

# mein alltag – & wo bin ich ?

## Weiterführende Gruppenpsychotherapie nach d. psychiatrischen REHA - Aufenthalt

### für wen ? ...

... für Menschen die einen psychiatrischen Reha-Aufenthalt absolviert haben und sich mit ihren Themen in der Alltagsumsetzung weiter beschäftigen wollen.

Wir richten uns an jene Menschen, die vom Austausch in der Gruppe profitiert haben und professionelle Weiterbegleitung im Umfeld des persönlichen Alltags durch gruppenpsychologische Reflexion weiter in Anspruch nehmen wollen, bei Themen wie zB:

- \* Stress und Überlastung
- \* schwierige private & oder berufl. Situationen
- \* psychosomatische Beschwerden
- \* Angstzustände & Panikattacken
- \* depressive Episoden
- \* Wunsch nach berufl. Neu-/umorientierung
- \* ...

### psychotherapeutInnen

ing. msc evelyn doms  
co-therapeuten

systemische FamilientherapeutInnen &  
jahrelange Erfahrung in der psychiatrischen REHA

### was ich Ihnen anbiete ?

- \* 2-3 wöchentliche **Gruppen-Psychotherapie**
- \* jeweils **Mittwoch: 19.15 h -20.45 h**  
90 min
- \* mind 6 max 10 TeilnehmerInnen
- \* laufende Jahresgruppe, Einstieg jederzeit möglich

### ihr nutzen ?

- \* zeitnahe Weiterführung der Prozesse und Erkenntnisse aus der REHA
- \* Erkennen der be-, bzw. ent-lastenden Situationen
- \* Mustererkennung und Lösungsvarianten erarbeiten
- \* Begleitung der Umsetzungsschritte im Alltag
- \* Strategien Entwicklung „gesünderer Lebens-Situationen“
- \* Gruppengefühl als Ressource

### kontakt

ing. msc. evelyn doms  
0699 1 710 41 41  
entwickeln@aon.at  
www.entwickeln.at

praxisgemeinschaft  
zipp wien 3  
rudolf von altplatz 6/10

### konditionen

#### psychotherapie-gruppe

laufende Einheiten a´ 40 eur  
im Paket von 10 Einheiten im Voraus zu bezahlen

Teil-/od. Vollrefundierung von GKK möglich

entwickeln@aon.at

