



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.

▲ 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.

▲ 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.

▲ Frühstücksgruppe

Zielgruppe: alle Patient*innen

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

▲ Emotionales Management

Zielgruppe: alle Patient*innen

Wirkung: Patient*innen üben, konstruktiv mit ihren Gefühlen umzugehen.

▲ 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.

▲ Psychotherapiegruppe Verhaltenstherapie

Zielgruppe: Patient*innen mit vorwiegend depressiven- und Angsterkrankungen sowie Persönlichkeitsstörungen

Wirkung: Die Betroffenen lernen, individuelle Themen, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Störung beitragen, mithilfe kognitiv-verhaltenstherapeutischer Strategien zu bearbeiten. Sie erhalten somit „Hilfe zur Selbsthilfe“.

▲ 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.

▲ Psychotherapiegruppe für junge Erwachsene

Zielgruppe: Junge Erwachsene mit internalisierenden Störungen (Depressionen, Ängste, Phobien)

Wirkung: altersspezifische Themen aufgreifen, Entwicklungsprobleme erkennen, voneinander lernen

▲ Tiergestützte Selbsterfahrung

Zielgruppe: Für Patient*innen mit Hund bei sozialen Phobien, leicht- bis mittelgradigen Depressionen, interaktionellen Schwierigkeiten

Wirkung: den eigenen Hund als Therapiemittel nutzen