

Kontakt

Telefonische Sprechzeiten:

Mo., Di., Do. 13.00 -13.30 Uhr
Fr. 14 - 15 Uhr

→ 0157 - 383 44 006

E-Mail:

→ praxis@noelke-psychotherapie.de

**Hier kommen
Sie zu meiner
Website**



Anfahrt

Adresse:

Praxis Verena Nölke
Im Schelmen 7
72072 Tübingen



Die Praxis ist **barrierearm** und gut mit Bus, Bahn und Auto zur erreichen.

Gruppen therapie Tübingen

**Psychotherapeutische
Praxis
Verena Nölke**

Gruppentherapie & ihre Vorteile

Was ist Gruppentherapie?

- mehrere Menschen arbeiten gemeinsam an persönlichen Themen

Merkmale der Therapie

- feste Gruppe mit 6–8 Teilnehmenden
- regelmäßige Treffen
- in Kombination mit Einzeltherapie
- Dauer: 100 Minuten

Vorteile

- Austausch mit anderen Menschen
- ehrliche Rückmeldungen
- neue Perspektiven
- soziale Kompetenzen entwickeln
- erleben, mit Problemen nicht allein zu sein



Gruppenangebote

Gruppe 1

- Montags 16:00 – 17:40 Uhr
- Junges Erwachsenenalter, unterschiedliche Diagnosen

Gruppe 2

- Dienstags 16:00 – 17:40 Uhr
- altersgemischt, Bewältigung schwerer psychischer Erkrankungen, z.B. Psychosen, bipolare Störungen

Gruppe 3

- Mittwochs 09:00 – 10:40 Uhr
- mittleres Erwachsenenalter, unterschiedliche Diagnosen

Gruppe 4

- Donnerstags 09:30 – 11:10 Uhr
- altersgemischt, unterschiedliche Diagnosen

Gruppe 5

- Donnerstags 16:10 – 17:50 Uhr
- ab 50 Jahren, unterschiedliche Diagnosen

Teilnahme & Ablauf

Erster Schritt:

Schnuppergruppe

- unverbindliches Kennenlernen
- Kostenübernahme durch Krankenkassen (bis zu 4 Sitzungen)

Dann Entscheidung für feste Gruppe

Ablauf einer Sitzung:

- Eingangsrunde
- gemeinsames Arbeiten an Themen der Teilnehmenden
- Abschlussrunde

Es kann mit Gesprächen, Übungen und anderen therapeutischen Methoden gearbeitet werden

Sie entscheiden, wann, wie und womit Sie sich einbringen möchten!