

## Depressionen, Burnout, Lebenskrisen, Ängste, Zwänge u.v.m.

Überforderung, Hilflosigkeit, Belastungen und Druck im Außen und im Innen. Krankheiten, Chronifizierungen, Trauer und Wut, aber auch ungelebte Träume, Lebensereignisse und Schicksalsschläge können sich vielschichtig in Störungen ausdrücken - wenn unsere Stressbewältigungsstrategien nicht mehr ausreichen, können psychische Erkrankungen die Folge sein. Hinter „Burnout“ (der Erschöpfungsdepression) steckt zum Beispiel mehr als nur ein Ausgebrannt-Sein.

## „Den BEWEG-gründen auf der Spur“

### Ziele der Gruppenpsychotherapie sind:

- **Krankheitsbedingte Symptome** auf dem Hintergrund der individuellen Lebensgeschichte **verstehen und einordnen**, unbewusste Inhalte anhand von Handlungsimpulsen, Erlebnissen und körperlichem Ausdruck **zugänglich machen**.
- **Biografiearbeit**: Was bewegt mich und wie? - maladaptive Verarbeitungsmuster ergründen.
- **Im Kontakt mit mir und anderen** Vertrauen finden und gestärkt werden.
- **Beziehungsmuster** zugänglich und durch den **Erfahrungsaustausch** in der Gruppe bewusst machen.
- **Neue Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten** in gegenseitiger Wertschätzung und achtsamem Umgang zu Themen wie „Selbstakzeptanz“, „Selbstfürsorge“, „Grenzen setzen“, „Beziehungen gestalten“, „Achtsamkeit lernen“ entwickeln und erproben.
- **Selbstregulierung** lernen
- **Oasen der Ruhe** schaffen durch Körperreisen, Entspannung, Atem, Achtsamkeit, Imagination.

Die tiefenpsychologische Gruppe ist ein **Übungsfeld in einem geschützten Rahmen**, offen für alle Themen und Störungsbilder. Die Teilnahme setzt voraus, sich **aktiv** am Gruppenprozess **zu beteiligen** und **sich einzulassen**.

### Wichtige Informationen:

- Die Teilnahme an der Gruppe ist für ÖGK-Versicherte **kostenlos**, andere Kassen über Zuschuss.
- Voraussetzung für die Aufnahme ist ein kostenpflichtiges **Aufnahmegespräch**
- Gruppentherapeutische Erfahrung von Vorteil
- Die Gruppengröße ist beschränkt mit max. 8-10 Teilnehmer\*innen.

**Ort:** Praxis für Psychotherapie, **Glasmalereistraße 1/EG, 6020 Innsbruck**

**Zeit:** **späte Nachmittagsgruppe:** dienstags **16:00 Uhr** 14-tägig mit Beginn am **DI 27.02.2024**

**Terminvereinbarung/Anmeldung:** MMag.<sup>a</sup> Viktoria Agnes Huber, Psychotherapeutin (Konzentrierte Bewegungstherapie), Klinische und Gesundheitspsychologin, Sozialpädagogin, Traumatherapeutin. Gruppenleiterin.

**Kontakt: 0699/1010 8008   viktoria.huber@yahoo.com**