
Informationsblatt über die transdiagnostische Gruppentherapie zur Bewältigung von emotionalen Störungen (TGE)

Das Programm beruht auf der Forschung darüber, wie Ängste und Depressionen entstehen und sich aufrechterhalten. Es vereint Erkenntnisse der Psychopathologie und Psychotherapieforschung, der Emotionsforschung, der Neurowissenschaften und Medizin miteinander.

Es konnte gezeigt werden, dass bei Ängsten und Depressionen sogenannten „emotionalen Störungen“ bestimmte Emotionen besonders häufig, intensiv und belastend erlebt werden. Betroffene versuchen daher durch spezifische Strategien die Gefühle zu kontrollieren. Die angewendeten Strategien sind allerdings oft nicht hilfreich, weil sie langfristig genau die Symptome verstärken, die vermieden werden sollen. Daher geht es in diesem Training darum, das emotionale Erleben besser zu verstehen, zu identifizieren, welche der aktuell angewendeten Strategien die Symptome verschlechtern, und was getan werden kann, um sich wieder besser zu „fühlen“ und das eigene Leben, entsprechend den eigenen Wünschen und Ziele gestalten zu können.

Das Gruppentraining enthält folgende Themenbereiche

1. Informationen über „emotionale Störungen“
2. Motivation aufrechterhalten und sich Ziele für das Training setzen
3. Emotionen verstehen, Achtsamkeit und Selbstbeobachtung
4. Gedanken verstehen: Veränderung von „Denkfallen“
5. Verhalten verstehen: Vermeidung von Gefühlen und emotionsgeleitetes Verhalten
6. Körperreaktionen: Verstehen und sich konfrontieren
7. Umsetzung in die Praxis: Sich mit Gefühlen in konkreten Situationen konfrontieren
8. Bearbeitung individueller Anliegen
9. Würdigung der Fortschritte und Festlegen von Zielen für die Zukunft

Teilnehmen können Patienten mit Angststörungen und depressiven Störungen oder anderen psychischen Schwierigkeiten, bei denen der Umgang mit Gefühlen eine wichtige Rolle spielt. Die Patienten sollten mindestens 18 Jahre alt sein. Eine psychopharmakologische Behandlung stellt kein Ausschlusskriterium dar (Ausnahme: dauerhafte Einnahme von Benzodiazepinen).

Setting & Formales

Die Gruppentherapie wird im Rahmen der kassenärztlichen Versorgung (ggf. auch Privatkassen mögl.) angeboten. Dabei wird eine Verhaltenstherapie mit 3-9 Teilnehmern durchgeführt. Die Gruppensitzungen á 100 Minuten finden wöchentlich oder 14tägig über ca. 16-20 Sitzungen statt. Im Vorfeld ist eine ausführliche diagnostische Untersuchung in unserer Praxis erforderlich. Einzelgespräche können bei Bedarf zusätzlich erfolgen.

Kontaktdaten

Interessierte können sich **zur telefonischen Sprechstunden Di 10-12h und Mi 16-18h** unter der **Telefonnummer 0561 816 464 05** an uns wenden.