



Gemeinsam zu mehr Resilienz



Im Alltag kommt es oft zu Belastungen und Herausforderungen, die das psychische Befinden stark beeinträchtigen können. Häufig verliert man dabei den Blick für die eigenen Fähigkeiten und erlebt sich zunehmend als hilflos.

Resilienz (= die psychische Widerstandsfähigkeit) kann dabei helfen, aus Krisen gestärkt herauszukommen, gelassener auf Stress auslösende Reize zu reagieren und künftige Probleme leichter zu bewältigen.

Um die individuellen Herausforderungen zu erkennen und gemeinsam Strategien zur Verbesserung der psychischen Beschwerden zu erlernen, bieten wir ein lösungsorientiertes Gruppentherapieprogramm für Erwachsene an.

Ziel der Gruppentherapie ist es, ein besseres Verständnis für wichtige Bausteine des Resilienzaufbaus zu gewinnen. In den wöchentlichen Terminen wird sich daher unter anderem den Themen Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge und Problemlösung gewidmet.

**Ein Gruppentherapieprogramm
für Erwachsene.**



Gemeinsam zu mehr Resilienz

Ein Gruppentherapieprogramm.

Termine und Informationen

Das Gruppentherapieprogramm umfasst 4 Termine à 100 Minuten. Die Sitzungen finden einmal wöchentlich am Nachmittag statt. Den nächsten Starttermin erfahren Sie über unsere Website (Kontakt siehe unten). Jede Gruppe besteht aus maximal 9 Teilnehmer:innen.

Voraussetzung

Zunächst wird in einer Sprechstunde mit einer Therapeutin bzw. einem Therapeuten herausgefunden, ob die Gruppe zu Ihnen passt. Die Gruppenpsychotherapie kann mit einer Einzeltherapie kombiniert werden.

Kosten

Die Kosten der Gruppentherapie werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahler:in möglich. Eine Erstattung durch die privaten Krankenkassen ist leider nicht möglich.

Treffpunkt

Psychotherapeutisches Gesundheitszentrum und Medizinisches Versorgungszentrum am Goetheplatz (ptgz)
Lindwurmstraße 83 / 3. OG
80337 München

Kontakt

Für alle Fragen rund um das Gruppentraining (Anmeldung, Starttermine, etc.) besuchen Sie bitte unsere Website oder kontaktieren Sie uns unter:

Telefon: 089 95 428 83 0

E-Mail: gruppentherapie@ptgz.de

www.ptgz.de

