

## „OFFENE BEGEGNUNGSGRUPPE“

Offene psychotherapeutische Gruppe

### Zielgruppe:

Für Menschen,

- die Schwierigkeiten haben mit anderen in Beziehung zu treten bzw. mit anderen zu kommunizieren und dabei Unterstützung suchen, z.B. die sehr isoliert leben, soziale Ängste haben, selbstunsicher sind etc.
- die sich trotz dieser Schwierigkeiten in einem geschützten Rahmen mit anderen austauschen möchten.
- die Gruppenpsychotherapie kennenlernen wollen ohne sich zu einer regelmäßigen Teilnahme verpflichten zu müssen.

### Ziele:

- Sozialkontakte erleben und mit anderen kommunizieren
- sozialen Rückzug verringern, Abbau von sozialen und anderen Ängsten
- sich über die eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen klarer werden
- Gefühl der Zugehörigkeit und Akzeptanz
- Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstsicherheit
- Förderung vorhandener Ressourcen und Fähigkeiten
- Struktur für den Wochenbeginn

### Voraussetzungen:

- Interesse am Kontakt mit anderen Menschen
- Keine akute psychiatrische Krise bzw. Substanzeinfluss (Alkohol, Drogen)

**Leitung:** Stefan Neulinger

**Zeit:** Montag (bis Ende APRIL), **NEU ab MAI:** Dienstag, 10:30 – 12:00 Uhr  
10:00 – 10:20 **Anmeldung** persönlich vor Ort  
10:30 – 12:00 Gruppentherapie (gemeinsamer pünktlicher Beginn)  
*Die Gruppe findet jeden Dienstag statt, eine regelmäßige Teilnahme ist nicht erforderlich. Man kann sich jedes Mal wieder neu entscheiden, an der Gruppe teilzunehmen.*

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

**TeilnehmerInnen:** max. 8 Personen

Bei etwaigen Fragen wenden Sie sich an die Sozialpsychiatrische Ambulanz (**0732 / 700 595**).