

Therapiegruppe für Burnout Betroffene



Zeiten: ca.14 täglich fortlaufend, 19.00-21.15 Uhr, 10 Abende
Ort: Praxis im Zentrum, 2130 Mistelbach, Hauptplatz 1/1
Kosten: 36.- € pro Abend (keine MwSt.) 3x45 Minuten
Leitung: Martin Geiger, Psychotherapeut / Psychodrama
Kontakt: 0699-17003139, www.w4psy.at (über Anmeldeformular)

Gruppensetting

Geschlossene psychotherapeutische Gruppe mit der Möglichkeit, dass bis ca. zur Hälfte (die ersten 4-5 Abende) noch neue TeilnehmerInnen hinzukommen können. Verlängerung der Gruppe auf gemeinsamen Wunsch möglich. Der Besuch von Einzelabenden ist nicht möglich.

Gruppenziele

Die TeilnehmerInnen erhalten in dieser Gruppe Gelegenheit dazu, mögliche Hintergründe ihres Erschöpfungszustandes zu klären. Auf welchen Ebenen ist Erschöpfung bei Ihnen entstanden oder droht sie (beruflich, privat, emotionale Vorbelastungen)? Phasen des Burnout kennen lernen, neuen Umgang und Ressourcen dazu finden. Persönliche Rollenmuster, die zur Erschöpfung geführt haben kennen lernen und bearbeiten. Entscheidungen, die daraus resultieren überlegen, durchprobieren und begleitet bekommen. Erschöpfende Wirkungen des Umfeldes (Struktur /ihrer Organisation) erkennen, wobei die Gruppe hilft, dies darzustellen.

Arbeitsweise

Wir arbeiten im Gespräch, mit darstellenden Verfahren, Rollenspielen, Aufstellungen zu den eigenen biografischen Themen der TeilnehmerInnen. Basis für die Auseinandersetzung mit dem Thema sind Konzepte von Freudenberg, Burisch, Maslach-Leiter siehe Literaturliste (erhältlich). Weiters Erfahrungen und Techniken aus der Psychodramatherapie. Nähere Infos: www.w4psy.at in der link-Liste.

Rahmenbedingungen

- Der Gruppenteilnahme vorangestellt ist ein verbindliches **Einzelgespräch**, in welchem Ihre Fragen und die Eignung der Gruppe abgeklärt werden.
- Die Teilnahme erfolgt **eigenverantwortlich**. Ich empfehle ausdrücklich die Rücksprache mit Ihrem/r praktischen Arzt/Ärztin zur Abklärung aller medizinischen Fragen – die Verantwortung trägt jede/r selbst.
- Als Teilnehmerin und Teilnehmer entscheiden Sie sich nicht zur Teilnahme an Einzelabenden sondern **zur Veranstaltung gesamt**. Die Bezahlung erfolgt daher entweder als **Gesamtbetrag** im Voraus oder in Teilbeträgen je Abend.
- Die Gruppenabende finden ungeachtet von Abwesenheiten zu den vereinbarten Zeiten statt, der **Gruppenplatz** bleibt aber **gesichert**.
- Die GruppenteilnehmerInnen verpflichten sich zu **Verschwiegenheit** bezüglich der Gruppenthemen und persönlichen Inhalten, die in den Abenden bearbeitet werden.
- Dies sichert den Rahmen zu einer vertrauensvollen **Zusammenarbeit** der TeilnehmerInnen untereinander und zum Fortkommen mit den **eigenen Zielen**.