

## Sozialpsychiatrischen Ambulanz

# OFFENE BEGEGNUNGSGRUPPE

Offene psychotherapeutische Gruppe

### Zielgruppe: Für Menschen,

- die Schwierigkeiten haben mit anderen in Beziehung zu treten bzw. mit anderen zu kommunizieren und dabei Unterstützung suchen, z.B. die sehr isoliert leben, soziale Ängste haben, selbstunsicher sind etc.
- die sich trotz dieser Schwierigkeiten in einem geschützten Rahmen mit anderen austauschen möchten.
- die Gruppenpsychotherapie kennenlernen wollen ohne sich zu einer regelmäßigen Teilnahme verpflichten zu müssen.

### Ziele:

- Sozialkontakte erleben und mit anderen kommunizieren
- sozialen Rückzug verringern, Abbau von sozialen und anderen Ängsten
- sich über die eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen klarer werden
- Gefühl der Zugehörigkeit und Akzeptanz
- Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstsicherheit
- Förderung vorhandener Ressourcen und Fähigkeiten
- Struktur für den Wochenbeginn

### Voraussetzungen:

- Interesse am Kontakt mit anderen Menschen.
- Keine akute psychiatrische Krise bzw. Substanzeinfluss (Alkohol, Drogen)

**Teilnehmer:innen Info:** Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht erforderlich. Max. 8 Personen

**Zeit:** Donnerstag, 10:30 bis 11:30 Uhr

10:00 bis 10:20 Uhr Persönliche Anmeldung vor Ort

**Ort:** Gruppenraum Exit Sozial, Wildbergstraße 10a, 4040 Linz

**Leitung:** Stefan Neulinger (Verhaltenstherapeut)

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte die Sozialpsychiatrische Ambulanz unter: **0732 / 700 595**