

Gruppentherapie

Soziale Angst verstehen und bewältigen Patienteninformation

Menschen mit sozialen Ängsten befürchten negative Bewertungen durch andere Personen und leiden unter unangemessen starken Ängsten davor, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen. Die Ängste können auf einzelne Situationen bezogen sein (z.B. Essen in der Öffentlichkeit) oder in fast allen sozialen Situationen auftreten. Die Symptome bestehen meistens seit vielen Jahren, verursachen einen starken Leidensdruck und schränken die Betroffenen in ihrem Alltag ein.

Beschreibung der Gruppentherapie

Die Gruppentherapie wird von zwei erfahrenen Therapeut*innen geleitet. Es nehmen 8-10 Patient*innen teil, die alle unter sozialen Ängsten leiden. Anhand konkreter Beispiele werden Erklärungsmodelle gemeinsam besprochen und Ansatzpunkte für Veränderungen erarbeitet. Durch Selbstbeobachtung, Rollenspiele, Videoaufnahmen und «Experimente» innerhalb und auch ausserhalb der Sitzungen sowie durch Rückmeldungen der Therapeut*innen und Patient*innen werden alternative Sichtweisen entwickelt, und neue Strategien im Umgang mit sozialen Ängsten ausprobiert. Diese können dann, individuell angepasst, in alltagsrelevanten Situationen erprobt werden.

Indikation

Einschlusskriterium ist das Vorhandensein einer sozialen Angststörung bzw. Phobie und Bereitschaft, diese in einem geschützten Gruppenkontext anzugehen. Ausschlusskriterien sind handlungsrelevante Suizidalität und psychotische Erkrankungen.

Wo

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik des Universitätsspitals Zürich an der Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

Wann

Die Gruppentherapie findet donnerstags von 16:00 bis 18:00 Uhr in wöchentlichen bis 14-täglichen Abständen statt und beinhaltet 8 Sitzungen. Um die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung der erreichten Fortschritte zu fördern, findet ca. drei Monate nach Therapieabschluss eine zusätzliche Sitzung (Nachbesprechung) statt.

Leitung

Dr. med. Sarah Schiebler, Oberärztin

Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

Anmeldung

- Informationen: telefonisch unter Tel. 044 255 52 80 oder per E-Mail via psy.info@usz.ch
- Anmeldung: schriftlich durch den behandelnden Ärzt*in/Psychotherapeut*in