

Gruppentherapie

Kognitiv-verhaltenstherapeutische Gruppenpsychotherapie für Menschen mit Angststörungen und somatoformem Schwindel

Patienteninformation

«Die Entwicklung innerer Werte ähnelt der körperlichen Bewegung. Je mehr wir unsere Fähigkeiten trainieren, desto stärker werden wir. Der Unterschied ist, dass es, anders als beim Körper, in der Entwicklung des Geistes kein Limit dafür gibt, wie weit wir gehen können.»
(Dalai Lama)

Beschreibung der Gruppentherapie

In dem Gruppenangebot werden aufklärende Informationen über die Entstehung und Fortdauer von Angststörungen und somatoformem Schwindel auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen vermittelt und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten mit Schwerpunkt auf kognitiven und verhaltensregulativen Elementen vorgestellt. Die Teilnehmenden erlernen vertieft bestimmte Techniken zur besseren Akzeptanz ihrer Beschwerden und zum Aufbau von neuen Lebensperspektiven.

Aufbau des Programms

- Information zu den Ursachen, Symptomen und Folgen der Angststörungen und des somatoformen Schwindels
- Erlernen von achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Strategien
- Klärung von Werten und Lebenszielen

Indikation

Einschlusskriterium ist das Vorhandensein einer Angststörung und/ oder eines somatoformen Schwindels. Ausschlusskriterien sind handlungsrelevante Suizidalität und psychotische Erkrankungen

Wo

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

Wann

Die Gruppe findet wöchentlich jeweils dienstags von 16:00 bis 18:00 Uhr statt. Insgesamt umfasst sie 8 Gruppensitzungen. Teilnehmeranzahl: mind. 6 bis max. 10 Teilnehmende. Wir empfehlen die Mitnahme von Schreibmaterialien. 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 Arzt*in/Psychotherapeut*in