

Gruppentherapie

Gruppentherapie hat das Anliegen, isolierte, psychisch beeinträchtigte **Menschen** wieder in ihre Umwelt einzugliedern und aus seelischer Not zu befreien. Durch eine relative Kleinheit und Einheit der Gruppe, einem „face-to-face-Kontakt“, werden gemeinsam Ziele und Werte, Rollen und Funktionen bearbeitet.

Dadurch verringert sich die soziale Distanz und ein **WIR-Gefühl** entsteht.

An wen richtet sich die Gruppentherapie?

An Menschen, die sich in folgenden Punkten angesprochen fühlen:

- * Depressionen (antriebslos, schlaflos, freudlos, innerlich leer, traurig, ruhelos etc.)
- * Krisen (Beziehungskrisen, Sinnkrisen oder Schicksalsschläge)
- * Burn Out
- * Körperlich bedingte Leidenszustände
- * Panikattacken
- * Psychische Erkrankungen

Wann: 24.02. -18.05.2021, immer Mittwoch von 18 -19:30 Uhr

Anmeldungen unbedingt erforderlich unter

0699/ 12 13 49 44 oder office@integrativ.at

Ziele der Gruppentherapie

- * Umwerten von Denk- und Verhaltensmuster
- * Entwickeln von Selbstkontrolle in Situationen, die normalerweise von depressionstypischen Gedankengängen besetzt sind
- * Erlernen verbesserter Kommunikation
- * Rückkoppelung eigenen Verhaltens durch die Anderen
- * Erkennen von Parallelen eigener Konfliktsituationen und Lösungsversuchen mit Anderen

„Jede schwierige Situation, die du jetzt meisterst, bleibt dir in der Zukunft erspart.“ (Dalai Lama)

| | |
|---|---|
| <p>Gruppenleitung:</p>  | <p>Ursula Elvira Kaufmann, MSc</p> <p>Psychotherapeutin/ Integrative Therapie Traumazentrierte Psychotherapie/ EMDR Psychosoziale Beraterin Lebens- und Sozialberaterin Supervisorin Coach</p> |
|---|---|