



## Ambulante Psychodramatische Gruppenpsychotherapie

### Informationen für Zuweisende

#### Therapieangebot

Psychodrama ist eine erlebnis- und handlungsorientierte Methode. Kernstück der Methode ist die szenische Darstellung des zu bearbeitenden Themas. Durch das handelnde Erleben tauchen die Teilnehmenden 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.

#### Indikation

Geeignet bei:

ängstlich-vermeidender, selbstunsicherer, abhängiger, depressiver, Persönlichkeitsstörung, sozialer Phobie, generalisierter Angststörung, depressiver Störung, Anpassungsstörung.

Nicht geeignet bei:

emotional - instabiler, paranoider, antisozialer, schizoider Persönlichkeitsstörung  
Erkrankungen aus dem schizophrenen Bereich, Psychosen  
manisch - depressiven Erkrankungen, schweren Depressionen  
Suchtstörungen.

#### Therapieziele

Erkennen und Benennen von intra- und interpsychischen Konflikten sowohl bei sich wie auch bei andern.  
Erarbeiten von neuen Konfliktbewältigungsstrategien.  
Verbessern der sozialen Kompetenz. Erweitern des individuellen Rollenrepertoires und damit des Handlungsspielraums.  
Differenzieren zwischen aktuellen Konflikten und lebensgeschichtlich bedingten Prägungen.

#### Voraussetzungen

Die TeilnehmerInnen weisen ein Mindestmass an Introspektionsfähigkeit, Frustrationstoleranz und Kommunikationsfähigkeit auf.  
Eine gewisse Belastbarkeit ist vorhanden.  
Regelmässige Teilnahme und die Bereitschaft, eigene Probleme einzubringen, werden vorausgesetzt.  
Eine Behandlung bei einer niedergelassenen Fachperson oder am PDT ist Voraussetzung.

#### Ort und Zeit

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

#### Gruppengrösse

8 Personen, slow-open Gruppe (Warteliste)

#### Kosten

Werden von der Krankenkasse übernommen

#### Vorgespräch und Anmeldung

Vorgängig wird ein Abklärungsgespräch durchgeführt, bei dem die Passung überprüft, das Ziel vereinbart und über die definitive Aufnahme entschieden wird.

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

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