



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.

### **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 psychoedukative Stabilisierungsgruppe kann eine ambulante Psychotherapie nicht ersetzen! Daher liegt ein wichtiger Fokus in der Motivation und Unterstützung zur ambulanten Psychotherapeutensuche.

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. Zu den Terminen 1 und 5 (im Kalender mit E gekennzeichnet) können neue Gruppenmitglieder hinzukommen. Die Gruppengröße ist derzeit im Rahmen der Corona-Pandemie auf max. 8 Patient\_innen begrenzt. Es besteht Tragepflicht eines Mund-Nasen-Schutzes auch während der Gruppe.

Die Gruppe findet in etwa zweiwöchigem Rhythmus, unterbrochen durch Ferienzeiten, **dienstags von 17-18.30 Uhr im Multifunktionsraum in unserer Psychosomatischen Ambulanz** statt. Die Termine entnehmen Sie beigelegtem Kalender.

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](mailto:psychosomatik@med.uni-tuebingen.de)) für die Teilnahme an der Gruppe anmelden. Die Therapeuten nennen Ihnen dann den für Sie gültigen Aufnahmetermin und vereinbaren ein Vorgespräch.
- Sollten Sie bis zum Aufnahmetermin bereits bei einem ambulanten Psychotherapeuten untergekommen sein, 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  
Multifunktionsraum der psychosomatischen  
Ambulanz: Gebäude 365, Ebene 1 rechts.

Bitte kommen Sie 5min vor dem Termin und warten Sie draußen im überdachten Eingangsbereich, wir werden Sie dort abholen und Ihnen einen frischen Mund-Nasen-Schutz aushändigen.

**Bitte beachten Sie:** Es kann aufgrund der Pandemie notwendig werden, die Gruppe als Video- oder Telefonkonferenz abzuhalten – die Informationen hierzu bekommen sie aktuell von den Leitern der Gruppe.

Für Fragen zur psychoedukativen Stabilisierungsgruppe sind die Gruppentherapeuten telefonisch oder per E-Mail über die Psychosomatische Ambulanz für Sie erreichbar (Tel. 07071-2986719 oder E-Mail [psychosomatik@med.uni-tuebingen.de](mailto:psychosomatik@med.uni-tuebingen.de)).

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

