

„GRUPPENTHERAPIE PLUS“

Psychotherapeutische Gruppe mit begleitender Einzeltherapie

Zielgruppe:

Für Menschen,

- die schon längere Zeit im Krankenstand sind, Reha-Geld beziehen etc. und sich aufgrund von psychischen Beeinträchtigungen nicht ausreichend stabil und gesund fühlen, um mit den Anforderungen des Alltags zurecht zu kommen.
- die aktiv an einer Veränderung in ihrem Leben arbeiten möchten.
- die sich in einer Gruppe über ihre persönliche Problematik austauschen wollen.
- die in einer Gruppe ihre Beziehungsfähigkeit verbessern möchten.

Ziele:

- psychische Stabilisierung
- sich über die eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen klarer werden
- Stärkung von Selbstwirksamkeit, Selbstakzeptanz und Selbstsicherheit
- Beziehungen zu anderen Menschen besser wahrnehmen und gestalten
- besserer Umgang mit Konflikten, Krisen und Lebensveränderungen
- Förderung vorhandener Ressourcen und Fähigkeiten

Voraussetzungen:

- Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme
- Bereitschaft und ausreichende Stabilität um sich mit sich und anderen auseinanderzusetzen
- Bereitschaft sich mit den eigenen Problemen in einer Gruppe zu zeigen

Leitung: Margaretha Furruther, Wolfgang Seyr, Georg Strasser

Zeit: *Dienstag, 10:00 – 11:30 Uhr*

+ individuell vereinbarte Einzeltherapie

+ Möglichkeit der Teilnahme an der Edukations- und Trainingsgruppe

+ Möglichkeit zur Lichttherapie (mit ärztlicher Überweisung)

Dauer: 3 Monate

Ort: Sozialpsychiatrische Ambulanz EXIT-sozial, Gruppenraum, Wildbergstraße 10a, 4040 Linz

TeilnehmerInnen: max. 8 Personen

Anmeldung: In der sozialpsychiatrischen Ambulanz unter 0732/700 595, mit jede/r InteressentIn wird ein persönliches Abklärungsgespräch geführt.