

Personzentrierte Gruppentherapie

„...es ist die Beziehung, die heilt.“ Irvin D. Yalom

Die Personzentrierte Gruppentherapie bietet einen sicheren Rahmen, der den Teilnehmenden ermöglicht, neue Erfahrungen zu machen.

Durch das Bemühen aller - der Teilnehmer*innen und der Therapeut*innen - um eine verstehende, wertschätzende und authentische Haltung, kann sie als Ort erlebt werden, sich weiterzuentwickeln.

In der Gruppenpsychotherapie können Menschen sich in ihrer Unterschiedlichkeit zeigen, aber auch Gemeinsames entdecken. Schwierige, alleine oft nicht wahrnehmbare oder bedrohliche Gefühle wie Angst, Scham, Traurigkeit und Wut können besprochen werden. Das Äußern und Teilen dieser Gefühle und Erfahrungen in einer Gruppe sollen helfen, sich selbst und andere zu verstehen und diese Gefühle besser regulieren zu können, ohne sie zu verdrängen.

Im Laufe des Gruppenprozesses können sich das eigene Selbstbild, die Beziehungsfähigkeit, das Selbstmitgefühl und die Empathie für andere erweitern.

Zielgruppe

- Menschen, die neugierig auf neue Erfahrungen in einem sicheren Gruppensetting sind und das Bedürfnis haben, sich selbst und andere besser wahrnehmen zu können.
- Personen mit sozialen Ängsten, Unsicherheiten, affektiven Störungen
- Klient*innen nach einer Reha, Kur oder nach einer Einzeltherapie

Voraussetzungen

- ausreichende emotionale Stabilität, Gruppenfähigkeit
- Motivation sich in die Gruppe einzubringen

Ziele

- Förderung der psychischen Gesundheit
- Erweitern der Beziehungsfähigkeit
- Selbstwahrnehmung und Selbstwert stärken
- Aneinander und miteinander wachsen
- Rückmeldung erhalten und geben
- Annäherung von Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Korrigierende Beziehungserfahrungen erleben

Gruppenleitung: Andrea Heel, Personzentrierte Psychotherapeutin
www.praxis18.tirol
Mag. Marcel Kerber, MSc, Personzentrierter Psychotherapeut
www.praxis-kerber.at

Gruppengröße: 10 Teilnehmer*innen

Termine und Ort: 10 Donnerstage, 17.00 – 18.30 Uhr

Beginn der Gruppe: geplant Anfang November

Praxis 18, Jahnstraße 18, 6020 Innsbruck

Im Vorfeld der Gruppe erfolgt ein Einzelgespräch.

Kosten: werden für ÖGK-Versicherte von der Krankenkasse zur Gänze übernommen.

Andere Kassen (BVAEB, KUF, SVS) leisten Kostenzuschüsse nach ärztlicher Zuweisung;
Selbstbehalt nach Krankenkassen Zuschuss: 236 – 279 € für 10 Gruppentermine

Anmeldung: Andrea Heel: andrea.heel@posteo.at, Tel. 0650 2807 965

Marcel Kerber: office@praxis-kerber.at, Tel. 0660 8327 218