

Psychiatrische Institutsambulanz Uelzen

Gruppenangebote

Die Institutsambulanz Uelzen 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.

Für Patient*innen von außerhalb der Ambulanz ist eine fachärztliche Überweisung notwendig.

▲ 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.

▲ Alltagsbewältigung bei psychischer Erkrankung

Zielgruppe: Langjährig psychisch erkrankte Patient*innen mit Beeinträchtigungen in verschiedenen Bereichen des Alltags

Wirkung: Betroffene finden Hilfe bei der Bewältigung von psychischen und sozialen Problemen, erhalten Entlastung und Erfahrungsaustausch.

▲ Bewegungsgruppe

Zielgruppe: alle Patient*innen

Wirkung: Mit Bewegung dem Körper und der Seele helfen, gemeinsame Spaziergänge bei jedem Wetter.

▲ Frühstücksgruppe

Zielgruppe: alle Patient*innen

Wirkung: Andere Menschen kennenlernen, einander Hilfe bei seelischen Problemen geben und Erfahrung austauschen.

▲ Stabilisierungsgruppe für Traumatisierte

Zielgruppe: Patient*innen mit einer Traumafolgestörung

Wirkung: Patient*innen erlangen in einem angenehmen und sicheren Umfeld Wissen zur Erkrankung und Symptomen, erlernen Strategien zur Selbstberuhigung und stärken ihre Fähigkeiten. Es wird der Austausch mit anderen Betroffenen ermöglicht.

▲ Gesprächsgruppe für ältere depressiv Erkrankte

Zielgruppe: Depressionskranke ältere Menschen, in der Regel ab etwa 60 Jahren

Wirkung: Die Gesprächsgruppe soll nach der Behandlung einer depressiven Phase eine zusätzliche Stabilisierung ermöglichen und weiteren depressiven Krisen entgegenwirken.

▲ DBT-Skillstraining

Zielgruppe: Patient*innen mit emotional-instabiler Persönlichkeitsstörung, die begleitend eine ambulante Therapie wahrnehmen

Wirkung: Hilfreiche Fähigkeiten der Patient*innen im Umgang mit ihrer Erkrankung erkennen, stärken und fördern.

▲ Soziales Kompetenztraining

Zielgruppe: alle Patient*innen

Wirkung: Techniken erlernen, mit denen Verhaltensweisen verändert werden können (Rollenspiele, Videofeedback).

▲ Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapiegruppe

Zielgruppe: Für Patient*innen mit Depressionen, Ängsten und Persönlichkeitsstörungen bei denen Beziehungsschwierigkeiten im Vordergrund stehen.

▲ Jahres-Psychotherapiegruppe für Frauen

Zielgruppe: Frauen der Altersspanne 40 bis 65 Jahre. Geeignet ist die Gruppe für Frauen mit Depressionen, Ängsten und somatischen Beschwerden. Ausschlusskriterien sind Suchterkrankungen, Aggressionsprobleme sowie Borderline.

Wirkung: Erarbeiten von Strategien zur Bewältigung der in dieser Lebensphase vorherrschenden Besonderheiten und Herausforderungen.

▲ Metakognitives Training für Menschen mit Psychoseerfahrung

Zielgruppe: Patient*innen mit Psychoseerfahrung, die sich hinreichend konzentrieren können

Wirkung: Reflexion hilfreicher und problematischer Denkmuster bei psychischen Störungen

▲ Supportive Gesprächsgruppe

Zielgruppe: Patient*innen mit Psychoseerfahrung, die am MKT teilnehmen

Wirkung: Austausch mit anderen Betroffenen unter therapeutischer Anleitung mit Rückgriff auf MKT