

Information zur Gruppe

Unified Protocol bei emotionalen Störungen



Was ist Unified Protocol bei emotionalen Störungen?

Die Gruppe stellt ein verhaltens-therapeutisches Behandlungskonzept dar, welches für eine Reihe verschiedener sog. „emotionaler Störungen“ entwickelt wurde – daher der Name „unified“ (vereinheitlicht).

„Unified protocol“ bedeutet also „vereinheitlichtes Therapieprogramm“. Da dieses Therapieprogramm weniger für eine bestimmte Störung, sondern für viele Störungen gemacht wurde heißt es auch „transdiagnostisch“.

Für wen geeignet?

Für Personen, die Schwierigkeiten mit ihren Emotionen haben, v.a. für Personen mit

- ▶ Angststörungen
- ▶ Zwängen
- ▶ posttraumatischer Belastungsstörung
- ▶ Depressionen

Bewältigungsversuche, die sich negativ auswirken

In all diesen Bereichen versuchen die Betroffenen, Emotionen zu vermeiden, zu bekämpfen oder zu unterdrücken.

Das ist zwar nachvollziehbar, führt bei emotionalen Störungen aber nicht zu einer Verbesserung, sondern zur Verschlimmerung der Situation.

Daher ist dieser Umgang mit Emotionen ein zentraler Ansatzpunkt in der Gruppe.

Module

Die Gruppe besteht aus verschiedenen Modulen

- ▶ Verstehen von Emotionen
- ▶ Achtsamkeit bei Emotionen
- ▶ Emotionale Gedanken und Umgang damit
- ▶ Umgang mit den körperlichen Empfindungen im Zuge von Emotionen
- ▶ Schrittweises Auseinandersetzen mit vermiedenen Situationen

Arbeitsweise in der Gruppe

Neben der Mitarbeit in der Gruppe ist das selbstständige Arbeiten zwischen den Sitzungen ein wichtiger Teil des persönlichen Fortschritts. Dazu werden immer wieder konkrete Aufgaben in Beispielen besprochen, die den Teilnehmer:innen helfen sollen, das Wissen aus der Gruppe in den Alltag zu übernehmen.

Ein begleitender Ratgeber bzw. Arbeitsbuch zum Gruppenprogramm wurde veröffentlicht und ist in der Gruppe eine gemeinsame Basis für das Vorgehen.

Ziel

In der Gruppe wird das Zulassen, Annehmen, Akzeptieren von vermiedenen Gefühlen thematisiert und über achtsames Beobachten, kognitives Umbewerten und schrittweises Konfrontieren unterstützt. Dieses Herangehen ist wissenschaftlich sehr gut überprüft und in seiner Wirksamkeit bestätigt.

Organisatorisches

Gruppengröße

8 – 10 Personen

Dauer

wöchentlich 1,5 Stunden
für jeweils 6 Monate

Zeit

Dienstag, 14.00 bis 15.30 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

