



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

