

## Gruppentherapie Angebotsübersicht

(Stand: 29.08.2024)

Mit dieser Übersicht werden alle Gruppentherapie-Angebote mitgeteilt, die derzeit stattfinden. Bei weiteren Angeboten wird diese Übersicht aktualisiert und kann auf der Homepage von Freiraum Moers unter <https://www.freiraum-moers.de/gruppentherapie-angebote> eingesehen werden.

Bei Fragen bitte an [info@freiraum-moers.de](mailto:info@freiraum-moers.de) schreiben.

Wichtiges vorab zu den Gruppenangeboten:

- ➔ Die Gruppentherapie wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt, da es sich um eine Psychotherapieleistung nach dem Richtlinien-Verfahren handelt.
- ➔ Für jede Gruppentherapie-Sitzung der hier vorgestellten Angebote muss man sich jeweils anmelden. Weitere Infos unter [info@freiraum-moers.de](mailto:info@freiraum-moers.de).
- ➔ Wenn man 1-2 Tage vorher informiert werden möchte, wenn wieder eine Gruppe von Interesse startet, bitte Kontakt mit Frau Hüllbrock aufnehmen. Sie werden dann solange informiert, bis sie sich für die Erinnerung abmelden.
- ➔ Bestimmte Angebote können erst genutzt werden, wenn man die Psychoedukation der Module 1-16 von PTBS nach dem Therapieansatz von Cord Neubersch mitgemacht hat.
- ➔ Die Angebote können auch dann wahrgenommen werden, wenn längere Zeit keine Sitzung mehr war und/oder die Therapie als beendet gilt.

### Wann weiß ich, dass ich die Angebote nicht mehr brauche?

Wenn der Leidensdruck und die damit verbundenen Symptome nicht mehr vorhanden sind und/oder ich weiß, wie ich mit den noch vorhandenen Symptomen umgehen muss und ich mir das zutraue.

### Erläuterung der Begriffe:

- ➔ **Offene Gruppe:** In dieser Gruppe sind Personen, die die Psychoedukation der Module 1-16 von PTBS nach dem Therapieansatz von Cord Neubersch mitgemacht haben und traumafokussiert und/oder stabilisierend Gruppentherapie machen möchten. Die aktive Teilnahme ist immer freiwillig. Die Gruppe wird von Cord Neubersch geleitet.
- ➔ **Emotionsfokussierte Selbstbegegnung:** In dieser Gruppe wird ausschließlich durch Teilnehmerinteraktion gearbeitet, um die Emotionsverarbeitung zu fördern. Die Gruppe hieß vorher „räumliches Arbeiten“. : In dieser Gruppe sind Personen, die die Psychoedukation der Module 1-16 von PTBS nach dem Therapieansatz von Cord Neubersch mitgemacht haben und traumafokussiert Gruppentherapie machen möchten. Die aktive Teilnahme ist immer freiwillig. Die Gruppe wird von Cord Neubersch geleitet.

- ➔ **Hochsensibel & Trauma:** In dieser Gruppe wird der Fokus gesetzt auf das Verstehen und Verändern der belastenden Dynamik zwischen Hochsensibilität und Trauma. Die aktive Teilnahme ist immer freiwillig. Die Gruppe wird von Cord Neubersch geleitet.
- ➔ **Trigger & Dissoziationen:** In dieser Gruppe wird der Fokus gesetzt auf das Verstehen von Triggern und wie ich diese konstruktiv nutzen kann. Gleichzeitig wird auf das Thema Dissoziationen eingegangen, wofür sie stehen und wie der konstruktive Umgang damit aussieht. Die aktive Teilnahme ist immer freiwillig. Die Gruppe wird von Cord Neubersch geleitet.
- ➔ **Trauer & Verluste:** In dieser Gruppe sprechen wir über die Themen Trauer und Verluste. Es können individuelle Fragen und Themen vorgestellt werden. Die aktive Teilnahme ist immer freiwillig. Die Gruppe wird von Ulrike Röhl und Cord Neubersch geleitet.

**Ausnahmen für das Ausfallen des Angebotes:** Feiertage und Urlaub!

## Die Angebote ab September bis Ende 2024:

### **[KW36] 02.-08.09.2024**

Mittwoch, 04.09.24 von 09-11 Uhr = Offene Gruppe

Mittwoch, 04.09.24 von 14-16 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

Donnerstag, 05.09.24 von 09-11 Uhr = Trigger & Dissoziationen

### **[KW37] 09.-15.09.2024**

Dienstag, 10.09.24 von 11-14 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

Dienstag, 10.09.24 von 16-18 Uhr = Offene Gruppe

Donnerstag, 12.09.24 von 09-11 Uhr = Hochsensibel & Trauma

Donnerstag, 12.09.24 von 14-16 Uhr = Trauer & Verluste

### **[KW38] 16.-22.09.2024**

Mittwoch, 18.09.24 von 09-11 Uhr = Offene Gruppe

Mittwoch, 18.09.24 von 14-16 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

Freitag, 20.09.24 von 09-11 Uhr = Trigger & Dissoziationen

**[KW39] 23.-29.09.2024**

Dienstag, 24.09.24 von 11-14 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

Dienstag, 24.09.24 von 16-18 Uhr = Offene Gruppe

Donnerstag, 26.09.24 von 14-16 Uhr = Trauer & Verluste

Freitag, 27.09.24 von 09-11 Uhr = Hochsensibel & Trauma

**[KW40] 30.9.-06.10.2024**

Mittwoch, 02.10.24 von 09-11 Uhr = Offene Gruppe

Mittwoch, 02.10.24 von 14-16 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

**[KW41] 07.-13.10.2024**

Dienstag, 08.10.24 von 11-14 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

Dienstag, 08.10.24 von 16-18 Uhr = Offene Gruppe

Donnerstag, 10.10.24 von 10-12 Uhr = Trigger & Dissoziationen

Freitag, 11.10.24 von 09-11 Uhr = Hochsensibel & Trauma

Freitag, 11.10.24 von 11-13 Uhr = Trauer & Verluste

**[KW42] 14.-20.10.2024**

Herbstferien

**[KW43] 21.-27.10.2024**

Herbstferien

**[KW44] 28.10.-03.11.2024**

Mittwoch, 30.10.24 von 09-11 Uhr = Offene Gruppe

Mittwoch, 30.10.24 von 14-16 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

Donnerstag, 31.10.24 von 09-11 Uhr = Trigger & Dissoziationen

**[KW45] 04.-10.11.2024**

Dienstag, 05.11.24 von 11-14 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

Dienstag, 05.11.24 von 16-18 Uhr = Offene Gruppe

Donnerstag, 07.11.24 von 14-16 Uhr = Trauer & Verluste

Freitag, 08.11.24 von 09-11 Uhr = Hochsensibel & Trauma

**[KW46] 11.-17.11.2024**

Mittwoch, 13.11.24 von 09-11 Uhr = Offene Gruppe

Mittwoch, 13.11.24 von 14-16 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

Donnerstag, 14.11.24 von 09-11 Uhr = Trigger & Dissoziationen

**[KW47] 18.-24.11.2024**

Dienstag, 19.11.24 von 11-14 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

Dienstag, 19.11.24 von 16-18 Uhr = Offene Gruppe

Donnerstag, 21.11.24 von 09-11 Uhr = Hochsensibel & Trauma

Donnerstag, 21.11.24 von 14-16 Uhr = Trauer & Verluste

**[KW48] 25.11.-01.12.2024**

Mittwoch, 27.11.24 von 09-11 Uhr = Offene Gruppe

Mittwoch, 27.11.24 von 14-16 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

Freitag, 29.11.24 von 09-11 Uhr = Trigger & Dissoziationen

**[KW49] 02.-08.12.2024**

Dienstag, 03.12.24 von 11-14 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

Dienstag, 03.12.24 von 16-18 Uhr = Offene Gruppe

Donnerstag, 05.12.24 von 14-16 Uhr = Trauer & Verluste

Freitag, 06.12.24 von 09-11 Uhr = Hochsensibel & Trauma

**[KW50] 09.-15.12.2024**

Mittwoch, 11.12.24 von 09-11 Uhr = Offene Gruppe

Mittwoch, 11.12.24 von 14-16 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

Freitag, 13.12.24 von 09-11 Uhr = Trigger & Dissoziationen

**[KW51] 16.-22.12.2024**

Dienstag, 17.12.24 von 11-14 Uhr = Emotionsfokussierte Selbstbegegnung

Dienstag, 17.12.24 von 16-18 Uhr = Offene Gruppe

Donnerstag, 19.12.24 von 09-11 Uhr = Hochsensibel & Trauma

Donnerstag, 19.12.24 von 14-16 Uhr = Trauer & Verluste

Termine für 2025 folgen im Dezember 2024!