

*Psychotherapeutische Basisgruppe*

psyche  
krise  
ankommen

Psychotherapie Vorarlberg  
Institut für Sozialdienste



# Enlastung in der Gruppe

*Neben dem Einzeltherapie-Angebot bietet Ihnen Psychotherapie Vorarlberg auch ein psychotherapeutisches Gruppenformat. In sogenannten Basisgruppen unterstützen und begleiten Sie unsere Psychotherapeut\*innen in einem entlastenden Umgang mit Ihrer aktuellen Lebenssituation.*

Im geschützten Lernraum der Gruppe werden Sie von erfahrenen Psychotherapeut\*innen mit hilfreichen Informationen und Übungen angeleitet, wie Sie besser mit der für Sie aktuell belastenden Situation umgehen können.

Der Zugang zum Gruppenangebot ist schneller möglich als zur Einzeltherapie. Mit der Teilnahme an einer Basisgruppe können Sie die Wartezeit auf einen Therapieplatz für sich gut nützen und dadurch zeitnah Entlastung und Besserung erfahren. Das in den Basisgruppen Erlernte kann auch für eine nachfolgende Einzeltherapie von großem Vorteil sein und so ist es möglich, das Therapieziel schneller zu erreichen.

An einer Gruppe, die an insgesamt acht Terminen stattfindet, nehmen maximal acht Personen teil.

## **Schwerpunkte der Gruppentermine**

- Besserer Umgang mit emotionalem Stress und überfordernden Lebensereignissen
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Stärkung und Erweiterung der eigenen Ressourcen
- Stabilisierung in der aktuellen Belastungssituation

## **Zugang zur Basisgruppe**

Die Voraussetzung für die Teilnahme an einer psychotherapeutischen Basisgruppe ist ein Clearinggespräch.

## **Rahmenbedingungen**

- 8 Termine
- je 1,5 Stunden
- in den Gruppenräumen der ifs Beratungsstellen

## **Kosten**

Die Eigenbeteiligung beträgt pro Gruppeneinheit max. 5 Euro. Die Höhe kann an die jeweilige finanzielle Situation angepasst werden.

## **Gruppenleitungen**

Die Psychotherapeut\*innen des ifs leiten die psychotherapeutischen Basisgruppen.

## **Kontakt und Information**



## **Clearingstelle Psychotherapie**

Telefon 05 1755-522

[www.ifs.at/psychotherapie-vorarlberg](http://www.ifs.at/psychotherapie-vorarlberg)

Psychotherapie Vorarlberg wird finanziert aus  
Mitteln des Vorarlberger Sozialfonds und der  
Österreichischen Gesundheitskasse.



wir helfen weiter 