

Busverbindungen

Busverbindungen:
Linie SB 92, SB 93, 953
Haltestelle Tackenbergstraße

Gruppenleiter/in

Christiane Lübbert

Dipl. Pädagogin
Kinder- & Jugendlichenpsychotherapeutin

Simone Holtkamp

Dipl.-Sozialpädagogin
Systemische Familientherapeutin
Systemische Kinder- & Jugendlichentherapeutin

Psychologische Beratungsstelle der Stadt Oberhausen



Stressbewältigung & Achtsamkeit für den Familienalltag

Kontakt

Psychologische Beratungsstelle
Schwarzwaldstr. 25 – 27
46119 Oberhausen
Tel.: 0208 61059-0 / Fax: 0208 61059-28
E-Mail: psych.beratung@oberhausen.de

Ein Gruppenangebot für Väter und Mütter, die
Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung
erproben und sich darüber hinaus
zu Erziehungs- und Familienfragen
austauschen möchten.

Rahmenbedingungen & Dauer

- 6 - 8 Gruppenteilnehmer/innen
- 10 wöchentliche Sitzungen
à 1,45 Stunden
- Es werden nach Bedarf vormittags und nachmittags Gruppenangebote eingerichtet: immer montags von
09:30 - 11:15 Uhr oder
17:15 - 19:00 Uhr.
- Vor dem Gruppenstart findet ein Vorgespräch mit einer/m Therapeuten/in statt, zum Kennenlernen und zur Klärung des Anliegens / der persönlichen Ziele. Zum Gruppenende werden diese Ziele noch einmal gemeinsam überprüft.

Kosten

Das Gruppenangebot ist kostenfrei.

Kinderbetreuung

Kleine Kinder können bei Bedarf von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin betreut werden.

Ablauf

- Die Gruppenarbeit wird aus zwei Teilen bestehen. Im ersten Teil wird nach dem **Konzept des Achtsamkeitstrainings und der hypnosystemischen Tiefenentspannung** an der Stressbewältigung der Teilnehmer /innen gearbeitet. Im zweiten Teil geht es um die **persönliche Stärkung und die begleitende lösungs- und ressourcenorientierte Familienberatung**.

und Methoden

- achtsamkeitsbasierte und hypnosystemische Entspannungsverfahren
- systemische Familientherapie
- Gruppengespräche, Einzel- und Partnerübungen
- analoge und ressourcenorientierte Methoden zur Selbstreflektion und persönlichen Stärkung

Anmeldung

Nachname: _____

Vorname: _____

Alter: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Zeitraum: vormittags () nachmittags ()

Kinderbetreuung: ja () nein ()

Anzahl der Kinder: _____

Alter der Kinder: _____ Jahre

Vermittlung durch: _____

Datum: _____

Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung und freuen uns auf Sie.