**ViaNobis –**
**Die Ergotherapeutische Praxis**
PuraVida | Aachen

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER

# Skills - Werkstatt

## eine ergotherapeutische Gruppentherapie

Die Skills-Werkstatt ist ein ergotherapeutisches Angebot für Menschen, die bereits eine Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT), zum Beispiel im Rahmen eines stationären Klinikaufenthaltes oder der ambulanten Psychotherapie gemacht haben, und die dort erlernten Skills unter Anleitung verfestigen und somit in den Alltag integrieren wollen.

### Vorraussetzungen:

- Erfahrung mit der DBT
- Gültige Heilmittelverordnung für die Ergotherapie mit dem Heilmittel „psychisch-funktionelle Behandlung", die Sie bei Ihrer Praxis für Allgemeinmedizin, Psychiatrie oder Psychotherapie beantragen können
- Vorgespräch vor dem ersten Gruppentermin

### Ziele:

- Üben von bekannten Skills
- Skills-Labeling während der Betätigung
- Anspannung und Emotionen wahrnehmen und benennen
- Selbstvalidierung üben
- Hilfsmittel erarbeiten, die den Einsatz von Skills erleichtern
- Aktive Problemlösung anwenden
- Neue Skills kennenlernen (zum Beispiel kurze Vorstellung durch die Teilnehmenden)

**www.vianobis-puravida.de**

# ViaNobis –
## Die Ergotherapeutische Praxis
PuraVida | Aachen

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER

## Ablauf der Gruppe:

- Eingangsrunde mit Reflexion der aktuellen Anspannung
- Durchführen einer gemeinsamen Achtsamkeitsübung
- Bei Bedarf Vorstellung von Skills durch die Teilnehmenden
- Einzelarbeit an einem selbst ausgesuchten Projekt (zum Beispiel eine Tätigkeit, die die Anspannung erhöht, Erarbeiten/Herstellung von Skills), während im 20-minütigen Abstand der aktuelle Zustand schriftlich festgehalten wird (Anspannung, Gedanken, körperliche Empfindung)
- Abschlussrunde mit einer Reflexion des Anspannungsverlaufs während der Stunde und wie dieser reguliert wurde

Sie sind interessiert?
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

## Kontakt

**ViaNobis – Die Ergotherapeutische Praxis**
**PuraVida | Aachen**
Lena Baron, B. Sc. Ergotherapeutin, Teamleitung
Besucheradresse: Horngasse 5, 52064 Aachen

Telefon: 0241 41344867
Mobil: 0160 2908084
Telefax: 0241 41344868

E-Mail: PuraVida-Aachen@vianobis.de
IK-Nr.: 480 509 947

Stand 12/2023