

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. Das kann ein aktueller oder ein lebensgeschichtlich alter Konflikt sein. 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 Prägnanzen

Voraussetzungen

Die Teilnehmer*innen 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 20.00, über mind. 1-2 Jahre

Praxis PSY Punkt, Bälliz 12, 3600 Thun

Gruppengrösse

8 Personen, slow-open Gruppe (Warteliste)

Kosten

Die Therapiekosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Vorgespräch und Anmeldung

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

Dr. med. Daniela Daehler

FMH Psychiatrie und Psychotherapie

Burgstrasse 1A, 3600 Thun

033 221 41 86

daniela.daehler@hin.ch

danieladaehler.ch

