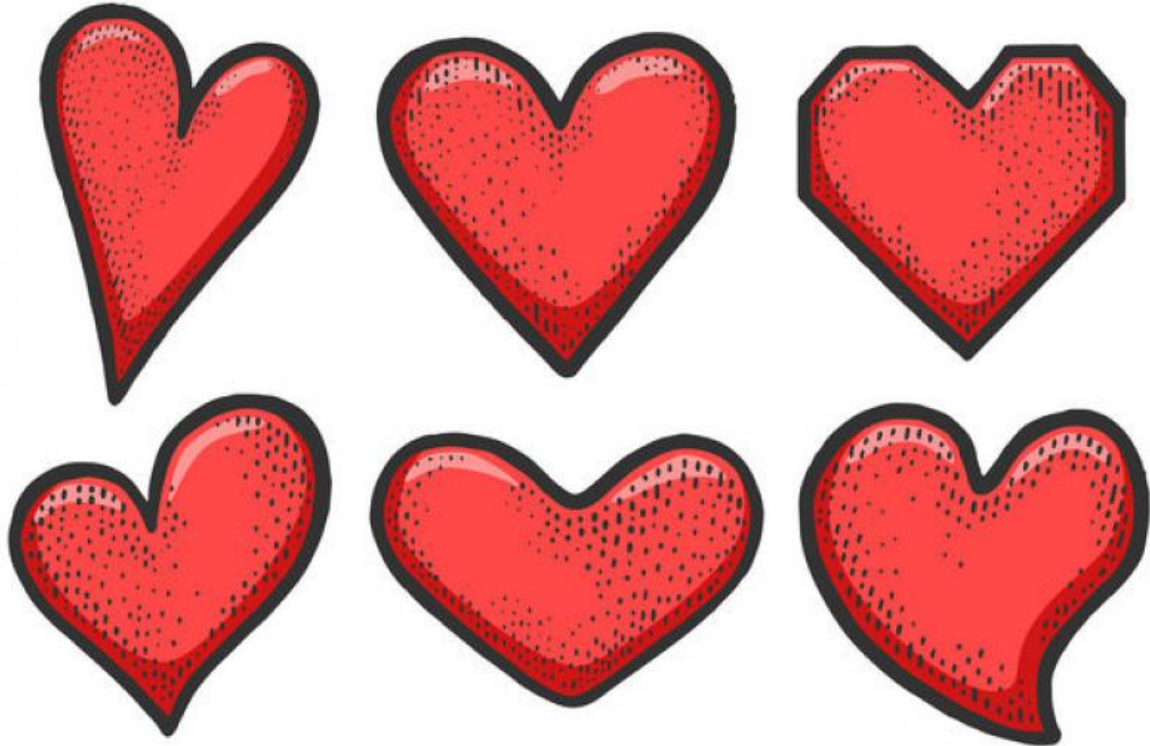


Gruppe



Jede*r ist in der Gruppe mit ihren/seinen individuellen Geschichte willkommen.
Gruppe

Holen Sie sich Hilfe, in einer Gruppe von Betroffenen, die ähnliche Situationen erleben. Die Gruppe wird von uns geleitet und moderiert, damit jede/r Platz und Gehör findet.

Warum ist eine Trennungsgruppe sinnvoll?

In der Gruppe fühlen Sie sich nicht mehr so allein. Vielleicht schließen Sie auch neue Freundschaften. Sie sehen, dass es anderen ähnlich geht. Weiters erfahren Sie, dass andere durch bestimmte Strategien Erleichterung gefunden haben. So können sie voneinander lernen.

Die Trennungsambulanz ist ein Ort des Austausches und aktiven Lernens. Sie können Schritte der Veränderung sehen. Und seien diese am Anfang noch so klein. Sie werden Ihnen Hoffnung und Perspektive geben und neue Handlungsspielräume eröffnen.

Ankommensrunde

Wir starten immer mit einer Ankommensrunde. Hier erfahren wir, wie es jedem Gruppenmitglied geht und welche Anliegen gerade aktuell sind. In den meisten Fällen ergeben sich daraus auch die Themen für den Abend.

Hauptteil

Wir greifen auf eine Vielzahl von unterschiedlichen Methoden zurück. Zum Beispiel arbeiten wir mit Aufstellungen, da hier Zusammenhänge rasch sichtbar werden. Manchmal liegt die Hilfe in Feedbackrunden der anderen TeilnehmerInnen. Manchmal geht es einen Schritt voran, wenn man in einem Rollenspiel den Platz und damit die Perspektive verändert. Gerne verwenden wir auch Atem- oder Bewegungsübungen, da unsere Körper Gefühle und Emotionen abspeichern.

Bei manchen Fragen helfen Informationen und Inputs, die wir zur Verfügung stellen. Wir achten in unseren Gruppen immer darauf, dass jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin sich sicher und wohlfühlt. Das heißt, wir geben jeder/jedem den Raum, den sie/er benötigt. Manchmal kann dies auch bedeuten, zu schweigen und nur zuzuhören, manchmal muss man seinen Tränen freien lassen.

Abschluss

Ein guter Abschluss einer Gruppensitzung ist uns wichtig. Wir schließen mit einer Feedbackrunde und einem persönliches Resümee der TeilnehmerInnen. Manchmal gibt es auch "Hausübungen".

Für ein gutes Miteinander

- Wir moderieren die Gespräche. Jede/r, die/der will, kommt zu Wort. Wir achten auf Ausgeglichenheit und unterschiedliche Bedürfnisse.
- Niemand ist verpflichtet, bei allen Angeboten des Abends mitzumachen. Wir ermutigen aber dazu, denn Grenzen zu erweitern, kann oft heilsam sein.
- Störungen zuerst. Falls es im Lauf des Abends zu Irritationen kommt, schenken wir diesen aktuell Aufmerksamkeit.

Vier Gruppen im Jahr

- 4 - 8 Personen pro Gruppe
- 5 Termine
- Zeit: Donnerstag 18.00 - 19.30, wöchentlich
- € 240,- für 5 Termine
- Start: Februar, Juni, September, November

Wählen Sie aus zwei Standorten

1) Praxis EROS & du
Maria-Lassnig-Str. 34/21
1100 Wien

jeweils Donnerstag 18.00 - 20.00

Anfragen für freie Plätze:

beatrix.roidinger@trennungsambulanz.at [1]

+43 660 46 26 777

2) Der Lichthof
Hirschstettnergasse 122a
1220 Wien

jeweils Dienstag 18.30 - 20.30

Anfragen für freie Plätze

sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at [2]

+43 699 113 910 50



[3]

In der Gruppe wird Ihnen zugehört und Sie erfahren Trost.

Wir arbeiten mit folgenden Methoden

- Gruppendynamik
- Achtsamkeitstraining
- körperorientierten Elementen
- systemische Aufstellung
- systemische Beratung
- Kriseninterventionstechniken
- Elementen aus der Hypnotherapie
- creative writing
- NLP



[4]

In der Gruppe werden Sie gestärkt.

In der Gruppe sind alle willkommen!

- Menschen jeden Geschlechts: Frauen, Männer, Gender-Queers
- hetero- oder homosexuell
- egal, ob sie verheiratet waren, in Partnerschaft oder polyamor leb(t)en,
- verlassen worden sind oder verlassen haben,
- alt oder jung sind

Source URL: <https://trennungsambulanz.at/c/gruppe>

Links

[1] <mailto:beatrix.roidinger@trennungsambulanz.at>

[2] <mailto:sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at>

[3] https://trennungsambulanz.at/sites/default/files/49073949_s.jpg

[4] https://trennungsambulanz.at/sites/default/files/82360818_s_0.jpg