



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

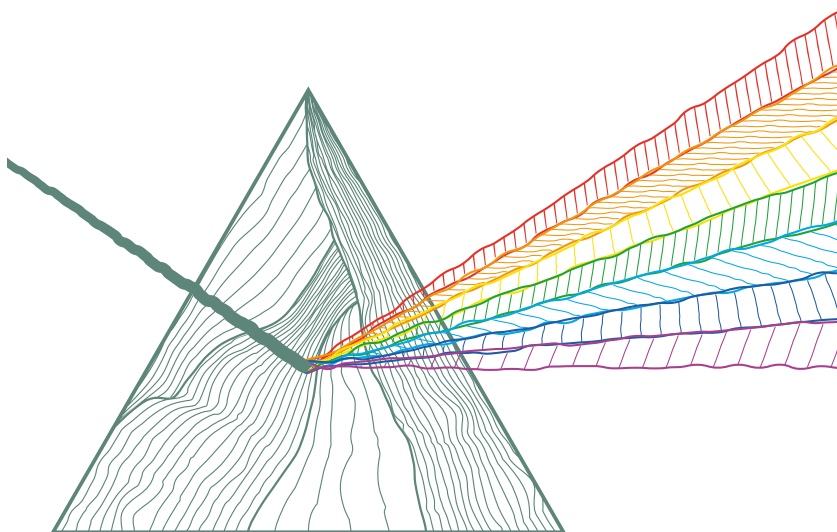


PRISME
PROGRAMME DE RÉGULATION DE L'IMPULSIVITÉ
ET STRATÉGIES DE MODULATION DES ÉMOTIONS

THERAPEUTISCHE GRUPPE

Deutschsprachige Skillsgruppe

Teil des Programms PRISME



AUSKUNFT ERTEILEN

Dorothee Piek, Fachpsychologin
für Psychotherapie FSP
Dorothee.Piek@rfsm.ch
Tel. 026 308 18 62

ORT

FNPG FREIBURG | Ambulatorium
Chemin du Cardinal-Journet 3
1752 Villars-sur-Glâne
Tel. 026 308 00 00

Deutschsprachige Skillsgruppe

Worum geht es? In der Skillsgruppe lernen die Teilnehmer/innen spezifische Fertigkeiten, um mit Anspannungszuständen, selbstschädigendem Verhalten, emotionaler Instabilität und unbefriedigenden Beziehungen besser umzugehen.

Angebot: Unter der Anleitung von Fachpersonen wird sowohl das Reflektieren über die Verhaltensweisen, Denkmuster und Emotionen als auch das Austauschen von Erfahrungen zwischen den Betroffenen gefördert. Theoretische Inputs zu den verschiedenen Fragestellungen ergänzen dieses Angebot.

An wen richtet sich diese Gruppe? Menschen mit Schwierigkeiten im Umgang mit intensiven emotionalen Anspannungszuständen, Impulsivität und/oder selbstschädigendem Verhalten.

Anforderungen

- Fortlaufende Einzeltherapie
- Regelmässige Teilnahme an der Skillsgruppe
- Bereitschaft, die gelernten Fertigkeiten zu Hause zu üben

Ziele

- Achtsam mit sich selbst und den anderen umgehen
- Unerträgliche Anspannungen regulieren und langfristig reduzieren
- Auf das Erleben seiner Gefühle Einfluss nehmen
- Beziehungen langfristig zufriedenstellend gestalten



ORGANISATION

Gruppe für deutschsprachige Personen. Maximal 8 Teilnehmer/innen, 1x pro Woche, am Montagnachmittag von 16.00 bis 18.00 Uhr (inkl. 20 Min. Pause). 12 Sitzungen mit der Option auf Verlängerung.



ANMELDUNG

Dorothee Piek, Tel. 026 308 18 62 oder Dorothee.Piek@rfsm.ch



KOSTEN

Die Kosten werden von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen, mit Ausnahme von Franchise und Selbstbehalt.