

# 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



# 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.

### ☀ Depressionsbewältigungsgruppe

**Zielgruppe:** Patient\*innen mit Depressionen

**Wirkung:** Gemeinsam Depression bewältigen, Psychoedukation

Aktivitätenaufbau, Verhaltensänderung, Disputation  
depressiogener

Denkmuster, Austausch

### ☀ Psychotherapiegruppe für Männer

**Zielgruppe:** Männer zwischen ca. 30 und 60 Jahren mit Problemen  
in Beruf, Beziehungen oder anderen Lebenswelten

**Wirkung:** mit Hilfe der Gruppe und verhaltenstherapeutischen

Methoden "geholfen bekommen", selbst definierte Ziele zu  
erreichen oder mit Unveränderlichkeiten einen lebenswerten

Umgang zu finden

### ☀ Progressive Muskelentspannung

**Zielgruppe:** Alle Patient\*innen außer bei Psychose oder  
Schizophrenie

**Wirkung:** Förderung der Entspannungsfähigkeit nach  
wissenschaftlich anerkannter Methode in der Gruppe

### ☀ Theatertherapie

**Zielgruppe:** Alle Patient\*innen

**Wirkung:** Erweiterung von Handlungsspielräumen durch  
Methoden des Theaterspiels und der Improvisation. Mit  
Neugierde und Humor die psychische Flexibilität stärken,  
neue Rollen ausprobieren.