

Anmeldung/Kontakt

Für Auskünfte und Fragen stehen zur Verfügung:

Leitung der Gruppe:

Burkhard Leicht, SBT-Trainer

Ort:

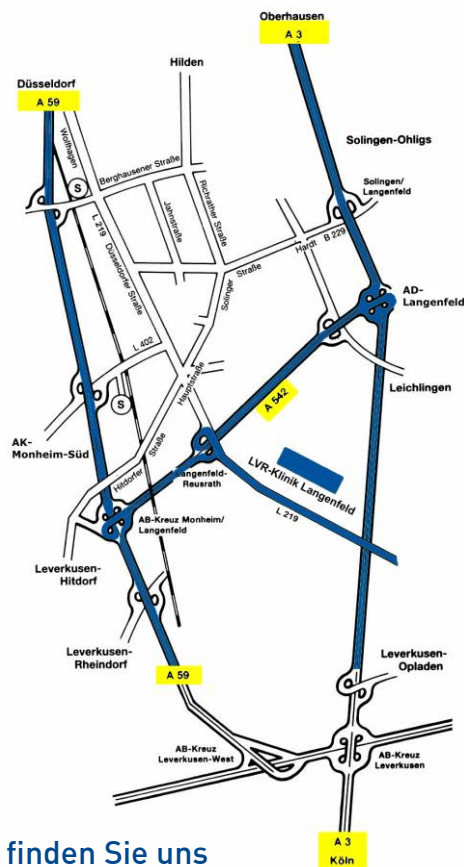
LVR-Klinik Langenfeld
Ambulanzzentrum, Haus 39

Zeit:

nach Absprache

Anmeldung:

Ambulanzzentrum Haus 39
Telefon: 02173 102-2044
Email: burkhard.leicht@lvr.de
ambulanz.klinik-langenfeld@lvr.de



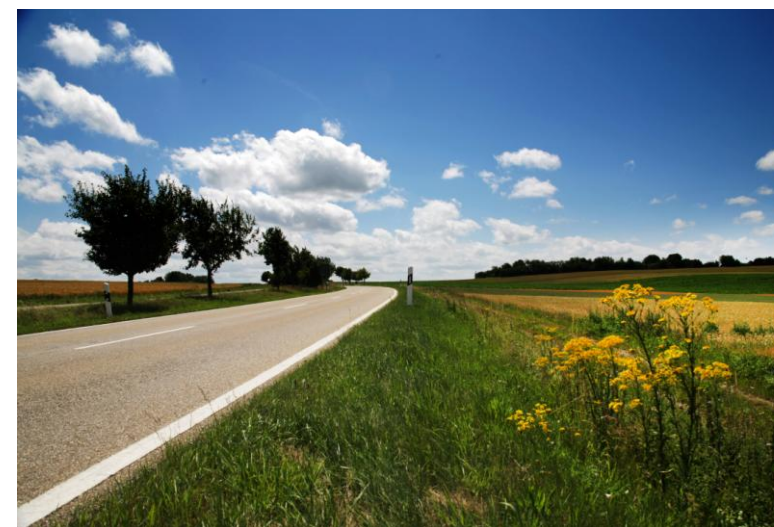
So finden Sie uns

Mit dem PKW: Abfahrt Langenfeld-Reusrath, Ampel rechts, Klinikeinfahrt 200m links.

Mit der S-Bahn: Von Düsseldorf oder Köln, S6 bis Bahnhof Langenfeld

Mit dem Bus: Ab Bhf oder Zentrum, Linie 231 bis Haltestelle LVR-Klinik Langenfeld

Stressbewältigungstraining (SBT)



Zielsetzungen

Allgemeines Ziel besteht in der Förderung der Stressbewältigungsfähigkeiten, der Steigerung des Wohlbefindens und der Reduktion von Belastungen. Im Vordergrund steht die Bewältigung von Überforderung und Unterforderung. Dabei soll an die vorhandenen Kompetenzen und Bewältigungsstrategien angeknüpft werden, aber auch neue Kompetenzen erworben und eingeübt werden.

Das Training ist personenzentriert. Es lässt Spielraum für jeden Betroffenen, individuelle Bewältigungsstrategien herauszuarbeiten. Jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer soll für sich selbst auswählen, welche Strategien für ihn geeignet und in seiner Lebenssituation angemessen sind. Gleichzeitig sollen die positiven und kurativen Wirkfaktoren der Gruppe mit genutzt werden. Es werden einerseits persönliche Fertigkeiten trainiert, andererseits auch die sinnvolle Nutzung des Hilfe- und Unterstützungssystems thematisiert und vorbereitet.

Außerdem werden gezielte Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung, Krisenbewältigung und Rückfallprophylaxe sowie Förderung des positiven Erlebens trainiert.

Insgesamt wird ein breites Spektrum an Bewältigungsstrategien thematisiert und eingeübt. Dies soll eine Voraussetzung schaffen, um flexibel mit Stressbelastungen umgehen zu lernen. Dabei sollten vor allem die Selbsthilfemöglichkeiten und die Selbststeuerungsfähigkeiten trainiert und die

eigenverantwortliche, selbstbestimmte und gezielte Nutzung des Unterstützungssystems gefördert werden.

Das Training verfolgt das allgemeine Ziel, Basisfertigkeiten zur Stressbewältigung zu vermitteln.

Zielgruppe

Psychisch belastete Menschen unabhängig von einer Diagnose.

Rahmenbedingungen

- ca. 10 Sitzungen je 90 Minuten (10 Minuten Pause).
- Gruppengröße: bis 10 Teilnehmer

In der ersten Sitzung erhalten die Teilnehmer einen Überblick über das Training. Die meisten Inhalte werden in der Gruppensitzung am Flipchart erarbeitet.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Arbeitsblätter zur Bearbeitung sowie einen Ordner zur Aufbewahrung der Notizen und Arbeitsblätter.

Hinweis für stationäre Patientinnen und Patienten:

Patientinnen und Patienten haben die Möglichkeit auch nach der Entlassung aus der stationären Behandlung an dem Training teilzunehmen.

Bitte melden Sie sich bei Herrn Leicht oder in der Institutambulanz. Ihre Station hilft Ihnen auch gerne bei der Anmeldung weiter.

Ambulanzzentrum Haus 39

Telefon: 02173 102-2044

Mail: burkhard.leicht@lvr.de

ambulanz.klinik-langenfeld@lvr.de

Das Stressbewältigungstraining ist ein Gruppenprogramm, in dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen können, mit Stress und Belastungen besser umzugehen. Es werden folgende Themen und Fragestellungen erarbeitet:

- Was sind die Ursachen und Folgen von Stress?
- Wie kann ich Überforderung und Unterforderung meiden und mein optimales Belastungsniveau finden?
- Wo liegen meine Stärken und Fähigkeiten zur Bewältigung von Stress?
- Wie kann ich Alltagsstress besser bewältigen?
- Wie kann ich mich besser entspannen und abschalten lernen?
- Wie kann ich mein Wohlbefinden steigern?
- Wie kann ich Stressprobleme besser bewältigen?