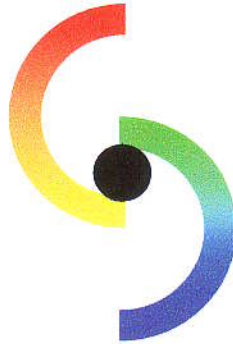


Skillstraining

Fertigkeitentraining
für Patientinnen und Patienten
mit einer Borderline-Störung



Praxis
Dr. med. G. Hirsbrunner
Quaderstrasse 36

7000 Chur

Was beinhaltet das Training ?

Achtsamkeit

Sie lernen sich selbst besser wahrzunehmen und in besseren Kontakt mit sich zu kommen.
Sie lernen Krisensituationen und starke Spannungszustände möglichst früh wahrzunehmen

Stresstoleranz

Sie lernen Krisensituationen und starke Spannungszustände möglichst früh mit unschädlichen Stressbewältigungs-strategien zu begegnen.

Umgang mit Gefühlen

Sie lernen Ihre Gefühle wahrzunehmen und zu beschreiben. Dies mit dem Ziel, Gefühle nicht mehr bekämpfen zu müssen oder sich davon überfluten zu lassen, sondern einen weniger leidvollen Umgang damit zu finden.

Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Sie lernen eigene Ziele zu verfolgen und wo nötig auch durchzusetzen, Beziehungen zu pflegen und auf Ihre Selbstachtung zu achten.

Für wen ist das Training ?

Das Skillstraining richtet sich an Personen, die Ihre Schwierigkeiten im Umgang mit sich und anderen aktiv angehen möchten und Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Probleme im zwischenmenschlichen Bereich, im Umgang mit Gefühlen und in Spannungs- und Stresssituationen suchen.

Zu was verpflichte ich mich, wenn ich an der Gruppe teilnehme ?

Vor Beginn des Trainings unterschreiben Sie einen Vertrag. Darin verpflichten Sie sich, an den Gruppensitzungen während einem halben Jahr regelmässig teilzunehmen. Die 4 Module des Trainings werden während dieser Zeit je 1 mal durchgearbeitet. In der Regel empfehlen wir anschliessend einen zweiten Durchgang des Trainings zur Vertiefung der gelernten Skills. Danach sollten Sie in der Lage sein, das Gelernte im Alltag und in Krisensituationen selbständig anzuwenden.

Eine weitere Voraussetzung zur Teilnahme an der Gruppe ist, dass Sie sich in einer psychotherapeutischen Einzeltherapie befinden.

Gruppengrösse

Maximal 8 TeilnehmerInnen

Wo findet das Skillstraining statt ?

Praxis Dr. med. G. Hirsbrunner
Dienstag 13.00 - 14.45

Wann kann ich einsteigen ?

Die Gruppe ist grundsätzlich offen. Einsteigen können Sie nach einem Vorgespräch bei einem der Gruppenleiter, nach Unterzeichnung des Vertrages und sobald ein neues Modul beginnt.

Kosten

Diese werden von der Krankenversicherung übernommen, Sie tragen den Selbstbehalt von 10%.

Leitung

Gérard Hirsbrunner, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Ruth Biedermann, Psychotherapeutin SPV

Anmeldung

Praxis
Dr. med. G. Hirsbrunner
Quaderstrasse 36
7000 Chur
Telefon 081 250 14 54