

Das Skillstraining richtet sich an alle Menschen, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit ihren Gefühlen, der Impulskontrolle, der Stresstoleranz und der Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen optimieren wollen.

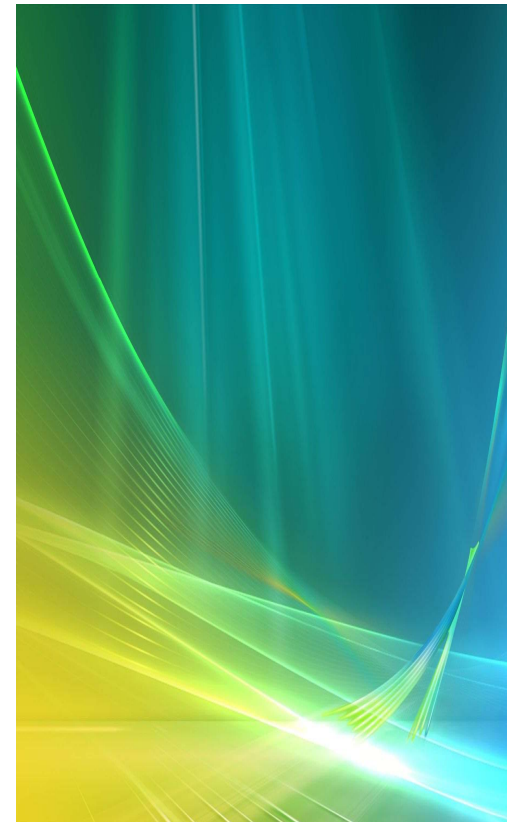
Entwickelt wurde es für die Behandlung der Borderline Persönlichkeitsstörung, es wird heute aber bei vielen psychischen Problemen erfolgreich eingesetzt.

Fehlen Fertigkeiten im Umgang mit unseren Gefühlen, kann dies teilweise zu selbstschädigendem Verhalten führen (z.B. Rückzug, Selbstverletzungen, Alkoholkonsum, Essattacken).

Im Skillstraining werden Ihnen Fertigkeiten vermittelt, damit Sie sich in schwierigen Situationen besser und öfter so verhalten und fühlen können wie Sie sich das wünschen. Hilfreiche Bewältigungsstrategien können erweitert und aufgebaut werden.

AMBULANTES
SKILLSTRAINING nach DBT
in EGGENBURG

„Gefühle fahren gerne
Achterbahn“ (*Helmut Glaßl*)



Ambulante Skillsgruppe

Das Skillstraining ist in **5**

Themenblöcke ("Module")

unterteilt:

- Achtsamkeit
- Stresstoleranz
- Emotionsregulation
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Selbstwert

Es sind **12 Abende** à 90 min. geplant, voraussichtlich Mittwoch von 18:15 bis 19:45 Uhr.

Eine **Anmeldung** ist ab sofort möglich.

Beginn der Gruppe ist für Anfang März geplant. Abschluss der Gruppe Ende Mai.

Angeleitet wird das Skillstraining durch die zertifizierten Skills-trainerinnen Mag. Astrid Schütt (Psychotherapeutin) und Dr. Cynthia Distler (FÄ für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin).

"Gelassenheit kann man lernen. Man braucht dazu Offenheit, Motivation, ein bisschen Ausdauer und vor allem Bereitschaft, sich von den alten, eingefahrenen Bahnen zu lösen, in denen unser Denken und Handeln sich häufig bewegt."

(Ludwig Bechstein)

Rahmenbedingungen

Ein **Erstgespräch** ist Voraussetzung für die Teilnahme am Skillstraining. Es ermöglicht Ihnen noch offene Fragen zu klären und hilft uns, eine homogene Gruppe zu bilden, in der alle bestmöglich profitieren können.

Das Skillstraining findet in den Räumen der Praxisgemeinschaft 22 in Eggenburg statt.

Ablauf

An jedem Abend werden Fertigkeiten aus den einzelnen Modulen vermittelt, die helfen sollen, den Kreislauf aus selbstschädigendem Verhalten zu durchbrechen.

Geübt werden diese Fertigkeiten im Alltag. In der Gruppe erfolgt dann ein Austausch über Erfahrungen und Schwierigkeiten bei der Umsetzung sowie die Erarbeitung von Lösungsstrategien.

Kosten

Das Erstgespräch à 50 min. kostet 50,- Euro. Pro Gruppenabend à 90 min. ist ein Beitrag von 40,- Euro zu zahlen. Sie können bei Ihrer Krankenkasse um Refundierung ansuchen.

Kontakt

Mag. Astrid Schütt
0680-1322559
psychotherapie-schuett@gmx.at
www.psychotherapie-schuett.at

Dr. Cynthia Distler
0664-1265863
cindy.distler@gmx.at

Hauptplatz 22
3730 Eggenburg