Stefan Ohmacht
Psychotherapeut: Psychodrama & Soziometrie

Für junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren:



Psychotherapie in der Gruppe

Die Themen

Ausbildung, Jobs, Konflikte in der Herkunftsfamilie, Wohnen, Liebe, Sex und Partnerschaft, Geldsorgen und Zukunftsängste – viele Themen bewegen Menschen im Alter zwischen 20 und 30.

Ängste, Überforderung, Suchtverhalten, „Prokrastinieren“ machen das Leben bisweilen schwierig.

Wofür Gruppe?

Indem Sie Ihre Psychotherapie in einer Gruppe machen, kombinieren Sie zwei Vorteile: Sie erhalten die professionelle Unterstützung eines erfahrenen Psychotherapeuten ***und*** Sie erhalten wertvolles Feedback im Austausch mit den anderen Teilnehmer*innen, die andere und manchmal auch ähnliche Erfahrungen und Anliegen haben.

Zu erleben, dass man nicht allein ist mit seinen Themen und Problemen, stärkt und gibt Zuversicht. Sie schöpfen wieder mehr Hoffnung und trauen sich etwas neu anzugehen.

Die Methode Psychodrama, Soziometrie & Rollenspiel habe ich im Rahmen meiner Fachausbildung zum Psychotherapeuten erlernt. Diese Methode kombiniert evidenzbasierte psychologische Erkenntnisse mit kreativen Methoden nach Jakob L. Moreno.

Inhalte / Leistungen:

- Behutsames Kennenlernen, die eigene aktuelle Befindlichkeit in der Gruppe mitteilen und eine wichtige Frage für sich selbst formulieren
- Die eigenen Themen und Anliegen vorstellen und – soweit gewünscht – dazu das Feedback auch der anderen Teilnehmer*innen hören
- Nach dem ersten Kennenlernen in der Gruppe: Im Protagonistenspiel die eigenen Themen spielerisch darstellen und auf einer tieferen Ebene neue Einsichten gewinnen
- Als Mitspielende im Protagonistenspiel anderer Teilnehmer*innen das eigene Mitfühlen - manchmal überraschend - erleben und danach im „Sharing“ mitteilen und in den Kontext der eigenen Geschichte setzen
- Mit der Zeit die Gruppe als wertvolle Ressource begreifen und nutzen

Organisatorisches:

Zeit: **jeden 2. Montag, 16:00 bis 19:00 Uhr. Aktuell 1 Platz frei.**

Ort: **1060 Wien, Giradigasse 3/5,** Praxisgemeinschaft “MOWA”

Kosten: Vorgespräch € 100,- Die weiteren Kosten übernimmt voraussichtlich Ihre Krankenkasse oder leistet zumindest einen Zuschuss.

Start: Bitte kontaktieren Sie mich telefonisch oder unter praxis@ohm-acht.at, um einen Termin für Ihr Erstgespräch zu vereinbaren.