

## Psychotherapeutische Jahresgruppe für Frauen

„Wenn du spielerisch und experimentierfreudig bleibst, findest du neue Inspiration und Lösungen für deine Probleme.“

*Wir wollen gemeinsam daran arbeiten, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Lösungen für Ihre speziellen Problemfelder zu entwickeln und zu erproben. Der psychotherapeutische Rahmen bietet Schutz, Wohlwollen und Unterstützung. Sie machen neue Erfahrungen. Mit Hilfe der leitenden Therapeutin und der Teilnehmerinnen können Sie Ihre Themen bearbeiten. Dies initiiert Veränderung und hilft dabei, neue Wege zu gehen und Handlungsspielräume zu eröffnen.*

*Arbeitsmaterial sind Alltags- und Konfliktsituationen, die die Teilnehmerinnen mitbringen. Anwendungen sind soziometrische Übungen, Achtsamkeitsübungen, Gruppenspiele, Aufstellungs- und Märchenarbeit*

**Zielgruppe: Angesprochen sind alle Personen mit seelischer Belastung,**

- **die wiederholt und/oder seit längerer Zeit unter Depressionen, Ängsten, chronischen Schmerzen und/oder Selbstwertproblemen, Überlastung und Beziehungsschwierigkeiten/familiären Problemen leiden**
- **die Bereitschaft mitbringen, sich auf Begegnungen in der Gruppe einzulassen**
- **in diesem Rahmen an persönlichen Fragestellungen arbeiten wollen.**

**Ort: Frauennetzwerk Linz-Land, Kirchenplatz 3, 4470 Enns**

**Termine: im 14tägigen Intervall 10 Treffen  
Montags von 16.30 – 19.45 h**

**Die Herbstgruppe startet jeweils am Montag der letzten Septemberwoche, die Frühjahrsgruppe startet jeweils am Montag nach den oberösterreichischen Semesterferien. Die Termine werden beim ersten Gruppentreffen bekannt gegeben.  
Eine Teilnahme über einen Gruppenintervall hinaus ist möglich.**

**Im Sinne eines guten gemeinsamen Arbeitens und des Gruppen-Prozesses ist eine regelmäßige Teilnahme erwünscht.**

**Gruppen-  
größe: bis zu 8 Personen**

**Methoden: Psychodrama, Soziometrie und Rollenspiel**

**Leitung: Irene Gratzner, Psychotherapeutin (Psychodrama, Soziometrie und Rollenspiel, TFP), Dipl. Sozialarbeiterin**

**Ein Vorgespräch (Einzelsetting) ist Voraussetzung für die Teilnahme.  
Anmeldung und Infos unter Tel. 0676/77 859 66 oder  
email: [office@psychotherapie-gratzer.at](mailto:office@psychotherapie-gratzer.at)**