

# Skillsgruppe

## An wen sich das Angebot richtet

Die Gruppe ist geeignet für Menschen, welche Schwierigkeiten haben im Umgang mit intensiven Gefühlen und Spannungszuständen und/oder unter einem selbstschädigenden Verhalten leiden.

Die Teilnehmenden lernen das bewusste Wahrnehmen und Annehmen ihrer selbst und ihrer Umgebung. Sie stellen einen persönlichen «Notfallkoffer» zusammen, welcher «Werkzeuge» enthält, die beim Umgang mit intensiven Spannungszuständen helfen. Weiter lernen sie ihre Gefühle bewusster wahrzunehmen, zu benennen und erweitern das Repertoire ihrer zwischenmenschlichen Fertigkeiten.

## Das Therapieangebot

### Ort:

Psychiatrische Dienste Thun,  
Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun  
Gruppenraum Erdgeschoss

### Zeit:

Montag, 14:00 - 15:40 Uhr

### Dauer:

12 Termine, ca. 3 Monate

### Leitung:

Seraina Manser, Psychologin und  
Jeannine Kumli, Dipl. Pflegefachfrau Psychiatrie

Vor Beginn der Gruppentherapie findet mindestens ein Abklärungsgespräch sowie nach Abschluss der Gruppentherapie ein Schlussgespräch statt.

Das Gruppenangebot lehnt sich an die dialektisch behaviorale Therapie von M. Linehan an. Ziel ist es, den Teilnehmenden Fertigkeiten (Skills) für den Umgang mit belastenden Gefühlen zu vermitteln. In den Gruppensitzungen werden einzelne Skills besprochen und trainiert. Das Umsetzen der Fertigkeiten im Alltag soll durch Hausaufgaben unterstützt werden.

## Anmeldung

Das Behandlungsangebot richtet sich an Betroffene, die sich bereits in psychiatrischer / psychotherapeutischer (intern oder extern) Behandlung befinden. Die Anmeldung erfolgt über die behandelnde Fachperson bei der Gruppenleitung schriftlich oder über die Telefonnummer 058 636 47 00.