

Selbstwert (PIA)

Ort: Gruppenraum III Tagesklinik (1. Stock links)

Um den Schutzraum der Tagesklinik-PatientInnen zu wahren, bitten wir Sie, vor und nach der Gruppe nur den Wartebereich (Kino-Sessel gegenüber Bücherwand) zu nutzen

Ein niedriger Selbstwert stellt einen bedeutsamen Faktor in der Entstehung und Aufrechterhaltung seelischer Probleme und Störungen dar. Zugleich wirkt sich eine manifeste psychische Erkrankung negativ auf unseren Selbstwert aus. Somit wird der Stärkung des Selbstwerts in der Behandlung und Linderung psychischen Leidens eine besondere Bedeutung beigemessen.

Unser Selbstwert ist – neben vielen anderen Faktoren – eng mit unserer Lebensgeschichte verbunden und ist u. a. davon abhängig, wie ausreichend oder eben weniger ausreichend unsere zentralen Grundbedürfnisse in unserer Geschichte erfüllt wurden und in unserer Gegenwart erfüllt sind. Als zentrale Grundbedürfnisse werden angesehen: das Bedürfnis nach Bindung, nach Selbstbestimmung, nach Kompetenz, nach Begrenzung, nach Ausdruck und Validierung von Gefühlen und schließlich nach Kreativität und Spontaneität.

Selbstwertprobleme zeigen sich dann, wenn wir nicht so sind wie wir es von uns erwarten, oder wie wir sein möchten. In unserer ambulanten Gesprächsgruppe möchten wir durch geleitetes Entdecken die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei unterstützen, die heute wirksamen „Selbstwertregeln“ in einen biografischen Zusammenhang zu bringen, destruktive Regeln zu entmachten und ein realistisches Selbstbild zu entwickeln. Das Erlernen eines akzeptierenden und wohlwollenden Umgangs mit sich selber stellt dabei ein zentrales Therapieziel dar.