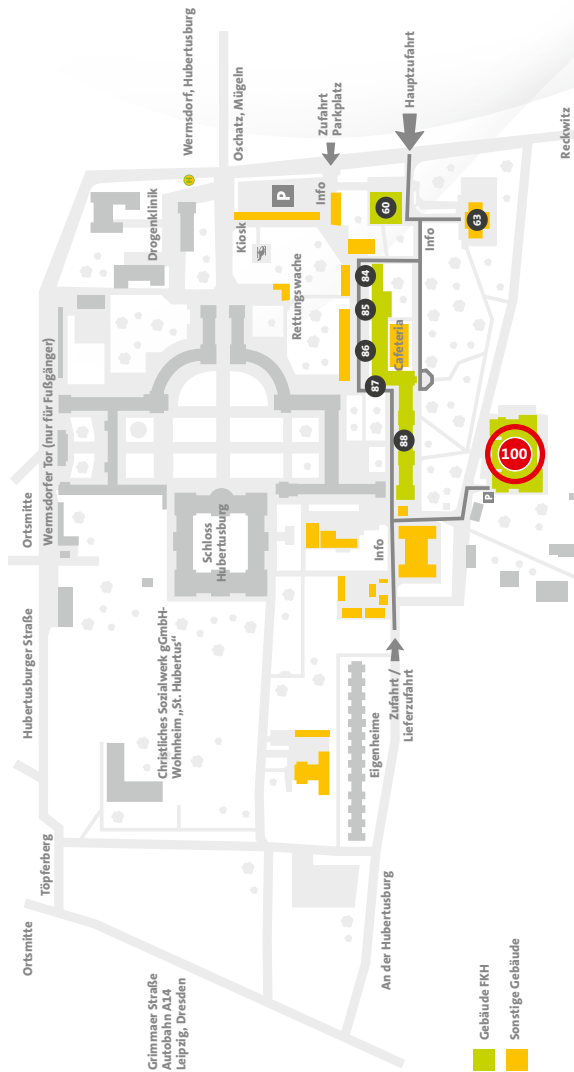


Fachkrankenhaus Hubertusburg gGmbH • 04779 Wermisdorf  
Psychiatrische Institutsambulanz für Kinder und Jugendliche  
Gebäude 100



## Skillstraining für Jugendliche

„Meine Gefühle überfluten mich.“

„Ich habe ständig starke Anspannungszustände.“

„Keiner versteht mich!!!“



Foto Umschlag: ArtTower • pixabay

2023 **stoneart**®

### Anfahrtsbeschreibung

Sie erreichen uns mit dem Kraftfahrzeug über die A 14 – Abfahrt Mutzschen. Von der Abfahrt Mutzschen fahren Sie in Richtung Mutzschen-Wermisdorf-Oschatz. In Wermisdorf bzw. aus Richtung Oschatz kommend folgen Sie der Ausschilderung des Fachkrankenhauses. Vor dem Oschatzer Tor (Zufahrt zum Schloss Hubertusburg) biegen Sie links ab. Auf der rechten Seite finden Sie die Einfahrt zum Parkplatz.

## An wen richtet sich das Angebot?

**Altersgruppe: 13 – 17 Jahre**

Das Angebot richtet sich an Jugendliche, die überflutende Gefühle, starke Anspannungszustände und intensives Stresserleben kennen und Probleme haben, diese Gefühlszustände zu regulieren, d. h., dass sie häufig ein erwünschtes oder schädliches Verhalten zeigen, wodurch sie in Krisensituationen mit sich selbst und anderen geraten.

## Was ist das Ziel des Trainings?

Das zentrale Ziel wäre es, das unerwünschte bzw. schädliche Verhalten abzubauen und alternative Strategien für sich zu erlernen (Skills). Zusammengefasst geht es um die Stabilisierung der Jugendlichen.

## Wie kann man sich den Aufbau des Trainings vorstellen?

Das Training sollte ergänzend bzw. parallel zur einer ambulanten Therapie stattfinden. Das Skillstraining setzt sich dabei aus 8 Modulen (jeweils 2 – 10 Sitzungen) zusammen. Am Ende eines jeden Moduls sind die Bezugspersonen aufgefordert, an dem Training teilzunehmen. Wir weisen darauf hin, dass eines der Module vollständig von den Eltern begleitet werden sollte, da Eltern-Kind-Themen spezifisch thematisiert werden.

Das Training wird mit wenigen Ausnahmen im **zweiwöchentlichen Rhythmus** stattfinden. Entscheidend für einen Therapieerfolg sind die regelmäßige Teilnahme am Training und die Durchführung von Therapieaufgaben.

## Wie lauten die Trainingszeiten?

Die Trainingszeiten sind zweiwöchentlich donnerstags von 14:30 – 16:00 Uhr

**Bitte unbedingt vorher über unsere Institutsambulanz anmelden!**

☎ 034364 6 2930

## Erreichbarkeit

Fachkrankenhaus Hubertusburg gGmbH  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychosomatik  
und -psychotherapie

Psychiatrische Institutsambulanz für Kinder  
und Jugendliche  
Gebäude 100 | 04779 Wermsdorf

Sekretariat | Annett Rost

✉ annett.rost@kh-hubertusburg.de

☎ 034364 6 2930

Skills-Trainerinnen | Caroline Marinos • Elisabeth Weber

Notfallnummern | KJP Wermsdorf ☎ 034364 6 2910

Rettungsdienst ☎ 112