

Gruppentherapie «Soziale Angst verstehen und bewältigen»

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 Gruppentherapie

Die Gruppentherapie wird von 2 erfahrenen Therapeutinnen geleitet. Es nehmen 8-10 PatientInnen 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 Therapeutinnen und PatientInnen werden alternative Sichtweisen entwickelt, und neue Strategien im Umgang mit sozialen Ängsten ausprobiert. Diese können dann, individuell angepasst, in alltagsrelevanten Situationen erprobt werden.

Indikation

Sie leiden unter einer sozialen Angststörung bzw. Phobie und sind bereit, diese in einem geschützten Gruppenkontext anzugehen.

Wo

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

Wann

Die Gruppentherapie findet mittwochs von 15:30 bis 17:30 Uhr in wöchentlichen bis 14-täglichen Abständen statt und beinhaltet 10 Sitzungen. Um die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung der erreichten Fortschritte zu fördern, findet drei Monate nach Therapieabschluss eine zusätzliche Sitzung (Nachbesprechung) statt.

Leitung

Dr. med. Sarah Schiebler, Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberärztin

Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

Anmeldung

Information und Anmeldung telefonisch unter Tel 044 255 52 80 oder schriftlich durch den behandelnden Arzt/Psychotherapeuten.

Es erfolgt zunächst ein Vorgespräch im Einzelsetting in der Spezialsprechstunde für Angststörungen zur Diagnostik, Information über die Gruppentherapie und Formulierung von Zielen.

