



Wie kann ich lernen, mich selbst zu beruhigen und achtsam mit mir selbst und anderen umzugehen?

Das Skillstraining richtet sich an Menschen,

- die unter starken Stimmungsschwankungen und innerer Leere leiden sowie Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen und Spannungen haben
- die Impulse schwer kontrollieren können
- die sich selbst schädigen und verletzen
- die an chaotischen, instabilen und/oder fehlenden Beziehungen leiden
- die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Stress, Spannungszuständen, Gefühlsschwankungen, Impulsen und zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern wollen

Ziel des Fertigkeitentrainings ist es, unangemessene Verhaltens- und Erlebensweisen, die zu Schwierigkeiten und psychischen Belastungen führen, durch angemessene, hilfreichere Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster zu ersetzen.

Das Skillstraining beinhaltet vier Themenbereiche:

Achtsamkeitsübungen: Wie lerne ich, mich besser wahrzunehmen und zu akzeptieren?

Stresstoleranz: Wie kann ich Strategien erlernen, um stressvolle und belastende Lebensereignisse zu bewältigen?

Umgang mit Gefühlen: Wie kann ich eigene Gefühle besser wahrnehmen, verstehen und regulieren?

Zwischenmenschliche Beziehungen: Wie gelingt es mir, befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen?

Zu jedem Thema werden Informationen und Fertigkeiten vermittelt, die zu Hause angewendet und geübt werden können. Die Erfahrungen bei der Umsetzung werden jeweils in der nachfolgenden Gruppensitzung besprochen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Frauen und Männer ab 18 Jahren
- Kontinuierliche Einzeltherapie
- Offenheit, neue Sicht- und Verhaltensweisen inner- und ausserhalb der Gruppe auszuprobieren
- Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme an den Gruppensitzungen

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Die Skillsgruppe trifft sich wie folgt:

- Ort: Gemeindepyschiatrisches Zentrum GEZ
Rudolfstrasse 19, 8400 Winterthur
- Zeit: Jeweils Montag (Leitung U. Widmer und K. Bonn) und
Dienstag (Leitung A. Huber und H. Assaloni)
von 16.00 - 18.00 Uhr
Einstieg nach Absprache mit den Gruppenleitenden
- Dauer: Jahresgruppe (40 Sitzungen)

Leitung / Anmeldung zum Informations- und Vorgespräch:

- Dr. med. Herbert Assaloni, Oberarzt, Psychiatrische Poliklinik,
052 266 28 84, herbert.assaloni@ipwin.ch
- Dr. med. Andreas Huber, FMH Psychiatrie und Psychotherapie in
Winterthur, 052 202 01 10, andreas.huber@hin.ch
- Ursula Widmer, Teamleiterin Akuttagesklinik ipw,
052 224 37 53, ursula.widmer@ipwin.ch
- lic. phil. Kathrin Bonn, Psychologin ipw,
052 224 35 53, kathrin.bonn@ipwin.ch

Psychiatrische Poliklinik
Haldenstrasse 63
Postfach 144
8408 Winterthur
Tel. 052 266 28 84
psychpol@ipwin.ch
www.ipwin.ch

Skillstraining

Dialektisch Behaviorale Therapie

Ambulantes Gruppentraining für den Umgang mit
schwierigen Gefühls- und Spannungszuständen

