

Gruppengrundversorgung

Erste Hilfe bei psychischen Problemen



Inhalte und Ziele der Gruppe

Um Ihnen möglichst schnell psychotherapeutische Unterstützung anbieten zu können, haben wir die Gruppengrundversorgung in unser Angebot aufgenommen. In der Gruppe lernen Sie hilfreiche Methoden und Werkzeuge der Verhaltenstherapie kennen, um mit belastenden Gedanken und Gefühlen besser umzugehen und Verhalten zu verändern.

Ziel der Gruppe ist es, das eigene Problem besser zu verstehen, Symptome zu lindern und erste Lösungsansätze für sich zu finden. Zudem bietet der geschützte Rahmen der Gruppe die Möglichkeit zum Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen.

Ein Gruppentherapieprogramm
für Erwachsene.

Gruppengrundversorgung

Ein Gruppentherapieprogramm.

Termine und Informationen

Das Gruppenprogramm umfasst 4 Termine à 100 Minuten. Die Sitzungen finden wöchentlich statt. Den nächsten Starttermin erfahren Sie über unsere Ambulanz oder auf unserer Homepage. Jede Gruppe besteht aus maximal 9 Teilnehmer:innen.

Für wen?

Die Gruppe richtet sich an Personen mit z.B. Depressivität, Ängsten, Zwängen, Schwierigkeiten bei der Lebensgestaltung und im Umgang mit aktuellen Belastungen sowie mit körperlichen Auswirkungen psychischer Belastungen. Ausschluss von Abhängigkeitserkrankungen oder Substanzmissbrauch.

Kosten

Die Kosten des Gruppenprogramms werden ohne vorherige Antragsstellung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist eine Teilnahme als Selbstzahler:in möglich.

Veranstaltungsort

vfkv – Ausbildungsinstitut München gGmbH
Lindwurmstraße 117
80337 München

Kontakt

Vereinbarung einer ersten Sprechstunde entweder telefonisch oder per E-Mail.

E-Mail: ambulanz@vfkv.de

Telefon: 089 4524166-50 (Mo - Do zwischen 10 und 12 Uhr)

Stichwort: „Gruppengrundversorgung“

www.vfkv.de/gruppentherapie

