



DBT Skills-Training

Das DBT Skills-Training richtet sich an junge Menschen, die unter Stimmungsschwankungen und innerer Leere leiden, die Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen und Spannungen haben, die ihre Impulse schwer kontrollieren können, sich selbst schädigen respektive verletzen oder unter instabilen/chaotischen Beziehungen leiden. Ziel des Skills-Trainings ist, die Fähigkeiten im Umgang mit Stress, Spannungszuständen, Gefühlschwankungen und zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern. Die Psychologin Franziska Knapp und der Kinder- und Jugendpsychiater Beat Landert bieten in der Praxis Land in Sicht in Küsnacht einen entsprechenden Gruppenkurs für Jugendliche zwischen 16 und 22 Jahren an.

Unser Kurs beinhaltet vier Themenbereiche

- Innere Achtsamkeit: Wie lerne ich, mich besser wahrzunehmen und zu akzeptieren?
- Ziel der Stresstoleranz: Wie kann ich bessere Strategien entwickeln, um stressvolle Situationen und belastende Lebensereignisse besser zu meistern?
- Umgang mit Gefühlen: Wie kann ich meine eigenen Gefühle besser wahrnehmen, verstehen und regulieren?
- Zwischenmenschliche Fähigkeiten: Wie gelingt es mir, gute zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen?

Das Skills-Training ist ein Gruppenprogramm in Ergänzung zu einer Einzelpsychotherapie, die entweder bei uns oder extern durchgeführt werden kann. Weitere Voraussetzung für die Teilnahme sind Motivation und Offenheit, neue Verhaltens- und Sichtweisen auszuprobieren und die Bereitschaft, regelmässig an den Gruppensitzungen teilzunehmen.

Daten

Jeweils Donnerstagabend von 17:00 bis 19:00 Uhr.

Anmeldung

Es handelt sich um einen offenen, fortlaufenden Kurs, deshalb sind Anmeldungen jederzeit möglich. Zuvor findet ein Gespräch mit den beiden Therapeuten statt, um zu klären, ob dies die richtige Form der Unterstützung darstellt.

- Per Mail: info@land-in-sicht.ch
- Per Telefon: 044 910 15 15

Kostenträger

Die Gruppentherapie wird über die Grundversicherung der Krankenversicherung abgerechnet.