



## Ambulante Psychodramatische Gruppenpsychotherapie

### Informationen für Patientinnen und Patienten

#### Therapieangebot

Psychodrama ist eine erlebnis- und handlungsorientierte Methode. Kernstück der Methode ist die szenische Darstellung des zu bearbeitenden Themas. Durch das handelnde Erleben tauchen Sie in die Gefühle, Gedanken und das Körperempfinden der jeweiligen Situation ein. Aktiv handelnd gewinnen Sie neue Erkenntnisse über sich selbst und andere. Sie können andere Lösungen erarbeiten und auf ihre Tauglichkeit hin erproben.

Die Gruppe bietet Ihnen dabei wertvolle Unterstützung und neue Sichtweisen. Wir arbeiten mit unterschiedlichsten Arbeitsweisen, wie etwa Rollenspielen, Skulpturen, Aufstellungen, Imaginationen.

#### Zielgruppe

- Sie sind selbstunsicher und trauen sich wenig zu?
- Sie haben Hemmungen im Umgang mit anderen Menschen?
- Sie sind gern in Gruppen oder möchten Ihre Ängste in Gruppen überwinden?
- Sie möchten Ihre Gefühle und Empfindungen besser wahrnehmen oder ausdrücken?
- Sie möchten einmal ganz anders an Ihren Themen arbeiten als bisher?

#### Therapieziele

- Sie gewinnen mehr Selbstvertrauen im Umgang mit sich und anderen Menschen
- Sie erlangen mehr Sicherheit und Fertigkeit im Erkennen und Bewältigen Ihrer persönlichen Themen
- Sie entwickeln Kreativität und Spontaneität
- Wir erarbeiten zu Beginn der Therapie individuelle Therapieziele, die wir regelmässig gemeinsam überprüfen

#### Voraussetzungen

- Sie können regelmässig und über einen längeren Zeitraum an den Gruppensitzungen teilnehmen
- Sie sind bereit, Ihre Probleme in der Gruppe zu bearbeiten
- Sie weisen eine gewisse Belastbarkeit auf
- Sie halten sich an die Gruppenregeln
- Sie sind bei einer Fachperson in Behandlung

#### Ort und Zeit

jeweils dienstags von 18.00 bis 19.45, über mind. 1-2 Jahre  
Krebserhaus, Bälliz 64, 5. Stock Thun (Eingang beim Parkplatz)

#### Gruppengrösse

8 Personen (Warteliste)

#### Kosten

Werden von der Krankenkasse übernommen

#### Vorgespräch und Anmeldung

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bei mir, damit ich Sie zu einem Abklärungsgespräch einladen kann.

Dr. med. Daniela Dähler  
FMH Psychiatrie und Psychotherapie  
Burgstrasse 1A, 3600 Thun

033 221 41 86  
daniela.daehler@hin.ch  
danieladaehler.ch