

Information zur

Gruppe Schema- therapie



Was ist Schematherapie?

Das Schematherapiemodell nach Jeffrey Young ist eine Therapieform, die Ihnen hilft, schwierige Gefühle und Verhaltensmuster besser zu verstehen und zu verändern. Jeder von uns hat „Schemata“ erworben. Das sind Denk- und Verhaltensmuster, die in unserer Kindheit entstanden sind. Manche dieser Schemata und die daraus entstandenen Bewältigungsstrategien können uns im Erwachsenenalter Probleme bereiten, z. B. indem sie uns in ungesunde Beziehungen führen, uns schlecht über uns selbst denken lassen oder zu Ängsten, Depressionen, Süchten usw. führen.

Schematherapie II

Die Schematherapiegruppe vermittelt ein basales Verständnis der Modi und hilft Ihnen, in der Gruppe erste Erfahrungen mit diesem Herangehen zu machen.

Wenn es für die Gruppenleiter:innen mit Ihnen gemeinsam sinnvoll erscheint, gibt es die Möglichkeit der Fortsetzung in einer 6-monatigen Fortgeschrittenengruppe („Schema II-Gruppe“), um die neuen Entwicklungen weiter fortzusetzen und zu vertiefen.

Für wen geeignet?

Für Personen, die an andauernden emotionalen Problemen durch starke Belastungen in der kindlichen Entwicklung leiden.

Beispiele dafür sind jahrelange starke und anhaltende Gefühle von

- ▶ emotionaler Vernachlässigung
- ▶ Verlassenheit
- ▶ Misstrauen
- ▶ sozialer Isoliertheit
- ▶ Unzulänglichkeit
- ▶ Versagen
- ▶ Inkompetenz und Abhängigkeit von anderen
- ▶ Verletzbarkeit
- ▶ Besonders-Sein
- ▶ unzureichender Selbstkontrolle
- ▶ Unterordnung/ Unterwerfung
- ▶ Aufopferung
- ▶ Streben nach Anerkennung
- ▶ emotionale Gehemmtheit
- ▶ unerbittliche Ansprüche an sich selbst
- ▶ Pessimismus
- ▶ Neigung, sich selbst zu bestrafen

Diese Themen führen immer wieder zu Überlastung und psychischen Symptomen bei den Betroffenen.

Modi

In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen „Modi“ kennenzulernen und mit ihnen zu arbeiten.

Modi-Beispiele

- (1) „Das verletzbare Kind“ (auch das „Innere Kind“, die Summe der schwierigen Bindungserfahrungen in der Kindheit),
- (2) „Vermeidung“, Überkompensation“ oder „Resignation“ = „Bewältigungs-Modi“
- (3) „Die : Der gesunde Erwachsene“, welche:r in der Therapie durchgängig gefördert werden soll.

Über erlebnisorientierte Methoden können Sie in der Gruppe neue Erfahrungen im Umgang mit diesen Modi machen.

Ziel

Ziel ist ein Ersetzen des „Inneren Kritikers“ durch Selbstfürsorge und Selbst-Mitgefühl. So entstehen völlig neue Wege des Umgangs mit den eigenen Emotionen, Selbstakzeptanz und Selbstberuhigung und damit emotionale Stabilität und Wohlbefinden.

Organisatorisches

Gruppengröße

8 – 10 Personen

Dauer

Wöchentlich 1,5 Stunden
für jeweils 6 Monate

Zeit

Montag oder Donnerstag
13.00 bis 14.30 Uhr
(Änderungen vorbehalten!)

Abrechnung

Für alle sozialversicherten Patient:innen
ist die Leistung kostenlos.

Die Abrechnung für nicht sozialversicherte Patient:innen erfolgt nach der ambulanten Gebührenverordnung des Landes Tirol für seine Krankenhäuser.

Ort

Gruppenraum, Ambulanz für Psychotherapie und Psychosomatische Medizin

Vorabklärung

Eine Diagnose und Indikationsstellung an der Ambulanz ist vor Start der Gruppe erforderlich!

Information und Anmeldung

Univ.-Klinik für Psychiatrie II
Ambulanz für Psychotherapie und
Psychosomatische Medizin

Ambulanzsekretariat

6020 Innsbruck · Speckbacherstraße 23
2. Stock

Telefon +43 50 504-261 17

