



Auf einen Blick – Therapieangebot erklärt!

Psychotherapie



Therapieangebot

1. Bezugsgruppe
2. Depressionsbewältigung
3. Tinnitus und Tinnitus-Entspannung
4. Trauer
5. Umgang mit belastenden Emotionen
6. Angstbewältigung
7. Raucherentwöhnung
8. MBOR-Gruppe
9. Assessment zur Leistungsüberprüfung
10. Alltagsstrukturierende Gruppe
11. Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR



www.pexels.com

1. Bezugsgruppe

In der Gruppentherapie bei Ihrer/m BezugstherapeutIn, zuweilen auch mit einer/m Co-TherapeutIn, haben Sie die Gelegenheit, die für Sie persönlich wichtigen Problembereiche anzusprechen und zu bearbeiten. Wichtigstes Gebot ist uns dabei die Verschwiegenheit aller TeilnehmerInnen. Nur wenn wir uns darauf verlassen können, dass keine der Informationen den Gruppenraum verlässt, ist eine vertrauensvolle Atmosphäre herstellbar, die auch die Ansprache schmerzhafter oder schambesetzter Themen ermöglicht.

Auch wenn vielen von Ihnen die Selbstöffnung in einer Gruppe zunächst nicht ganz leicht fallen wird, birgt diese Therapieform doch die große Chance, zahlreiche andere Perspektiven zur Überprüfung eigener Standpunkte und Problemlösestrategien kennen zu lernen und dabei wichtige neue Beziehungserfahrungen zu machen.



www.pexels.com

2. Depressionsbewältigung

In der Depressionsgruppe erhalten Sie Informationen und Gelegenheit zur Erarbeitung verschiedener Verhaltensempfehlungen im Zusammenhang mit Symptomen, Entstehung, Aufrechterhaltung und Bewältigung von Depressionen. Folgende Fragen werden Sie im Verlauf mehrerer Sitzungen gemeinsam mit TherapeutInnen und anderen TeilnehmerInnen bearbeiten:

- Was macht eine Depression aus?
- Wie entsteht eine Depression?
- Wie werden Depressionen aufrecht erhalten?
- Was kann ich für ihre Bewältigung tun?
- Wie kann ich mich vor Rückfällen schützen?
- Wie kann ich gut mit mir selbst umgehen?

Ziele:

Sie erlernen in dieser Gruppe hilfreiche Informationen und Techniken mit Depressionen im Alltag umzugehen und diese zu bewältigen.



www.pexels.com

3. Tinnitus

In der Tinnitus-Gruppe bekommen Sie Inhalte zum chronisch-dekompensierten Tinnitus im Zusammenhang mit psychosomatischen Symptomen vermittelt. Innerhalb der Gruppentherapie erhalten Sie zudem die Möglichkeit sich mit den anderen Tinnitus-PatientInnen untereinander auszutauschen.

Ziele:

Ziel der Gruppe ist es, dass Sie den Tinnitus als Symptom in einem größeren Kontext verstehen, Bewältigungsstrategien entwickeln und Ihre gedankliche Bewertung des Tinnitus verändern. So können Sie auch Ihre Gefühle zum Tinnitus ändern.



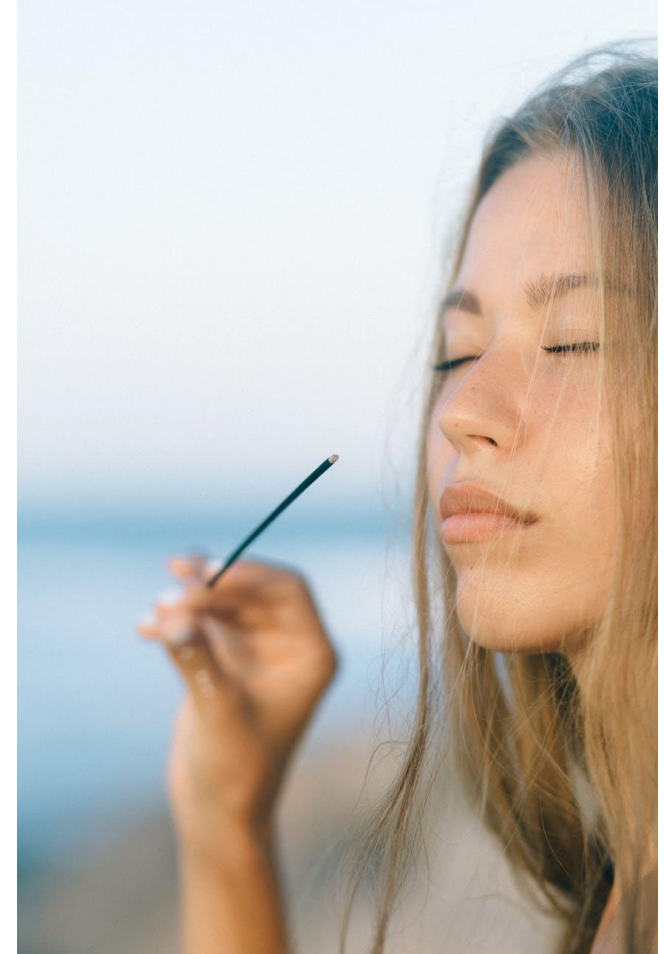
www.pexels.com

3. Tinnitus-Entspannung

Die Tinnitus-Entspannung vermittelt Ihnen einen leicht zu erlernenden Zugang zur Entspannung. Diese Entspannungstechnik wird wöchentlich gemeinsam geübt. In Ergänzung werden Sie angeleitet, das Entspannungsverfahren durch gezielte Übung alleine zu vertiefen und durch eine geeignete Untermalung (Musik, Naturgeräusche, Traumreisen etc.) zu einem ganz persönlichen Entspannungsverfahren auszubauen.

Ziele:

Diese Therapie zielt auf die Linderung der Tinnitus Symptome durch erlerntes Entspannungsverfahren ab und vermittelt Ihnen somit einen erleichterten Umgang mit Tinnitus im Alltag.



www.pexels.com

4. Trauer

Die Trauergruppe bietet einen therapeutischen Rahmen, in dem sich RehabilitandInnen treffen, die von persönlichen Verlusterfahrungen betroffen sind. Ihnen wird hier die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch und Gespräch gegeben. Ergänzt wird diese Gruppentherapie durch die Vermittlung von Informationen zum Verlauf und zur Bewältigung von Trauerprozessen durch Ihre/n TherapeutIn.

Ziele:

Ziel ist die Unterstützung bei Ihrer individuellen Bewältigung von Trauererfahrung in verschiedenen Phasen des Trauerprozesses.



www.pexels.com

5. Umgang mit belastenden Emotionen

In der Gruppe zum Umgang mit belastenden Emotionen erhalten Sie die Möglichkeit, sich mit Ihren eigenen Gefühlen auseinander zu setzen und gemeinsam mit der/m TherapeutIn und anderen RehabilitandInnen Strategien zu besprechen und zu entwickeln, mit Ihren Emotionen umzugehen.

Neben dem Austausch über Emotionen werden Ihnen Informationen vermittelt, unter anderem zu folgenden Fragestellungen:

- Was sind Emotionen und wofür sind sie gut?
- Wie kann ich Gefühle akzeptieren und tolerieren?

Ziele:

Sie erlernen in dieser Gruppentherapie Strategien, wie Sie im Alltag mit Ihren Emotionen umgehen können und diese zu weniger Belastung führen.



www.pexels.com

6. Angstbewältigung

In der Gruppentherapie zur Angstbewältigung wird Ihnen ein therapeutischer Rahmen geboten, in dem Sie sich mit der eigenen Anspannung und/oder den eigenen Ängsten auseinandersetzen können. Diese Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, Input zu Angstbewältigungsstrategien zu bekommen und daraus eigene Strategien zu entwickeln sowie die Möglichkeit, sich mit anderen RehabilitandInnen über hilfreiche Elemente auszutauschen.

Ziele:

Ziel dieser Gruppentherapie ist die Erarbeitung von individuellen Verhaltensempfehlungen für Ihren persönlichen Umgang mit Ihrer Anspannung und Ihren Ängsten.



www.pixabay.de

7. Raucherentwöhnung

In der Gruppentherapie zur Raucherentwöhnung erhalten Sie im Austausch mit anderen RehabilitandInnen Motivation und Zuversicht, das Rauchen nachhaltig aufzugeben. Der/die TherapeutIn vermittelt darüber hinaus Informationen über psychische und verhaltensbezogene Störungen, die der Konsum von Tabak bedingt und klärt unter anderem über folgende Themen auf:

- Kultur und Identität der Tabakpflanze
- Achtsamkeit und Übungen zur Aktivierung von Selbstheilungskräften
- Biopsychosoziales Modell zum Lernen
- Planung des Rauchstops
- Notfall Telefon bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 0800 831 31 31 zur Raucherentwöhnung.

Ziele:

Diese Therapie bietet Ihnen Informationen und Hilfestellung langfristig und nachhaltig auf den Konsum von Tabak zu verzichten.



www.pexels.com

8. MBOR-Gruppe

In dieser Gruppe können Sie in Gesprächen mit der/m TherapeutIn und den anderen RehabilitandInnen Ihre Belastungen am Arbeitsplatz näher beleuchten. Dabei werden förderliche, aber auch ungünstige Verhaltensmuster, Stressursachen und –folgen, Problemlösestrategien und Möglichkeiten des Ausgleichs für berufliche Belastungen besprochen.

Ziele:

Ziel ist die Erarbeitung von Verhaltensempfehlungen und Strategien für den eigenen gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz.



www.pexels.com

9. Assessment zur Leistungsüberprüfung

Mit dem Assessment zur Leistungsüberprüfung wird ein Eindruck über Ihren momentanen Leistungsstand im Bereich der Aufmerksamkeit, Konzentration sowie des Gedächtnisses gewonnen. Die einzelnen Testergebnisse werden mit anderen Teilnehmenden derselben Altersklasse (Normstichprobe) verglichen.

Sie erhalten die Rückmeldung der Ergebnisse über Ihre/n BezugstherapeutIn.

Ziele:

Mit dem Assessment zur Leistungsüberprüfung wird das Ziel verfolgt, Ihren Leistungs- und Belastbarkeitsstand objektiv zu beurteilen.



www.pexels.com

10. Alltagsstrukturierende Gruppe

In der alltagsstrukturierenden Gruppentherapie erlernen Sie, wie Ihnen ein strukturiertes und ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit, Freizeit, Selbstversorgung und Erholung gelingt. Innerhalb dieser Gruppe werden taugliche Elemente zur Strukturierung und Bewältigung Ihres Alltages besprochen.

Ziele:

Diese Gruppe ermöglicht Ihnen Ihren Alltag langfristig in Balance Ihrer Bedürfnisse zu strukturieren und nachhaltig zu führen.



www.pexels.com

11. Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

MBSR - Mindfulness Based Stressreduction nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Bestehend aus Body-Scan (Achtsame Körperwahrnehmung), Achtsames Sitzen mit Aufmerksamkeit auf den Atem als Handwerkzeug und einem Schweigespaziergang im Wald (achtsames und bewusstes Gehen, angelehnt an das „Waldbaden“) Der Fokus ist es die Wahrnehmung in den gegenwärtigen Augenblick zu lenken, da wo das Leben wirklich stattfindet, ohne diesen Augenblick zu bewerten oder zu beurteilen. Dabei wird die Wahrnehmung geschult und die Aufmerksamkeit wird zunächst auf den Atem und den Körper gelenkt. Auch die eigene Haltung/Sichtweise (positiv oder negativ) gilt es zu überprüfen. Insgesamt geht es darum mehr Bewusstheit zu entwickeln.

Ziele:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Konzentrationsfähigkeit verbessert sich
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Mehr Heiterkeit, Gelassenheit, Dankbarkeit und Lebensfreude
- Klares Körpergefühl und eine bewusstere Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse



www.pixabay.com