



psychotherapie bredeney

# ELTERNKRAFT – GEMEINSAM STARK



Praxis für Psychotherapie Bredeney

Dr. Bertram & KollegInnen

Einigkeitstr. 16 45133 Essen | Tel.: 0201-97755737

[www.psychotherapie-bredeney.de](http://www.psychotherapie-bredeney.de)



psychotherapie bredeney

## Elternkraft - Gemeinsam stark

### **Zielgruppe:**

Eltern, die sich durch die Herausforderungen des Elternseins belastet fühlen.

### **Was erwartet Sie?**

In unserer Gruppentherapie bieten wir einen sicheren Raum, um über die täglichen Herausforderungen und Sorgen des Elternseins zu sprechen.

### **Themen der Gruppentherapie:**

- Stressbewältigung und Entspannungstechniken
- Umgang mit Ängsten und Sorgen im Familienalltag
- Wahrnehmen eigener Bedürfnisse und Grenzen
- Verbesserung der Kommunikation in der Familie
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der eigenen Ressourcen

### **Termine:**

Die Gruppentherapie findet dienstags um 16 Uhr statt und dauert 100 Minuten. Damit sie die Aufmerksamkeit voll und ganz auf sich selbst richten können, findet die Gruppe ohne Kinder statt. Start ist voraussichtlich September 2025. Geplant sind 8 Termine.

### **Kosten:**

Die Kosten werden nach Antragstellung von der Krankenkasse (privat oder gesetzlich) übernommen.

### **Interesse?**

Dann schreiben Sie bitte eine E-Mail an [praxis@psychotherapie-bredeney.de](mailto:praxis@psychotherapie-bredeney.de). Wir vereinbaren ein Erstgespräch mit ihnen, um zu klären, ob das Gruppenangebot das richtige für Sie ist. Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Wir freuen uns auf Sie!