

## Psychotherapeutisches Gruppenangebot an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

In unserer Klinik bieten wir wiederkehrend psychotherapeutische Gruppenangebote an zu einzelnen Erkrankungen bzw. verschiedenen Beschwerden, die im Rahmen mehrerer psychischer Erkrankungen auftreten können.

Bitte sprechen Sie bei Interesse oder Rückfragen Ihren Behandler/Ihre Behandlerin in der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) an oder wenden Sie sich an die Ansprechpartner des jeweiligen Gruppenangebots und melden Sie sich dort ggf. an.

Voraussetzungen zur Teilnahme an den Gruppentherapien als Betroffener sind eine derzeitige stationäre oder teilstationäre (Tagesklinik) Behandlung in unserer Klinik oder eine Anbindung an unsere Psychiatrische Institutsambulanz (PIA). Für die Teilnahme an den Angehörigengruppen gelten zum Teil andere Regelungen. Bitte informieren Sie sich dazu bei den jeweiligen Ansprechpartnern.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



### KRANKHEITSBEZOGEN

#### Depression (Reh-Bergen/Lossau)

Gruppenpsychotherapie für Menschen mit einer unipolaren depressiven Erkrankung. In der Gruppe werden Informationen zum Verständnis von Depressionen, deren Behandlung sowie Fertigkeiten zur Bewältigung der depressiven Symptomatik vermittelt. Im Verlauf werden außerdem interpersonelle Aspekte, die mit dem Auftreten von Depressionen im Zusammenhang stehen (z.B. soziale Kontakte, Umgang mit Konflikten) sowie Möglichkeiten zur Bewältigung schwieriger Lebensereignisse erarbeitet.

Geschlossene Gruppe mit 15 wöchentlichen Sitzungen, donnerstags 9.00-10:45 Uhr + Vorgespräch

**Ansprechpartner:** I. Lossau ([losil@med.uni-goettingen.de](mailto:losil@med.uni-goettingen.de)) und T. Reh-Bergen ([thorgund.reh-bergen@med.uni-goettingen.de](mailto:thorgund.reh-bergen@med.uni-goettingen.de))

#### Bipolare Störungen (Heß): *ab November 2019*

In der Gruppentherapie für Patienten mit bipolarer Störung beschäftigen wir uns u.a. mit den Fragen: Was ist eigentlich eine bipolare Störung? Welche Ursachen und Auslöser gibt es? Was sind persönliche Frühwarnzeichen und wie kann ich darauf reagieren? Im Vordergrund stehen Ihre persönlichen Erfahrungen und Fragestellungen sowie der Austausch mit anderen Betroffenen.

Offene Gruppe (Einstieg ist jederzeit nach Vorgespräch möglich) mit ca. 14 Modulen, montags 14.00 - 15.40 Uhr

**Ansprechpartnerin:** L. Heß ([luisa.hess@med.uni-goettingen.de](mailto:luisa.hess@med.uni-goettingen.de))

### **Psychosen (Lossau)**

In der psychoedukativen Gruppe für Menschen mit einer Psychose besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch untereinander. Gemeinsam werden u.a. Themen, wie Krankheitsbegriff und Symptomatik, Krankheitsmodell, Behandlungs- und Bewältigungsmöglichkeiten, Rezidivprophylaxe, Frühwarnzeichen und Krisenplan besprochen.

Geschlossene Gruppe mit 10 Sitzungen 1x/Woche + Vorgespräch, montags 9.00-10.00 Uhr

**Ansprechpartnerin:** I. Lossau ([losil@med.uni-goettingen.de](mailto:losil@med.uni-goettingen.de))

### **Demenz (Bartels)**

Für Menschen mit beginnender Demenz, die sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten, nähere Informationen und Unterstützung erhalten und erfahren wollen, wie man seine Umwelt an die krankheitsbedingten Veränderungen anpassen kann, und wie man gut mit der Erkrankung und damit verbundenen Schwierigkeiten umgehen kann.

Geschlossene Gruppe mit 10 Sitzungen alle 2 Wochen + Vor- und Nachgespräch, mittwochs von 10.00-11.30 Uhr, teilweise auch mit Angehörigen

**Ansprechpartner:** C. Bartels ([claudia.bartels@med.uni-goettingen.de](mailto:claudia.bartels@med.uni-goettingen.de) oder Tel: 0551-39 14258, [elke.wiegmann@med.uni-goettingen.de](mailto:elke.wiegmann@med.uni-goettingen.de))

*Zur Entlastung und Unterstützung von Angehörigen von Menschen mit Demenz haben wir zusätzliche Angebote (Gesprächskreis, Seminar, FTLD-Treffen) > siehe unten*

## **THEMENBEZOGEN**

### **Dialektisch-behaviorale Gruppentherapie (DBT-Gruppe) (Treptow/Ruhleder)**

Für Menschen, die Schwierigkeiten mit der Selbst- und Gefühlskontrolle haben und die lernen möchten, schwierige Situationen und intensive Gefühle besser bewältigen zu können. Zudem für solche, die ihren Selbstwert sowie ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten verbessern und die eine gelassene, akzeptierende Grundhaltung entwickeln möchten.

Offene Gruppe mit bis zu 12 Teilnehmern, immer mittwochs von 12.30 - 13.45 Uhr

**Ansprechpartner:** M. Treptow ([marit.treptow@med.uni-goettingen.de](mailto:marit.treptow@med.uni-goettingen.de)), M. Ruhleder ([mirjanaruhleder@med.uni-goettingen.de](mailto:mirjanaruhleder@med.uni-goettingen.de))

### **Training emotionaler Kompetenzen (Horneber): *aktuell pausiert***

Für Menschen mit Schwierigkeiten bei der Stressbewältigung und im Umgang mit negativen Gefühlen. Ziele sind die Vermittlung und das Training verschiedener Kompetenzen zum Umgang mit Stresssituationen und negativen Emotionen.

Offene Gruppe mit etwa 10 Sitzungen 1x/Woche + Vor- und Nachgespräch, mittwochs von 16.00 bis 17.30 Uhr

**Ansprechpartnerin:** M. Horneber ([miriam.horneber@med.uni-goettingen.de](mailto:miriam.horneber@med.uni-goettingen.de) oder Tel: 0551-39 22142)

### **Gruppentraining sozialer Kompetenzen (Phlix/Heß)**

Für Patienten, die sich in Situationen mit anderen unsicher fühlen und selbstsicheres Verhalten trainieren möchten, sich aber z.Z. nicht in einer akuten Krisensituation befinden.

Geschlossene Gruppe mit 5 wöchentlichen Sitzungen, dienstags ab 13.00-14:40 Uhr

**Ansprechpartner:** B. Phlix ([barbaraanne.phlix@med.uni-goettingen.de](mailto:barbaraanne.phlix@med.uni-goettingen.de)), L. Heß ([luisa.hess@med.uni-goettingen.de](mailto:luisa.hess@med.uni-goettingen.de))

## ANGEHÖRIGENGRUPPEN

### Angehörigenseminar Demenz (Team Gerontopsychiatrie)

Hier erhalten Angehörige Informationen über typische Beschwerden und Hintergründe häufiger Demenzerkrankungen, zu den diagnostischen und den Behandlungsmöglichkeiten ebenso wie Hinweise zu Hilfsangeboten, entlastenden und finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten (Pflegekasse), außerdem Tipps für die Pflege und für den Umgang mit den demenzbedingten veränderten Verhaltensweisen. Ebenso wichtig sind uns die Anliegen der Angehörigen, ihre Fragen und Kümernisse.

Geschlossene Gruppe, 1x /Jahr mit 5 wöchentlichen Sitzungen, dienstags 15.00-16:30 Uhr für Angehörige Betroffener, die an unsere Klinik angebunden sind bzw. angebunden werden. Einladungen werden verschickt.

**Ansprechpartner:** C. Bartels ([claudia.bartels@med.uni-goettingen.de](mailto:claudia.bartels@med.uni-goettingen.de) oder Tel: 0551-39 14258, [elke.wiegmann@med.uni-goettingen.de](mailto:elke.wiegmann@med.uni-goettingen.de))

### Angehörigengesprächskreis Demenz (Belz)

Anschließend an das Angehörigenseminar (siehe oben) bietet sich die Möglichkeit dieser professionell angeleiteten Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung. Hier findet Austausch und Beratung der Angehörigen untereinander statt, wobei anwesende Mitarbeiter mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Offene Gruppe mit Terminen 1x/Monat, donnerstags 15.00-16.30 Uhr für Angehörige Betroffener, die an unsere Klinik angebunden sind bzw. angebunden werden

**Ansprechpartner:** M. Belz ([michael.belz@med.uni-goettingen.de](mailto:michael.belz@med.uni-goettingen.de) oder Tel: 0551-39 14258, [elke.wiegmann@med.uni-goettingen.de](mailto:elke.wiegmann@med.uni-goettingen.de))

### Angehörigentreffen „Frontotemporale Demenz“ (Bartels/Vukovich)

Auch diese professionell angeleitete Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer frontotemporalen Demenzerkrankung bietet Austausch und Beratung der Angehörigen untereinander und wird von unseren Mitarbeitern begleitet. Dabei werden die Besonderheiten dieser Demenzerkrankung speziell berücksichtigt.

Offene Gruppe mit Terminen 3x/Jahr, freitags 11.00-14.30 Uhr für Angehörige Betroffener, die an unsere Klinik angebunden sind bzw. angebunden werden. Einladungen werden verschickt.

**Ansprechpartner:** C. Bartels ([claudia.bartels@med.uni-goettingen.de](mailto:claudia.bartels@med.uni-goettingen.de) oder Tel: 0551-39 14258, [elke.wiegmann@med.uni-goettingen.de](mailto:elke.wiegmann@med.uni-goettingen.de))

### Angehörigenseminar Abhängigkeitserkrankungen (Reichardt)

Das Zusammenleben mit einem suchtkranken Menschen ist für jeden Angehörigen eine emotionale Herausforderung sowie eine schwierige und belastende Situation. In der Gruppe erfahren Sie Wichtiges über Suchterkrankungen, deren Ursachen und mögliche Auswirkungen. Sie können dort auch ganz konkrete, häufig auftretende Problemsituationen klären, lernen eigene Verhaltensweisen in Beziehung zu Ihrem betroffenen Angehörigen zu erkennen und zielbringend anzupassen. Der Austausch mit anderen Angehörigen bringt zudem oftmals Erleichterung.

Geschlossene Gruppe mit 6-8 wöchentlichen Sitzungen, 18.00-19.30 Uhr, keine weitere Anbindung an unsere Klinik erforderlich, kostenlose Teilnahme.

**Ansprechpartner:** A. Reichardt ([astrid.reichardt@med.uni-goettingen.de](mailto:astrid.reichardt@med.uni-goettingen.de))

