

Kontakt

Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP gGmbH
Haus B22, 2. Etage
Ratzeburger Allee 160, 23538 Lübeck

Anmeldung und Kontakt

Patientenmanagement MVZ Lübeck

☎ 0451 500-98 710

✉ mvz.zip.luebeck@uksh.de

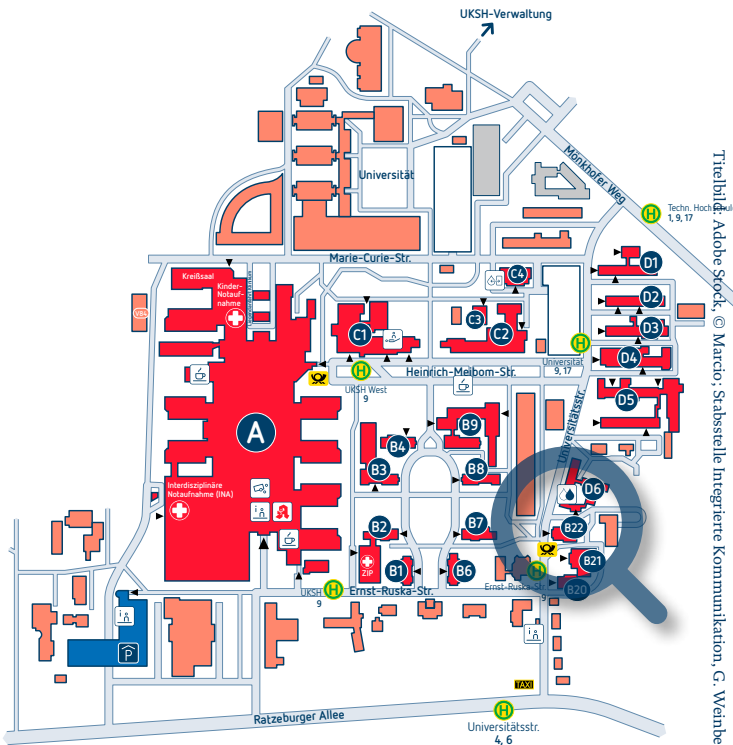
oder über die Gruppenleiterinnen:

Dr. med. Monika Zillikens

☎ 0451 500-98 520, ✉ Monika.Zillikens@uksh.de

Dipl.-Psych. Michaela Lang

☎ 0451 500-98 394, ✉ Michaela.Lang@uksh.de



Tirebird, Adobe Stock; © Marcio: Stabstelle Integrierte Kommunikation, G. Weinberger, Stand April 2022



Zentrum für
Integrative Psychiatrie



Campus Lübeck

Klinik für
Psychiatrie und Psychotherapie
Psychosomatik und Psychotherapie

Basisgruppe

Erste Hilfe und
Orientierung in Krisen



Liebe Patient*innen,
in seelischen Krisen und in Zeiten starker psychischer Belastung entsteht schnell das Gefühl von Unsicherheit und Hilflosigkeit:

- Brauche ich Hilfe?
- Welche Art von Unterstützung benötige ich?
- Wie kann ich Hilfe und Unterstützung erhalten?
- Was kann ich selbst tun?

Um diese Fragen zeitnah zu klären und Ihnen schnell eine Orientierung zu geben, bietet das Team des Medizinischen Versorgungszentrums des ZIP in Lübeck ab April 2022 eine neue Gruppentherapie an.



Das bietet die Gruppentherapie

- Wissensvermittlung zu psychischen Erkrankungen sowie deren Entstehung
- Weiterführende Informationen zu psychotherapeutischer und psychiatrischer Hilfe
- Entlastung durch professionell begleiteten Austausch
- Konkrete Hilfestellung beim Umgang mit Notfällen und Krisen
- Hilfe zur Selbsthilfe durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, sowie die Vermittlung konkreter antidepressiver Strategien, wie z.B. der Aufbau selbstfürsorglicher Aktivitäten

Die Gruppentherapie umfasst vier aufeinander folgende Termine mit einer Dauer von jeweils 100 Minuten. Bei der Gruppe handelt es sich um eine in sich geschlossene Gruppe mit 7 bis 10 Patient*innen. Sie findet Dienstag Abends um 18 Uhr statt. Die Kosten hierfür werden von der Krankenkasse übernommen.

Im Anschluss an diese Gruppe besteht – falls benötigt – die Möglichkeit einer Weiterbehandlung in einer Kurzzeittherapiegruppe oder über das breite Angebot der ZIP gGmbH.

Wissen schafft Gesundheit

