Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

wir möchten Ihnen im Anschluss an Ihre Behandlung in unserer Psychosomatischen Klinik die Teilnahme an der **psychoedukativen Stabilisierungsgruppe** anbieten. Diese Gruppe ist speziell für Patient*innen gedacht, die bei Entlassung noch keine Aussicht auf einen ambulanten Psychotherapieplatz haben oder für die eine Fortführung eines gruppentherapeutischen Angebotes wichtig ist. Die psychoedukative Stabilisierungsgruppe kann eine ambulante Psychotherapie nicht ersetzen! Daher liegt ein wichtiger Fokus in der Motivation und Unterstützung zur ambulanten Psychotherapeut*innensuche.

Inhalte

Die psychoedukative Stabilisierungsgruppe unterscheidet sich deutlich von den Gruppenangeboten in der Tagesklinik und auf Station. Dort konnten Sie Themen mitbringen, die dann intensiv besprochen wurden. Im Gegensatz dazu ist das Angebot dieser Gruppe ein sog. psychoedukatives Angebot. Das bedeutet, dass die Inhalte der einzelnen Termine bereits feststehen. Die Themen können Ihnen helfen, die in der tagesklinischen oder stationären Behandlung erreichten Ziele im Alltag nicht aus dem Blick zu verlieren und zu stabilisieren.

Die Sitzungen widmen sich folgenden Themen:

Sitzung 1	„Übergang in ambulante Versorgung und Selbstwert“ - Erfahrungsaustausch zur ambulanten Psychotherapeutensuche, Informationen zu psychotherapeutischer/ psychiatrischer Versorgung (Einstiegstermin)
Sitzung 2	„denken fühlen handeln“ - Spirale in depressives Erleben und aus depressivem Erleben heraus
Sitzung 3	„Krisenplan und Notfallkoffer“ – Erarbeitung persönlicher Ressourcen
Sitzung 4	„Ressourcentraining und Frühwarnsymptome“ – Weiterarbeit an persönlichen Ressourcen, Umsetzung im Alltag
Sitzung 5	„Übergang in ambulante Versorgung und Ziele setzen“ – Erfahrungsaustausch zur ambulanten Psychotherapeutensuche, Informationen zu psychotherapeutischer/ psychiatrischer Versorgung (Einstiegstermin)
Sitzung 6	„Grübelmühle“ – Gedankenschleifen durchbrechen, um ins Handeln zu kommen
Sitzung 7	„Abgrenzung“ - wie und wann sage ich NEIN
Sitzung 8	„Selbstfürsorge/ Achtsamkeit“ – Entspannung im Alltag und achtsamer Umgang mit sich selbst

Organisatorisches
Die Teilnahme an der psychoedukativen Stabilisierungsgruppe ist nur komplett für alle 8 Termine möglich. Die Gruppe findet in einem zweiwöchigen Rhythmus **in Präsenz in unserer Psychosomatischen Ambulanz** statt. Aus organisatorischen Gründen kann es auch zu einer Termin- oder inhaltlichen Änderung kommen.

Ihr Bezugstherapeut hat Sie bereits auf die Warteliste gesetzt.

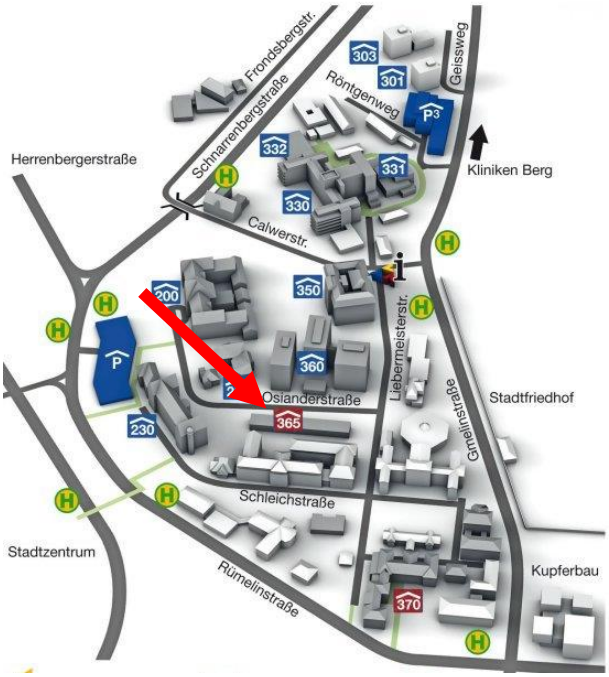
Was müssen Sie tun?

- Sie müssen sich nach Ihrer Entlassung zusätzlich selbst in der Psychosomatischen Ambulanz (Tel. 07071-2986719 oder E-Mail *psychosomatik@med.uni-tuebingen.de*) für die Teilnahme an der Gruppe anmelden. Die Therapeut*innen melden sich zum neuen Rekrutierungsstart bei Ihnen zurück und nennen Ihnen dann den für Sie gültigen Aufnahmetermin.
- Sollten Sie bis zum Aufnahmetermin bereits einen ambulanten Psychotherapieplatz bekommen haben, melden Sie sich baldmöglichst in der Psychosomatischen Ambulanz. Dann besprechen wir, ob eine zusätzliche Teilnahme an der psychoedukativen Stabilisierungsgruppe sinnvoll ist.

Wegbeschreibung:
Tübingen Bereich Kliniken Tal
Bibliothek der psychosomatischen Ambulanz:
Gebäude 365, Ebene 1 rechts.
Osianderstr. 5, 72076 Tübingen

Für Fragen zur psychoedukativen Stabilisierungsgruppe sind die Gruppentherapeut*innen telefonisch oder per E-Mail über die Psychosomatische Ambulanz für Sie erreichbar (Tel. 07071-2986719 oder E-Mail psychosomatik@med.uni-tuebingen.de).

Wir wünschen Ihnen bis zum ersten Termin einen guten Start zu Hause!



Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der psychosomatischen Ambulanz