

Psychiatrische Institutsambulanz Dannenberg

Gruppenangebote

Die Institutsambulanz Dannenberg bietet psychoedukative, sozialtherapeutische und psychotherapeutische Gruppen an. Sie sind für Patient*innen und außerhalb der Ambulanz geöffnet. Die Gruppen finden in der Regel einmal wöchentlich oder alle zwei Wochen statt. Sie dauern 30, 90 oder 120 Minuten, für maximal acht bis zehn Patient*innen.

📌 Psychoanalytisch-interaktionelle Psychotherapiegruppen

Zielgruppe: Menschen mit Erkrankungen, bei denen Beziehungsschwierigkeiten im Vordergrund stehen
Wirkung: Sie können in einem geschützten Rahmen Erfahrungen austauschen und ausprobieren, wie sich ihre Beziehungen verändern, wenn sie sich anders als gewohnt verhalten.

📌 Integrative Psychotherapiegruppen

Zielgruppe: Patient*innen aus Tageskliniken werden in der Nachsorge überbrückend, bis zur Aufnahme in eine ambulante Psychotherapie, behandelt
Wirkung: Neben der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie werden auch wirksame Faktoren der Verhaltenstherapie und der systemischen Therapie genutzt.

📌 Angstbewältigungsgruppe

Zielgruppe: Patient*innen mit Phobien, Panikattacken oder einer generalisierten Angststörung
Wirkung: Mit Gesprächen und verschiedenen Übungen unterstützen wir Patient*innen, die Kontrolle über die Angst und damit über ihr Leben zurückzugewinnen.

📌 Alltagsbewältigung bei psychischer Erkrankung

Zielgruppe: alle Patient*innen
Wirkung: Betroffene finden Hilfe bei der Bewältigung von psychischen und sozialen Problemen, erhalten Entlastung und Erfahrungsaustausch.

📌 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME)

Zielgruppe: alle Patient*innen
Wirkung: Teilnehmende erlernen gemeinsam Entspannungstechniken um innere Anspannungszustände zu regulieren.

📌 Akupunkturgruppe

Zielgruppe: Patient*innen mit Suchterkrankungen, Depressionen, Angststörungen, bei Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden
Wirkung: Akupunktur lindert Schmerzen, verringert den Suchtdruck, wirkt vegetativ regulierend und angstlösend, dämpft Unruhe, fördert Entgiftungsprozesse sowie den gesunden Schlaf.

📌 Ergotherapie

Zielgruppe: alle Patient*innen
Wirkung: Ergotherapeutische Übungen unterstützen Patient*innen bei einer Stabilisierung im Alltag, verbessern die Konzentrationsfähigkeit, fördern Eigenverantwortung und Entscheidungsfähigkeit und stärken die Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit. Über diese Wege und indem die Patient*innen lernen, ihre Erkrankung zu akzeptieren, erschließen sie sich neue beziehungsweise andere Handlungsspielräume.

📌 Metakognitives Training (MKT)

Zielgruppe: Menschen, die an einer depressiven Erkrankung leiden
Wirkung: Metakognition = „Denken über das Denken“ Typische depressive Denk- und Bewertungsprozesse werden beleuchtet und mittels metakognitiver Methoden alternative Erlebensmuster erarbeitet.