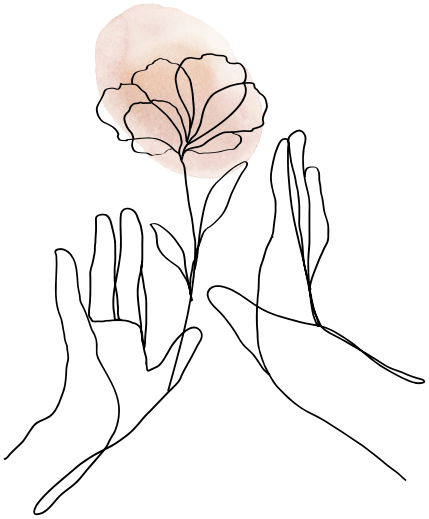
Gesund aus der Krise „Wachstum ermöglichen“

Kostenlose psychotherapeutische Gruppe für Mädchen und junge Frauen



Wir, Mag.a Elisabeth Lambauer MSc (Psychotherapeutin Psychodrama) und Claudia Kollmann, Diplom Pädagogin (Psychotherapeutin Existenzanalyse) sind zwei erfahrene Psychotherapeutinnen im Gesundheitszentrum Frauental **(www.gzf.at)** und bieten ab 11. November 2022 eine geschlossene Psychotherapeutische Gruppe für 15 Einheiten (7 Abende) für Mädchen und junge Frauen im Alter zwischen 15J. und 21J. an.

Viele psychische Belastungen und Erkrankungen (Ängste, Depressionen, Suizidgedanken, Selbstverletzung, Suchtverhalten etc.) haben ihre Ursachen auch im sozialen Miteinander. Gerade deshalb ist die Gruppentherapie besonders gut geeignet um psychisches Leiden zu behandeln.
In der Gruppe einen Platz zu haben, Halt zu finden und verstanden zu werden ist für viele Menschen besonders heilsam. In der Gruppentherapie finden Betroffene individuelle Unterstützung unter Mithilfe aller Gruppenmitglieder, wobei die Fähigkeiten aller Teilnehmerinnen gestärkt und erweitert werden.

Die Basis des Gruppenprozesses bilden folgende existenzielle Fragen:

- **Ich bin – Kann ich da sein? Wo finde ich Raum, Schutz und Halt?**
- **Ich lebe – Mag ich leben? Wo erlebe ich Beziehung, Zeit, Nähe?**
- **Ich bin ich – Darf ich so sein? Wo bekomme ich Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung?**
- **Ich bin da – Wofür soll ich da sein? Welche Werte finde ich jetzt und in meinem zukünftigen Leben?**

In der Therapiegruppe werden Inneres Erleben, Gedanken, Gefühle und zwischenmenschliche Beziehungen sichtbar (gemacht) und können Schritt für Schritt erforscht und bearbeitet werden.

Ziel ist es Entwicklungs- Heilungs- und Wachstumsprozesse anzuregen, Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

Wann: 11.11.2022 – 03.03.2022
(14-täglich, insgesamt 7 Termine)
Arbeitszeiten: freitags, 14-täglich von 17:30 Uhr – 19:00 Uhr (2 Therapieeinheiten)
Wo: Gesundheitszentrum Frauental, Schulgasse 1/1, 8523 Frauental
Wer: Mädchen/junge Frauen von 15J. bis 21J.
Kosten: Kostenlos
Anmeldeschluss: 02.11.2022
MindestteilnehmerInnenanzahl: 6 Personen
Ein laufender Einstieg in die Gruppe ist nach Rücksprache möglich.
Anmeldung: Direkt über die Homepage: www.gesundausderkrise.at
oder kollmann.claudia@gmx.at;
Tel: 0043676/4210777

Mag.a Elisabeth Lambauer, MSc
Psychotherapeutin, Wahlpsychologin,
Klinische- und Gesundheitspsychologin,
www.psychotherapie-lambauer.at
www.dicke-haut.at, 0699/10817010

Kollmann Claudia Maria
Dipl. Pädagogin, Psychotherapeutin
www.gzf.at, 0676/4210777

GESUNDHEITS ZENTRUM FRAUENTAL