

KONTAKT

IFT - PSYCHOTHERAPEUTISCHE

AMBULANZ:

Leopoldstraße 175, Eingang West, 3. Stock
80804 München

Telefon: 089/32 19 77 3 - 0
Telefax: 089/32 19 77 3 - 19

DIREKTER KONTAKT

ZUR KOORDINATORIN

GRUPPENTHERAPIE:

Barbara Uihlein - Psych. Psychotherapeutin
Telefon: 089 / 32 19 773 - 20
Email: uihlein@ift.de

BESUCHEN SIE UNS

ONLINE UNTER:

www.ift-ambulanz.de



IFT - PSYCHOTHERAPEUTISCHE AMBULANZ

MEHR

GELASSENHEIT

GRUPPENTHERAPIE
STRESSBEWÄLTIGUNG



GRUPPENTHERAPIE AN DER IFT - AMBULANZ

Das Therapeutenteam der IFT-Ambulanz bietet Gruppentherapien für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder mit psychischen Problemen an.

Einen neuen Umgang mit Ihren Problemen können Sie besonders gut in der Gruppe erlernen, da Sie sowohl Unterstützung der anderen Gruppenmitglieder, als auch die Anleitung unseres Therapeutenteams erhalten. Unsere Gruppentherapien zielen darauf ab, dass das Erlernte langfristig im täglichen Leben angewendet wird und somit eine höhere Lebensqualität erreicht werden kann.

Die IFT-Ambulanz bietet Gruppentherapien mit unterschiedlichen Behandlungsschwerpunkten für Erwachsene ab 17 Jahren.

Die Gruppentherapien können als Ergänzung zu einer Einzeltherapie, aber auch unabhängig davon besucht werden.

KOSTENÜBERNAHME

In einem Vorgespräch wird geklärt, ob die Kosten für die Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden können.

Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, die Behandlung selbst zu zahlen.

DIE STRESSBEWÄLTIGUNGS- GRUPPE

Stress im Beruf und im privaten Bereich kann uns antreiben und unsere Leistungsfähigkeit steigern. Nimmt er jedoch überhand und dauert lange an, so beeinflusst Stress unsere Psyche und unseren Körper häufig negativ: psychische und körperliche Einschränkungen sind die Folge. Die Entwicklung einer angemessenen Stressbewältigung ist in solchen Fällen unabdingbar.

WAS SIND DIE ZIELE DER GRUPPE?

- Aufbau von Wissen und Verständnis über Stress im Allgemeinen und die individuellen Belastungen
- Entwicklung von Kompetenzen im Umgang mit Stress
- Eigene Stärken im Umgang mit Stress aufdecken, fördern und lernen gezielter einzusetzen

WIE IST DIE GRUPPE AUFGEBAUT?

Das Gruppenprogramm umfasst zehn Sitzungen und findet einmal wöchentlich am Abend statt. Beginn: kursabhängig, zwischen 18 und 19 Uhr. Dauer: 1:40 h. Gruppengröße: 6 – max. 10 Teilnehmer.