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

Psychiatrische Institutsambulanz, Alewinstraße 23, 29525 Uelzen
Termine nach telefonischer Vereinbarung, Telefon 0581 3895-206

Öffnungszeiten Sekretariat:
Montag bis Donnerstag 8 bis 16 Uhr, Freitag 8 bis 15 Uhr

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.

Psychiatrische Institutsambulanz, Alewinstraße 23, 29525 Uelzen
Termine nach telefonischer Vereinbarung, Telefon 0581 3895-206

Öffnungszeiten Sekretariat:
Montag bis Donnerstag 8 bis 16 Uhr, Freitag 8 bis 15 Uhr