Kosten

Die Liquidation erfolgt in Analogie zur Gebührenordnung für Ärzte (40,-€ pro 100 Minuten).

Die Gesamtkosten belaufen sich somit auf 320,-€ (inklusive Vorgespräch und Materialien).

Wir weisen darauf hin, dass diese in der Regel nicht Bestandteil des Leistungsumfangs privater Krankenkassen und der Beihilfe sind bzw. im Falle einer Erstattung zu Lasten des Kontingents für die Einzeltherapie gehen können.

Bitte erkundigen Sie sich hierzu bei Ihrer Versicherung. Unsere ambulanten Gruppenangebote unterliegen im Rahmen der Covid-19-Pandemie ggf. Beschränkungen und Auflagen. Eine Information hierzu erfolgt jeweils gesondert.

Leitung der Gruppe

Dr. Anke Weidmann
Psychologische Psychotherapeutin

Die Seele im Zentrum.

Fliedner Klinik Berlin
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, und Psychosomatik
Markgrafenstraße 34 | 10117 Berlin
+49 (0) 30 20 45 97-0
info.berlin@fliedner.de
www.fliednerklinikberlin.de

Fliedner Klinik Berlin

Sich SELBST WERTschätzen

ein verhaltenstherapeutisches Gruppenprogramm

www.fliednerklinikberlin.de

Theodor Fliedner Stiftung
Perspektive Mensch – seit 1844.

Sich SELBST WERTschätzen - ein verhaltenstherapeutisches Gruppenprogramm

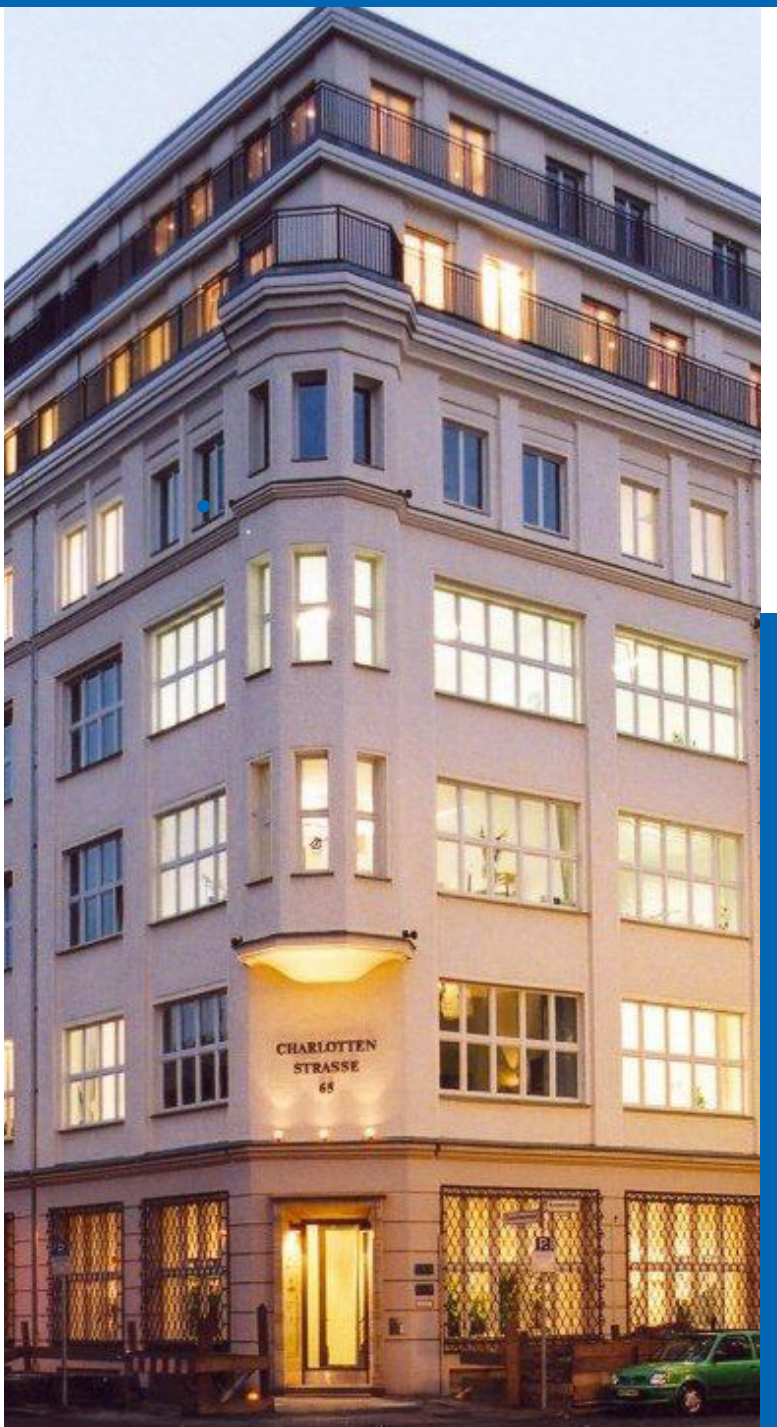
Konzept

Ein niedriges oder instabiles Selbstwertgefühl erhöht häufig die Verletzlichkeit für die Entwicklung einer psychischen Störung. Eine gezielte Auseinandersetzung damit kann daher zum Beispiel im Rahmen einer Rückfallprophylaxe sinnvoll und wichtig sein. In dem verhaltenstherapeutischen Gruppenkonzept zu Selbstwert sind aktuelle achtsamkeitsbasierte und selbstmitgefühlsorientierte Interventionen enthalten.

Ziele und Inhalte

Wir kommen nicht mit einem positiven Selbstwertgefühl auf die Welt, sondern wir müssen etwas dafür tun. Doch wovon hängt unser Selbstwert ab und wie können wir ein stabiles und gesundes Selbstwertgefühl fördern?

In der Gruppe wird es zunächst darum gehen, sich mit dem Begriff „Selbstwert“ auseinanderzusetzen und individuelle Einflussfaktoren und Zusammenhänge zu erkennen. In der Folge experimentieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer damit, ihr eigenes Verhalten zu verändern und zum Bespiel besser für sich zu sorgen oder mitfühlender und freundlicher mit sich umzugehen. Innere Barrieren, die einem wohlwollenden und wertschätzenden Umgang mit sich selbst entgegen stehen, wie der „innere Kritiker“ oder der „innere Antreiber“, werden thematisiert und Möglichkeiten des Umgangs erprobt und eingeübt.



Ort und Zeit

- 8 Termine (jeweils 100 min)
- Mittwochs von 15:30 - 17:10 Uhr
- im Gruppenraum unserer Tagesklinik (Charlottenstr. 65, 5. Stock)
- feste Anzahl von Teilnehmer:innen (6 - 8 Personen)

Anmeldung

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, melden Sie sich bei uns, um weitere Informationen zu erhalten und ggf. ein Vorgespräch zu vereinbaren.

Sie erreichen uns:
Tel.: +49 (30) 20 45 97-0
E-Mail: info.berlin@fliedner.de

Sie sind bereits in unserem Haus angebunden? Dann sprechen Sie gerne Ihre:n Behandler:in an.