



Elisabeth Töpel

Reden hilft!

Unterstützung für pflegende Angehörige

Gruppenpsychotherapie

Eine gute Alternative zur Einzeltherapie und Selbsthilfegruppe

Was ist Gruppenpsychotherapie?

Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse in der Pflegesituation wahrzunehmen und auszudrücken, ist oft schwierig. Man will niemanden damit belasten, ist gestresst, die Zeit fehlt und man fühlt sich oft allein.

In der Gruppe - unter der Leitung und Moderation der Psychotherapeutin - berichten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen über ihre Probleme und die damit verbundenen Gefühle. Dabei steht es jedem frei, wie weit er sich öffnet und Einblick in seine Probleme gibt.

Auf diese Weise kann man allmählich alternative, günstigere Denk- und Verhaltensweisen entwickeln, profitiert von den Erfahrungen und dem Verständnis der Teilnehmer.

Die Gruppentherapie findet in einem geschützten Rahmen statt und **Nichts, was in der Gruppe besprochen wird, darf an Außenstehende weitergegeben werden.**

- Die Therapiegruppe besteht aus mindestens 4 Teilnehmer und Teilnehmerinnen und wird von der Psychotherapeutin Elisabeth Töpel geleitet.
- Die Gruppensitzungen dauern in der Regel 90 Minuten und finden alle 2 Wochen statt.
- Eine Gruppen-Psychotherapie gilt als gleichwertige Behandlungsform zu einer Einzeltherapie mit Refundierungsmöglichkeit bei der jeweiligen Krankenkasse, bzw. ist der Besuch auch mit Krankenschein möglich
- Kosten: € 30.- pro Gruppentermin
- Termin: nach Vereinbarung – ab März 2024
- Zeit: 17:00 Uhr – 18:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Töpel, Psychotherapeutin, Coach und Mediatorin

Anmeldung: office@redenhilft.at oder Tel: 0664/922 3 222

Reden hilft – Elisabeth Töpel

Altenmarkt 166, 8934 Altenmarkt bei St. Gallen

0664/922 3 222

office@redenhilft.at

www.redenhilft.at