

## Stabilisierungsgruppe

In der Stabilisierungsgruppe können Menschen mit Krisenerfahrungen und psychischen Erkrankungen ihre Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien stärken und den Umgang mit der Krankheit verbessern.

### Themen der Gruppe sind:

- Achtsamkeit
- Genießen
- Stresstoleranz
- Krise
- Akzeptanz der Realität
- Finden des goldenen Mittelweges
- Umgang mit Gefühlen.

Die Übungen und Gespräche sollen zur Stärkung der eigenen Fertigkeiten beitragen und die Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge und das Selbstwertgefühl fördern. Die Stabilisierungsgruppe soll helfen, den Boden unter den Füßen wieder zu finden und das innere Gleichgewicht zu fördern.

### Voraussetzungen:

- Freude und Fähigkeit zur Gruppenarbeit
- Interesse an einer Veränderung und Verbesserung der Lebensqualität
- Motivation zur Stabilisierung des Selbst und der Selbsthilfemöglichkeiten
- Krankheitseinsicht und Umgang mit der Krankheit
- keine akute Krise oder psychotische Phase
- Reflexionsfähigkeit

### Wissenswertes:

In der Stabilisierungsgruppe können krisenerfahrene Menschen u.a. mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen die Selbstwahrnehmung fördern, um wieder das innere Gleichgewicht herzustellen. Die Bewältigungsstrategien werden erweitert und Kontaktfähigkeit gestärkt.

**Termine I:** Dienstags von 10.00 – 12.00 Uhr

**Termine II:** Freitags von 14.00 – 15.30 Uhr

(alle zwei Wochen)

### Anmeldung und Teilnahme an einem Infogespräch erforderlich:

#### I Claudia Herbstsommer

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Telefon: 09131 / 88 56 64

E-Mail: [herbstsommer@caritas-erlangen.de](mailto:herbstsommer@caritas-erlangen.de)

#### II Michaela Königseder

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Telefon: 09131 / 88 56 65

E-Mail: [koenigseder@caritas-erlangen.de](mailto:koenigseder@caritas-erlangen.de)

**Wo:** Haus Kirchlicher Dienste,  
Mozartstraße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen

**Termine:** Auf unserer Homepage

Ein Angebot des  
Sozialpsychiatrischen  
Dienstes