

„Gefühle im Überfluss!“
DBT-Module „Achtsamkeit“ und „Emotionsregulation“
bei Borderline-Diagnose

Dienstag

17 bis 18.30 Uhr

10 Sitzungen á 90 Min.

Beginn: voraussichtlich am
07.10.2014

Teilnehmer/innen

Maximal 5

Kosten: 300,- Euro

Erstattung der Kosten im Einzelfalle

mit der Krankenkasse klären

Kontakt- Telefonnummer

Rosemarie Piontek

Dienstag, 13-15 Uhr

0951/21789

Vorgespräch unbedingt erforderlich!

Bankverbindung

Rosemarie Piontek

Sparkasse Bamberg

BLZ: 7705000

Konto-Nr.: 578830770

Zielgruppe: Speziell angesprochen sind Personen mit der Diagnose Borderline Störung. Letztere brauchen parallel eine Einzeltherapie bei anderen Therapeut/innen.

Plötzlich auftretende Stimmungsschwankungen, Gefühlsausbrüche zwischen Weinkrämpfen und aggressiven „Ausraster“ bis hin zu gefühlsleerer Verstumung - all das wird von Betroffenen und Angehörigen als sehr belastend empfunden. In der Gruppe wird systematisch erarbeitet, welche Möglichkeiten des Umgangs mit heftigen Emotionen es gibt. Es werden Übungen der „Achtsamkeit“ zur Emotionsregulation durchgeführt. Die Gruppenarbeit ist konsequent strukturiert und orientiert sich an konkreten Zielen. Die Überleitung in eine Selbsthilfegruppe ist Bestandteil des Gruppenkonzepts.

Methoden

- Modul „Achtsamkeit“ und Modul „Emotionsregulation“ aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) von M. Linehan.
- Entspannungstechniken
- **Selbsthilfe Gesprächsmethoden**

Gruppenleitung

Dipl.-Psych. Rosemarie Piontek (Jahrgang 1955)
niedergelassene Verhaltenstherapeutin, Supervisorin, Lehrtherapeutin

