

ACT-Gruppe

... oder: achtsam und gelassen die Wellen des Lebens nehmen

Die Gruppe soll dazu dienen, sich ein Instrumentarium an Verhaltensweisen und einen Umgang mit sich und der Umwelt zurecht zu legen und zu pflegen, über das man zum einen die „Stürme des Lebens“, die letztlich unvermeidbar sind, besser überstehen kann und zum anderen auch die ruhigeren Zeiten als erfüllender erlebt werden können.

Wichtige Elemente der Gruppe sind neben gruppendynamischen Wirkfaktoren (Vertrauensaufbau, Spiegelung, Rückmeldungen geben und bekommen) Konzepte und Methoden der ACT (Acceptance and Commitment Therapy), der MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) sowie körper- und bewegungstherapeutische Elemente.

Zum Modus:

Es handelt sich um eine kontinuierliche Gruppe und die Teilnehmenden werden gebeten, für eine regelmäßige Teilnahme zu sorgen und sich im Verhinderungsfall zu entschuldigen. Wie bei allen Gruppen im Rahmen der Institutsambulanz erfolgt die Zuweisung zur Gruppe über die fallführende TherapeutIn; der erste Termin kann als „Probetermin“ verstanden werden, nach dem über eine verbindliche und kontinuierliche Teilnahme entschieden werden kann.