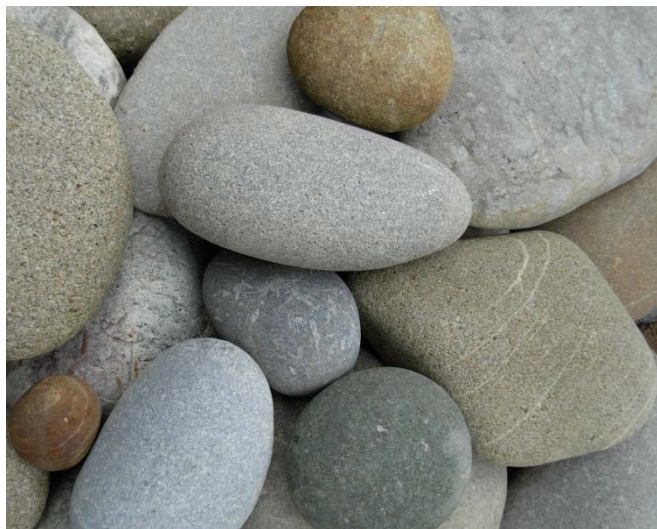


Psychiatrische Dienste Aargau AG  
Externer Psychiatrischer Dienst EPD  
Bleichemattstrasse 16  
Postfach 2602  
5001 Aarau  
Telefon 056 461 91 00  
[epd.aarau@pdag.ch](mailto:epd.aarau@pdag.ch)  
[www.pdag.ch](http://www.pdag.ch)

# Gruppentraining Soziale Kompetenz

(nach Hinsch und Pfingsten)



### **Inhalt / Ziele Soziales Kompetenztraining**

Die Behandlung ist auf das Erlernen alternativer Verhaltensweisen in verschiedenen sozialen Situationen ausgerichtet.

Neben der Vermittlung von theoretischem Basiswissen werden Rollenspiele in der Gruppe durchgeführt und auf Video aufgezeichnet (nur zum gruppeninternen Gebrauch, keine anderweitige Verwendung).

Das Programm ist aufeinander aufgebaut und die Teilnehmer sind dazu angehalten, **regelmässig** und **stetig** an der Gruppenbehandlung teilzunehmen.

### **Entspannung**

Um den Alltag gelassener zu meistern, lernen Sie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten wie z.B. **Progressive Muskelrelaxation**, **Atementspannung**, **Genusstraining** kennen und wenden diese für sich an.

### **Teilnehmer**

Patienten des EPD (bei Kapazität auch andere) mit Angstsymptomen und /oder depressiven Symptomen

### **Gruppe**

Besteht aus ca. 10 - 12 Teilnehmern mit guten Deutschkenntnissen.

Es findet vorher eine Informationsveranstaltung statt.

### **Ort**

Externer Psychiatrischer Dienst EPD, Ambulatorium, Bleichemattstrasse 16, Aarau – am Empfang melden

### **Zeit**

Dienstagnachmittags 17.00-18.30h (mit Pause)

Es finden ca. 8 Termine statt.

Die Teilnehmer sollten zu allen Terminen kommen können.

### **Auskunft und Durchführung**

Dr. med. Gerhard Withalm – Assistenzarzt

Andrea Lasen – Dipl. Pflegefachfrau HF

### **Anmeldung**

Bitte wenden Sie sich zur Kontaktaufnahme an unser Sekretariat unter der Tel. Nr. 056 461 91 00 oder per E-Mail an [epd.aarau@pdag.ch](mailto:epd.aarau@pdag.ch)

### **Verrechnung**

Die entstehenden Kosten werden über ihre Krankenkasse abgerechnet. Sollten Sie im Hausarztmodell sein, benötigen wir eine Anmeldung ihres Hausarztes.

