

**COMING HOME**

**PSYCHOTHERAPEUTISCHE JAHRESGRUPPE**

**für Erwachsene**

**Lebendigkeit und Freiheit \* das Gefühl, im Leben angekommen zu sein \* unterstützende und stärkende Beziehungen zu Mitmenschen**

**Kurzbeschreibung der Gruppe:**

Die Gruppe stellt einen Möglichkeitsraum und Spielraum dar, sich nach dem individuellen Lebensstil frei zu entfalten und auszudrücken. Das So-Sein des Einzelnen wird in keiner anderen sozialen Situation so direkt und respektvoll widergespiegelt, wie in einer therapeutischen Gruppe. Sie zeichnet sich durch ein hohes Maß an respektvoller, mitfühlender, partnerschaftlicher, akzeptierender und demokratischer Haltung aus. Sie funktioniert auch wie ein Auffangbecken von bewussten und unbewussten Emotionen und Stimmungen, die von den Teilnehmern zum Ausdruck gebracht werden. Diese können in der Gruppensituation betrachtet und erforscht werden. Dadurch wird sowohl für den Betroffenen als auch für die anderen Teilnehmer die Erfahrung einer selbstregulierenden sicherheitsspendenden Beziehungssituation von intensiven und schwierigen Gefühlen ermöglicht und kann dadurch die Entwicklung des Einzelnen optimal fördern. Unbewusste Erlebnis- und Verhaltensmuster können bewusst gemacht, dysfunktionale Verhaltensmuster können erkannt und korrigierende emotionale Erfahrungen können gemacht werden.

**Ihr Profit:**

* Interpersonales Lernen
* Entwicklung von emotionaler und sozialer Kompetenz
* Aufgehobensein in einem konstanten Bindungssystem
* Stärkung des Gemeinschaftsgefühls
* Erfahrung der Universalität des Leidens
* Erfahrung von Hoffnung und Zuversicht
* Hilfe für andere

**Ort: 3400 Klosterneuburg, Wienerstr. 106/5 (Entwicklungsräume)**

**Termin: jeweils mittwochs 16.15-17.45**

**Dauer/Frequenz: 90 Minuten, 1x wöchentlich**

**Max. Teilnehmerzahl: 8 (Vorgespräch erforderlich)**

**Zielgruppe:** Menschen mit (wiederkehrenden) Depressionen, Angststörungen, affektiven Störungen (bipolare Störung, Persönlichkeitsstörung), Emotions- und Stressregulationsstörung, an Selbsterfahrung Interessierte (zu Ausbildungszwecken, z.B. für Propädeutikum)

**Kosten:** € 35,--pro Einheit (1 ½ Stunden), Teilrefundierung durch die Kasse möglich, Vollfinanzierung durch die Kasse bei sozialer Bedürftigkeit und Wohnsitz NÖ möglich

Bei Interesse kontaktieren Sie mich bitte unter **+43 699 103 03 115** oder unter ursula@demonti-psychotherapie.at

BodyMindSoul

Ursula Demonti, DSA

Psychotherapeutin, MBSR-Lehrerin

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