

Wissenswertes über indikative Gruppen

Schmerzpsychologische Gruppe

Die Gruppe umfasst in drei Kapiteln über 6 Sitzungen psychoedukative Einblicke und praktische Übungsanleitungen im Rahmen der psychologischen Schmerztherapie. Kapitel 1 beschäftigt sich mit dem Behandlungsbeginn, der Informationsgewinnung und Zielformulierung. Kapitel 2 gibt Einblicke in das bio-psycho-soziale Modell der Schmerzverarbeitung. In Kapitel 3 werden psychologische Therapiebausteine vorgestellt: Die Rolle von Aufmerksamkeit und Ablenkung, von Angst und Vermeidung, der Einfluss von Stress und Entspannung, kognitive Einflussfaktoren (Grundüberzeugungen und Gedanken), die Rolle der psychologischen Grundbedürfnisse und die Möglichkeiten von Akzeptanz und Achtsamkeit. Es werden dazu Informationen und Anleitungen zur Implementierung von mehr Bewegung gegeben und der Einfluss biologischer (Schlaf, biologische Grundbedürfnisse) sowie sozialer (Arbeit, soziale Beziehungen) Faktoren wird besprochen. Eine Arbeitsmappe mit psychoedukativen und Übungsblättern wird zur Verfügung gestellt.

1 Gruppentermin wöchentlich à 50 Minuten über 6 Wochen

Schlafpsychologische Gruppe

Die Gruppe bietet eine fundierte Psychoedukation zu Diagnostik, Störungsbildern und psychotherapeutischen Behandlungsbausteinen im Bereich Schlafstörungen. Im Modul „Störungsbilder und Diagnostik“ wird ein Überblick über die Schlafstörungen gegeben, die häufigste und für unseren Fachbereich relevanteste, die nichtorganische Insomnie, wird genauer besprochen. Diagnostische Instrumente (Fragebögen, Tagebücher, Schlaflabor) werden erklärt und ausgegeben. Durch das Modul „Schlaf verstehen“ werden Patienten befähigt, biologische Mechanismen und Funktionen des Schlafs und dessen Störungen besser zu verstehen. Im Modul „Psychologische Erklärungsansätze für Schlafstörungen“ wird auf vier Ebenen (Verhalten, Emotion, Kognition und Körper) Einblick in dysfunktionale und funktionale Strategien gegeben, wobei die Teilnehmer zu konkreten Übungen angeleitet werden. Eine Arbeitsmappe mit psychoedukativen und Übungsblättern wird zur Verfügung gestellt.

1 Gruppentermin wöchentlich à 50 Minuten über 4 Wochen

Bewegungspsychologische Gruppe

Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern hat auch nachweislich positive Effekte auf die psychische Gesundheit. Zahlreiche Studien belegen: Bewegung kann Symptome von Depressionen, Angst- und Schlafstörungen deutlich lindern, die Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern und zur Entspannung beitragen.

Unser Angebot verfolgt das Ziel, Teilnehmende zu motivieren, sportliche Aktivität (wieder) in ihren Alltag zu integrieren – nachhaltig, individuell und wirksam. Bewegung soll dabei als wirkungsvolles Mittel zur Therapie von Symptomen psychischer Erkrankungen, Stress- und Anspannungsregulation, und zur Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit erlebt werden. Das Programm verbindet psychoedukative Gesprächsgruppen mit gezielten Bewegungseinheiten. In den Gruppen werden Grundlagen zur Wirkung von Bewegung auf die Psyche sowie Strategien zur langfristigen Integration körperlicher Aktivität inner- und außerhalb des Klinikalltags erarbeitet. In den praktischen Einheiten wird dieses Wissen direkt umgesetzt und erlebbar gemacht. Begleitet durch ein interdisziplinäres Team aus Psycholog:innen und Physiotherapeut:innen erfahren die Teilnehmenden, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil eines gesunden Lebensstils werden kann. Durch die Kombination aus Wissen, praktischer Erfahrung und individueller Begleitung entsteht ein neuer Zugang zu körperlicher Aktivität – als Ressource für mehr Lebensqualität und psychischer Gesundheit.

4-5 Gruppentermine mit je 120 Minuten über 4-5 Wochen, interdisziplinäres Team aus Psycholog:innen und Physiotherapeut:innen

Achtsamkeitsbasierte Gruppe

In unserer Achtsamkeitsgruppe lernen die Teilnehmenden, durch gezielte Übungen im Hier und Jetzt präsent zu sein. Der Fokus liegt auf der bewussten Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und äußeren Reizen, ganz ohne zu urteilen, zu werten oder verändern zu wollen. Ziel der Gruppe ist es, Stress abzubauen, die Selbstwahrnehmung zu vertiefen und mehr innere Ruhe und Balance zu finden.

2 Gruppentermine à 25 Minuten wöchentlich