

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN:



Diane Wester

staatlich exam. Krankenschwester
Fachfortbildung Psychiatrische Pflege
DBT Trainerin

Tel.: 01 60-98 69 00 45

E-Mail: diane.wester@menschen-domizil.de



Rita Bruns

staatlich exam. Krankenschwester
Fachfortbildung Psychiatrische Pflege
DBT Trainerin

Tel.: 01 76-24 39 56 97

E-Mail: rita.bruns@menschen-domizil.de

UNSERE BÜROS:

Haselünner Straße 97
49809 Lingen

Nelkenstraße 1
48527 Nordhorn

Deichstraße 42
49716 Meppen

Deverhafen 2
26871 Papenburg

SKILL- TRAINING

„Stark für
seelische Gesundheit“



www.menschen-domizil.de

Was ist Skilltraining...

- Mit dem Wort „Skill“ ist ein Verhalten gemeint, welches Sie in schwierigen Situationen anwenden lernen und welches kurzfristig als auch langfristig nicht schädlich ist. Das bedeutet, Sie finden wirklich dauerhafte und funktionierende Lösungen für problematische Situationen. Das wird Sie selbstbewusster und zufriedener machen.
- Sie werden Ihre derzeitigen Lösungsstrategien neu reflektieren. Alternativ werden Ihnen Fertigkeiten angeboten, vermittelt und mit Ihnen trainiert, die Ihnen helfen, den ganz normalen Alltag und insbesondere auch Krisensituationen souveräner zu meistern.
- Gezielte Übungen, theoretische Überlegungen und das gemeinsame Reflektieren von eigenen Erfahrungen wechseln einander ab. Das Skilltraining lebt davon, dass Sie Erlerntes in Ihren Alltag einbauen und regelmäßig üben. Dadurch erweitern Sie Ihre Selbsthilfemöglichkeiten.
- Sie lernen, Ruhe in Ihren Alltag zu bringen und Phasen zwischen Anforderung und Entspannung besser auszubalancieren.

Wollen Sie...

- mehr Lebensfreude spüren
- Veränderungsprozesse anstoßen
- Ihre persönlichen Grenzen kennenlernen und achten
- Ihre Gefühle besser regulieren
- Ihre Anspannung reduzieren
- Ihr Selbstwertgefühl steigern
- Ihr Leben genießen

„Es ist normal, verschieden zu sein.“

Marsha Linehan

**„Am Ende geht es doch darum,
aufmerksam durch sein Leben zu gehen.
Es geht darum, auf die kleinen Dinge zu schauen, egal,
wie mikroskopisch klein sie sind und
sie als Geschenk wahrzunehmen.
So dass man am Ende des Tages
beim Ins-Bett-Gehen sagen kann:
„Wie schön, dass ich das erleben durfte.“**

Diane Wester und Rita Bruns

Dauer einer Sitzung...

- In der Regel dauert eine Sitzung 90 Minuten inklusive einer Pause.

Anzahl der Sitzungen...

- Wir treffen uns einmal pro Woche über einen Zeitraum von 13 Terminen.

Teilnehmer...

- Das Skilltraining findet gewöhnlich in einer Gruppe von max. 6 Teilnehmern statt. Es ist auch möglich Einzelsitzungen zu buchen.

Kosten für eine Sitzung?

- 60 Minuten 60,00 €

Wir sehen uns,

Rita Bruns und Diane Wester