



Allgemeine Skillsgruppe

Zentralinstitut
für Seelische
Gesundheit

Zielgruppe

Die allgemeine Skillsgruppe ist für PatientInnen geeignet, denen es schwer fällt, mit ihren Gefühlen umzugehen und zu selbstschädigenden Verhaltensweisen wie z. B. Erbrechen und Selbstverletzung neigen.

Voraussetzung

Diagnostik an der Klinik für Psychosomatik, Einzel-Psychotherapie mit DBT-Schwerpunkt, Vorgespräch mit den GruppenleiterInnen.

Organisatorisches

Die Skillsgruppe ist eine halboffene Gruppe, d.h. der Einstieg ist nach Rücksprache mit der Gruppenleiterin jeweils zu Beginn eines Moduls möglich.

Inhalte

- Module des DBT-Skillsmanuals mit Schwerpunkt auf dem Modul Emotionsregulation
- Ablauf der Module: Achtsamkeit, Stresstoleranz, Achtsamkeit, Umgang mit Gefühlen, Achtsamkeit, soziale Fertigkeiten, Achtsamkeit, Selbstwert

Terminvereinbarung

Zentralambulanz · Telefon: 0621 1703 - 2850
E-Mail: zentralambulanz@zi-mannheim.de

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
Klinik für Psychosomatik und
Psychotherapeutische Medizin
K 3, 6 · 68159 Mannheim
zi-mannheim.de