



psychotherapie bredeney

Gruppentherapieangebot

Was bedeutet „alt“? Herausforderungen in der 2. Lebenshälfte





psychotherapie bredeney

Gruppentherapieangebot

Was bedeutet „alt“? Herausforderungen in der 2. Lebenshälfte

Zielgruppe:

Menschen ab 65, die sich Austausch mit Gleichgesinnten wünschen.

Was erwartet Sie?

In unserer Gruppentherapie bieten wir einen sicheren Raum, um über die Herausforderungen und Sorgen des „Alters“ zu sprechen. Was bedeutet Alter überhaupt, welche Bedürfnisse verändern sich, welche bleiben gleich? Wir laden Sie ein, Ihre Gedanken und Ihr Erleben zu teilen, voneinander zu lernen, sich verstanden zu fühlen, neue Sichtweisen auf Dinge zu erlangen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

Auszug aus den Themen der Gruppentherapie:

- Vor- und Nachteile des Älterwerdens - Frustration versus Gelassenheit und innerer Frieden
- Selbstbild – wer war ich, wer bin ich und wie will ich gesehen werden?
- Ressourcenaktivierung, Bedürfnisse und Selbstwertgefühl
- Umgang mit Ängsten, Sorgen und (körperlichen) Grenzen
- Vorbeugung von und Hilfe bei Altersdepressionen und Demenz
- Umgang mit Einsamkeit und Tod

Termine:

Die Gruppentherapie findet dienstags um 9:30 Uhr statt und dauert 100 Minuten. Voraussichtlicher Start ist Oktober 2025. Geplant sind 8 Termine.

Kosten:

Die Kosten werden nach Antragstellung von der Krankenkasse übernommen. Weitere Klärung hierzu im Erstgespräch.

Interesse?

Dann schreiben Sie uns bitte eine Mail an praxis@psychotherapie-bredeney.de. Wir vereinbaren dann ein Erstgespräch mit Ihnen, um zu überprüfen, ob das Gruppenangebot das richtige für Sie ist. Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Wir freuen uns auf Sie!