



Gruppentherapeutische Angebote

Dr. med. Daniel Dietrich

Gruppentherapeutische Angebote

In unserer Praxis bieten wir gruppenpsychotherapeutische Angebote an, die Sie ergänzend zu Einzeltherapien bei uns, aber auch ergänzend Ihren sonstigen ambulanten Therapien nutzen können.

Stabilisierende Angebote zur Bewältigung von Traumata

Die Gruppensitzungen sind themenorientiert und ausgerichtet auf Menschen, die traumatisierende Erfahrungen gemacht haben. Ein Zyklus besteht aus zehn Sitzungen u.a. mit den folgenden Inhalten: Was ist eigentlich ein Trauma? Wie kann ich innere und äussere Sicherheit fördern? Wie kann ich mich von belastenden Erinnerungen distanzieren lernen? Wie lässt sich Resilienz stärken? Wie kann ich meine Selbstwirksamkeit steigern? Wie kann ich auf meine Ressourcen besser zurückgreifen?

- Jeden zweiten Montag von 12.30 bis 14.00.
- Einstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich.



ITPB

Institut für Traumapädagogik und Traumaberatung
Hauptstrasse 153 4565 Recherswil (SO) Schweiz

Die Kraft innerer Bilder nutzen

Das Nutzen von inneren Bildern hat sich vielfältig als wirksam erwiesen, um Ressourcen zu erschliessen und Ängste und depressives Erleben zu reduzieren. In diesem Gruppenangebot werden bewährte Imaginationen angeboten, z.B. zu den Themen: Sich selbst nähren, sich aufrichten, einer Vision begegnen, sich sicherer fühlen und ein Tool zur Unterstützung bei Entscheidungsprozessen.

Einige der verwendeten Imaginationen sind auch auf CD bei V&R unter dem Titel „Sich selbst begegnen“ erschienen.

- Jeden zweiten Mittwoch von 08.30-10.00
- Einstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich

Allgemeine Angaben:

Auftauchende Fragen können in einem Vorgespräch geklärt werden.
Genauere Daten auf der Homepage: www.itpb.ch/praxis.html
Kosten: werden meist von der Krankenkasse übernommen.
Leitung: Dr. med. Daniel Dietrich

Leitung: Nicole Gnägi Dietrich, M.A. & Dr. med. Daniel J. Dietrich
mail@itpb.ch Tel: +41 62 530 35 32 / +41 78 900 17 18