Dauer:

Die Teilnehmenden verpflichten sich zu einer mindestens fünfmaligen Teilnahme, die weitere Teilnahme wird individuell abgesprochen.

Leitung:

Myriam Senn (Pflegefachfrau HF)

Philipp Zürcher (Peer; Experte durch Erfahrung)

Hintergrund

Menschen mit schweren und anhaltenden psychischen Erkrankungen haben häufig Schwierigkeiten damit, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und diese adäquat mitzuteilen. Immer wieder treten auch Kommunikationsschwierigkeiten mit dem sozialen Umfeld auf. Aufgrund von ungünstigen Erfahrungen im Verlauf der Erkrankung (Drogen, Medikamentennebenwirkungen, finanzielle Schwierigkeiten, Ausgrenzung) ist eine gesunde Art des Geniessens verlorengegangen und Praktiken gewichen, die unter Umständen Rückfälle begünstigen.

Behandlungsansatz

Mithilfe von Techniken aus Achtsamkeit basierter Therapie wird das eigene Befinden (psychisch und körperlich) in der jeweiligen Situation verstärkt wahrgenommen, um dieses auch besser ausdrücken zu können. Techniken aus dem Bereich des Trainings sozialer Fertigkeiten befähigen die Teilnehmenden, sich ihrer Umwelt besser mitteilen und eigene Bedürfnisse adäquat ausdrücken zu können. Durch konsequente Psychoedukation werden die notwendigen Informationen zu psychischen Erkrankungen und deren Behandlung, Rückfallprophylaxe und Medikamenten vermittelt. Unter Berücksichtigung der individuellen Ressourcen werden Copingstrategien vermittelt und eingeübt.

Ziele

Die Teilnehmenden lernen ihre eigenen Verletzlichkeiten und Stärken kennen, können sich schützen oder ihre Stärken kompensierend einsetzen. Sie lernen , was ihnen guttut und was nicht, lernen den Unterschied zwischen kurzfristiger Entlastung (durch z.B. Alkohol, Drogen oder Benzodiazepinen) und nachhaltiger Besserung (durch z.B. Verstärkung positiver Aktivität u-ä.) kennen. Die Teilnehmenden kennen ihre individuellen

Spital STS AG Thun | Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun
Psychiatrische Dienste | Tel. 058 636 47 00
psychiatrie@spitalstsag.ch | www.spitalthun.ch

Rahmenbedingungen

Teilnehmende, welche unter Alkohol– oder Drogeneinfluss zum Gruppenangebot erscheinen, unterlaufen damit die therapeutischen Bemühungen und werden deshalb wieder nach Hause geschickt. Sie können aber am nächsten Termin wieder teilnehmen. Bei wiederholtem Verletzen der Rahmenbedingungen erfolgt ein Auswertungsgespräch, ein Ausschluss wird unter diesen Umständen vorbehalten.

Frühwarnzeichen für einen Rückfall und können entsprechend ihrem individuellen Notfallplan darauf reagieren.

Anmeldung:

Patientinnen und Patienten, welche an den Psychiatrischen Diensten oder bei niedergelassenen Fachpersonen der Region in Behandlung sind, können per Mail (psychiatrie@spitalstsag.ch) oder über die Telefonnummer 058 636 47 80 zugewiesen werden.

Spital STS AG Thun | Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun
Psychiatrische Dienste | Tel. 058 636 47 00
psychiatrie@spitalstsag.ch | www.spitalthun.ch