



Gruppenangebote des Zentrums für Soziale Psychiatrie

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik
Zentrum für Soziale Psychiatrie
Ambulatorium Heliosstrasse
Heliosstrasse 32, Postfach 2081
8032 Zürich
Telefon +41 (0)44 389 15 70
Telefax +41 (0)44 389 15 71
ambulatorium.heliosstrasse@puk.zh.ch
www.pukzh.ch

Direktor Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik:
Prof. Dr. med. Erich Seifritz

Ambulatorium Heliosstrasse

Ambulante Skillsgruppe (Fertigkeitentraining)

Diese Gruppentherapie richtet sich an Patientinnen und Patienten mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung oder -akzentuierung. Im Fertigkeitentraining nach der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT, M. Linehan 1990) erlernen die Patientinnen und Patienten alternative Bewältigungsstrategien im Umgang mit Anspannungszuständen und selbstschädigenden Verhaltensweisen. Zentral beschäftigt sich die Therapie mit dem Annehmen von Gefühlen und der Regulation dieser. Die Teilnehmer lernen, eine bewusste, achtsame und nicht wertende Haltung einzunehmen. Zwischenmenschliche Fertigkeiten und Skills im Umgang mit dem Selbstwertgefühl werden erarbeitet. Die Gruppentherapie orientiert sich an einem standardisierten Manual. Die neu erlernten Strategien werden mittels regelmässiger Hausaufgaben in das individuelle Umfeld der Patientinnen und Patienten übertragen und so gefestigt.

Durchführung: Offene Gruppe von 8 bis 9 Patientinnen/Patienten, die einmal pro Woche stattfindet, montags, dienstags jeweils von 13.30 bis 15.00 Uhr oder dienstags 15.30 bis 17.00 Uhr, und insgesamt ca. 12 bis 14 Monate läuft.

Leitung: OÄ Franziska v. Keyserlingk, OÄ Dr. med. Linda Hoederath, PFF Marlise Vogel, AA

Gruppentraining sozialer Kompetenzen

Bei einem Defizit an sozialen Kompetenzen gelingt es nur ungenügend, einen günstigen Kompromiss zwischen sozialer Anpassung einerseits und der Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse andererseits zu finden. Im Zusammenleben zeigt sich dies oft in ängstlichen, unsicheren oder auch rücksichtslos-aggressiven Verhaltensweisen. Ungenügende soziale Fertigkeiten können sowohl Ursache als auch Folge von verschiedenen psychischen Erkrankungen sein; in vielen Fällen tragen sie zur Aufrechterhaltung einer Störung bei. Das Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK nach Hinsch & Pfingsten, 2007) vermittelt den Teilnehmenden neue Fertigkeiten auf der Verhaltensebene sowie kognitive und emotionale Strategien, die gemeinsam in der Gruppe erarbeitet und dann mit Hilfe von Rollenspielen in die Realität und das häusliche Umfeld übertragen werden.

Durchführung: Geschlossene Gruppe einmal pro Woche über insgesamt 8-10 Wochen, 1 bis 2 Zyklen pro Jahr

Leitung: SA Ute Schäringer/AA



Psychoedukationsgruppe für schizophrene Patienten (PEGASUS)

Dieses Gruppenprogramm ist geeignet für Menschen mit Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis. Unter Psychoedukation versteht man psychotherapeutische Interventionen, die dazu geeignet sind, Patientinnen und Patienten sowie ihre Angehörigen über die Krankheit und ihre Behandlung zu informieren, das Krankheitsverständnis und den selbstverantwortlichen Umgang mit der Krankheit zu fördern sowie sie bei der Krankheitsbewältigung zu unterstützen. Es erfolgt eine aktive Informationsvermittlung über medikamentöse und psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten, Rückfallprophylaxe und Krisenbewältigung. Der individuelle Austausch der Betroffenen untereinander und die Aufklärung über allgemeine Aspekte der Erkrankung tragen zu einer emotionalen Entlastung und zu einer verbesserten Compliance bei.

Durchführung: Geschlossene Gruppe einmal pro Woche über insgesamt 14 Wochen, 1 bis 2 Zyklen pro Jahr

Leitung: PFF Gina Pozzi/AA

CBASP Gruppe

Diese Gruppe richtet sich an Patientinnen und Patienten, die an einer chronischen Depression leiden. Das Cognitive Behavioural Analysis System of Psychotherapy (CBASP) ist ein speziell für die Behandlung chronischer Depression entwickeltes Psychotherapieverfahren. CBASP integriert behaviorale, kognitive, psychodynamische sowie interpersonelle Strategien. Ziele der CBASP Gruppe sind 1) das Erkennen der Konsequenzen des eigenen Verhaltens, 2) der Erwerb von authentischer Empathie, 3) das Erlernen von sozialen Problemlöse-Fertigkeiten und Bewältigungsstrategien und 4) ein interpersoneller Heilungsprozess bzgl. früherer Traumata. Der Schwerpunkt der CBASP Gruppe liegt in einer spezifischen Strategie, der Situationsanalyse und einem sich daran anschließenden Verhaltenstraining. Anhand der Situationsanalyse lernen Patienten eine kausale Beziehung zwischen Verhaltens- und Denkmustern und den jeweiligen Konsequenzen herzustellen. Der Therapeut wird dabei mit interpersonellen Strategien auf die Bedürfnisse chronisch Depressiver eingehen, insbesondere den Patienten zu helfen zwischen altvertrauten dysfunktionalen Beziehungsmustern und dem Verhalten des Therapeuten oder anderer Personen zu unterscheiden.

Durchführung: Offene und fortlaufende Gruppe die einmal pro Woche am Montag von 10:00-11:00 Uhr stattfindet

Leitung: AA Dr. med. Lisa Holper-Nellen

Psychoedukation unterstützt durch kunsttherapeutische Ansätze PK

In unserer klinischen Praxis begegnen wir tagtäglich einer Reihe von psychisch schwer belasteten Patientinnen und Patienten, die auf eine supportive Psychotherapie angewiesen sind, um psychiatrische Hospitalisationen möglichst zu vermeiden, gleichzeitig aber eine kognitiv anspruchsvollere Form der Psychotherapie nicht tolerieren ohne ihr minimales seelisches Gleichgewicht zu verlieren. Aus diesem Grunde haben wir ein Konzept für eine geschlossene kunst-psychotherapeutische Gruppe mit wöchentlichen Terminen von jeweils 90 Minütiger Dauer, die sowohl kunsttherapeutisch als auch ärztlich-psychotherapeutisch in Kooperation geleitet wird, erstellt. Das kreative kunsttherapeutische Element soll die Teilnehmenden darin unterstützen, wichtige psychoedukative und compliancefördernde Elemente in entspannter Atmosphäre kleinschrittig aufnehmen zu können, und ihnen ein neues Set an Skills zum lebenspraktischen Umgang mit der gesundheitlichen Gesamtsituation vermitteln und somit eine möglichst dauerhafte Veränderung in der Lebensgestaltung fördern (Attard & Larkin, 2016). Hierzu gehört auch ein besseres Verständnis des eigenen psychischen Apparates im Sinne einer Reduktion alexithymer Beeinträchtigungen.

Durchführung: Geschlossene Gruppe einmal pro Woche über insgesamt 12 Wochen, aktuell Probezyklus

Leitung: PFF Marlise Vogel/ Dr. med. Moritz Günther

Nordic Walking Gruppe

Die positiven Effekte von physischer Aktivität auf das physische und psychische Befinden psychisch Kranker wurden vielfach belegt (z.B. Richardson 2005, Robertson 2012, etc). Ziel der Gruppe ist eine Stärkung dieser Gesundheitsressourcen. Nordic Walking baut Stress ab und trägt zur Stimmungsverbesserung bei. Nordic Walking in der Gruppe fördert zudem die sozialen Kompetenzen, die wiederum zu einer regelmässigen Teilnahme und Sportausübung motivieren. Barrieren zum Sporttreiben allgemein können abgebaut werden, indem das Erleben vermehrter Kraft und Beweglichkeit auch zur Ausübung anderer Sportarten motivieren kann. Nordic Walking eignet sich auch für Übergewichtige. **Zielgruppe:** Patientinnen und Patienten der Ambulatorien der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

Ausrüstung: Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen. Die Nordic-Walking-Stöcke können vor Ort ausgeliehen werden.

Treffpunkt: jeden Donnerstag um 14 Uhr, Ambulatorium Heliosstrasse

Unkostenbeitrag: 2 Franken

Leitung: U. Schaerlinger, G. Pozzi, B. Tschirky

Anmeldung: Sekretariat, Frau Stief, Frau Berchtold, Tel. 044 389 15 70

Ambulatorium Militärstrasse

Training emotionaler Kompetenzen (TEK)

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die einen besseren Umgang mit schwierigen Emotionen erlernen und hierdurch eine Reduktion psychopathologischer Symptome erreichen wollen. Als Basiskompetenzen werden das bewertungsfreie Wahrnehmen, Benennen, Akzeptieren und Aushalten, sowie die bewusste Regulation von Gefühlen vermittelt und geübt. Gemeinsam werden Auslöser für belastende Emotionen identifiziert und Strategien zur Verbesserung der Selbstfürsorge und zur Stärkung des Selbstwerts erarbeitet. Da sich die Teilnehmenden anhand aktuell schwieriger Situationen mit dem eigenen emotionalen Stil auseinandersetzen, braucht es die Fähigkeit und Bereitschaft, sich auf eine psychotherapeutische Auseinandersetzung in der Gruppe einzulassen. Weitere Voraussetzungen sind eine ausreichende psychische Stabilität, gute Deutschkenntnisse und keine kognitiven Einschränkungen

Durchführung: Geschlossene Gruppe mit max. 10 Patienten über 12 Wochen. Gruppensitzungen über 135 Minuten; aufeinander folgende und aufbauende wöchentliche Sitzungen, orientiert an standardisiertem Manual (Berking). Teilnehmende können in ambulanter oder tagesklinischer Behandlung sein; Voraussetzung ist ein Vorgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen und zur Klärung der Indikation.

Anmeldung: ambulatorium@militärstrasse.puk.zh.ch

Leitung: lic. phil. Christina Blank, MSc Regula Baumann und Dr. med. Heiner Dörfler,

Erster Durchgang: 10.01.2019 bis 10.04.2019

Zürcher Erstpsychose Netzwerk (ZEN)

Recovery Gruppe

In der Recovery-Gruppe denken wir gemeinsam darüber nach, wie wir nach einer Krisenerfahrung wieder ins Leben zurückfinden können und was uns einem guten, erfüllten Leben näher bringt. Wir sprechen unter anderem über folgende Themen: Recovery, (positives) Selbstbild, Träume und Zukunftspläne, Strategien für Gesundheit und Wohlbefinden, Sinn und Bedeutung der Psychose, Umgang mit Stigmatisierung/zu sich stehen. Wichtig in dieser von einer Peer geleiteten Gruppe ist die Vermittlung von Zuversicht und Mut, neue Schritte zu wagen und den individuellen, persönlich stimmigen Lebensweg zu finden und zu gehen. Dazu machen wir Übungen, die uns dazu anregen, über unser Erleben zu reflektieren oder herauszufinden, was uns gut tut. Gleichzeitig finden viel Austausch unter Betroffenen statt und die Möglichkeit, voneinander zu lernen. Hauptzielgruppe sind die Patientinnen und Patienten des Zürcher Erstpsychosen Netzwerks, die Gruppe ist aber nach Rücksprache und bei freien Plätzen auch für andere Betroffene offen.

Durchführung: Die Recovery-Gruppe findet jeweils am Montag, von 13:30 Uhr bis 15 Uhr, im Raum 120 an der Militärstrasse 8 in Zürich statt. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich.

Leitung: Barbara Schumacher, Peer mit eigener Psychose-Erfahrung

Gruppe für Stimmenhörende

In dieser Gruppe tauschen wir uns darüber aus, wie wir persönlich das Stimmenhören erleben, wie wir es uns erklären, was uns in diesem Zusammenhang beschäftigt und was hilfreich ist oder sein

könnte. Wir versuchen auch, immer besser zu verstehen, was die Stimmen mit unserer Lebensgeschichte, mit unseren Gefühlen, Bedürfnissen, und Grenzen, mit unseren Prägungen und mit der aktuellen Situation, in der wir stecken, zu tun haben könnten. Es ist uns in der Gruppe für Stimmenhörende besonders wichtig, dass wir sehr respektvoll mit den Erlebnissen und Erklärungen jedes einzelnen Teilnehmenden umgehen. Jeder hat damit, was er erlebt und wie er es versteht, recht. Es ist auch wichtig, dass wir alle gut für uns und auf unsere Grenzen schauen dürfen; so muss man beispielsweise nichts sagen, sondern darf auch einfach zuhören. Das Stimmenhören ist etwas sehr Persönliches und es braucht Vertrauen, um darüber erzählen zu können. Hauptzielgruppe sind die Patientinnen und Patienten des Zürcher Erstpsychosen Netzwerks, die Gruppe ist aber nach Rücksprache und bei freien Plätzen auch für andere Stimmenhörende offen.

Durchführung: Die Gruppe für Stimmenhörende findet aktuell jeweils am Mittwoch von 17 bis 18 Uhr im Raum 120 an der Militärstrasse 8 in Zürich statt. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Da sich die Gruppe am Wachsen befindet, wird möglicherweise in absehbarer Zukunft eine zweite Gruppe angeboten.

Leitung: Barbara Schumacher, Peer mit eigener Stimmenhör-Erfahrung

Supported Employment, Militärstrasse

Arbeit und Recovery

Die Gruppe Arbeit und Recovery ist ein Angebot, das sich an Menschen mit psychischer Erkrankung richtet, die im freien Arbeitsmarkt tätig sind und sich darüber austauschen möchten.

Ziele: Im Vordergrund steht die Auseinandersetzung mit sich und der Arbeitswelt. Die PatientInnen reflektieren ihre Rolle als ArbeitnehmerIn. Sie trainieren ihre sozialen Kompetenzen und gewinnen an Selbstsicherheit. Gleichzeitig wird auch besprochen, wie Hürden in der Wiedereingliederung abgebaut werden können.

Die Therapie trägt dazu bei, dass die PatientInnen sich gegenseitig unterstützen, anderen Mut geben, ihren Handlungsspielraum ausbauen, ihre Kritikfähigkeit erhöhen, ihre Belastbarkeit besser einschätzen sowie ihre krankheitsbedingten Begrenzungen annehmen lernen und sich selbstbewusst und proaktiv in der Arbeitswelt einbringen zu können.

Anmeldung: Die Gruppe wird von Rahel Bösch und Jeanine Adam geleitet, Anmeldungen an Rahel Bösch, Tel. 044 296 74 02, Email: rahel.boesch@puk.zh.ch