Die **Psychotherapeutische Ambulanz für Erwachsene** ist eine Einrichtung des Zentrums für Psychische Gesundheit und Psychotherapie der Universität Witten/Herdecke. Mit einem großen Team von Therapeut:innen behandeln wir hier ein breites Spektrum psychischer Erkrankungen und unterstützen unsere Patient:innen, Beschwerden zu lindern und zu heilen.

Wir helfen Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, bei psychischen und sozialen Belastungen, psychischen Störungen und körperlichen Erkrankungen, die mit psychosozialen Beschwerden einhergehen.

Das Behandlungsangebot umfasst **Einzel- und Gruppentherapien,** die ggf. durch Online-Therapiemodule ergänzt werden, sowie Coaching. Zudem bieten wir auch Psychotherapie nach Arbeitsunfällen und bei anerkannten Berufskrankheiten an und sind auf dem speziellen Arbeitsfeld der Psychotherapie bei Menschen mit einer leichten oder mittleren Intelligenzminderung tätig.

Besonders liegt uns die Vernetzung von Psychotherapieforschung und -behandlung am Herzen. Durch das Einbeziehen aktueller wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, die laufende Evaluation sowie die Durchführung eigener Forschungsprojekte überprüfen und verbessern wir die Qualität unserer Behandlungsangebote und Therapien kontinuierlich.

Unsere Räumlichkeiten sind barrierefrei.

universität Witten/Herdecke | ZENTRUM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND PSYCHOTHERAPIE

Kontakt

Zentrum für Psychische Gesundheit und Psychotherapie

Alfred-Herrhausen-Str. 44
58455 Witten

E-Mail angst-zpp@uni-wh.de
Telefon 02302 926-6330

universität Witten/Herdecke | ZENTRUM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND PSYCHOTHERAPIE

Gruppentherapie zur Behandlung bei Angst und Panik

Diese Gruppe könnte für Sie geeignet sein, wenn ...

- Angst für Sie im Alltag ein stetiger Begleiter ist
- Sie körperliche Angstsymptome (z. B. Herzrasen, Erstickungsgefühle, Schwindel) gut kennen
- diese Angst meist sehr plötzlich und sehr intensiv auftritt und schnell ihren Höhepunkt findet
- Sie Angst vor bestimmten Situationen und Orten haben (z. B. Menschenmengen, Einkaufszentren)
- Sie in diesen Situationen das Gefühl haben, schwer entkommen zu können und im Falle eines Angst- oder Panikanfalls keine Hilfe zu bekommen
- Sie diese Situationen oder Orte oft meiden oder nur unter großer Qual ertragen
- diese Symptome Sie in Ihrem Alltag und Ihrem Wohlbefinden, privat oder in Ihrer (beruflichen) Leistungsfähigkeit beeinträchtigen

Themen und Inhalte

- Verstehen und erkennen, wie sich die eigene Angstsymptomatik entwickelt hat
- Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen
- Stärkung der Veränderungsmotivation
- Erarbeitung von Strategien im Umgang mit der individuellen Angstsymtomatik und den verbundenen Verhaltensweisen
- Gemeinsames Überprüfen und Hinterfragen von persönlichen Befürchtungen in Bezug auf die Angst
- Gemeinsame Verhaltensexperimente/Übungen

Rahmenbedingungen

Vor Beginn der Gruppentherapie finden bis zu fünf psychotherapeutische Einzelgespräche statt. Diese dienen dem Kennenlernen, der diagnostischen Abklärung und der Einschätzung, ob das Gruppenprogramm für Sie geeignet ist.

Liegt bei Ihnen eine psychische Erkrankung vor, so können die Kosten von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden.

Sie können unser Gruppentherapieangebot auch in Anspruch nehmen, wenn Sie schon in einer laufenden Einzeltherapie sind. Sprechen Sie dazu mit Ihrer Psychotherapeutin/Ihrem Psychotherapeuten.

Die zentralen Eckdaten zur Therapie:

- Bis zu 10 Teilnehmende pro Gruppe
- Teilnahme ab 18 Jahren möglich
- Üben in Kleingruppen
- Donnerstags, 14:30 bis 16:00 Uhr
- 15 Sitzungen à 90 Minuten

Die Gruppentherapie am ZPP ist wissenschaftlich fundiert und wird von qualifizierten approbierten Psychotherapeut:innen und Psychotherapeut:innen in fortgeschrittener Weiterbildung geleitet, die psychotherapeutische Behandlungen unter Supervision durchführen.