

Die ARCHE wird gefördert von:

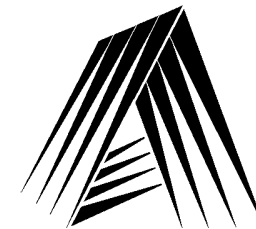


Erzbischöfliches Ordinariat München
Evangelisch-Lutherische Landeskirche Bayern
den bayerischen gesetzlichen Krankenkassen



Mitglied der der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS),
der Internationalen Association for Suicide Prevention (IASP), des
Münchner Bündnisses gegen Depression (MBgD) und des
Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (Der Paritätische)

Informationen über unsere Therapiegruppe



DIE ARCHE
Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen

Saarstraße 5, 80797 München, Tel: 089-33 40 41
www.die-arche.de

Informationen über die Therapiegruppe der ARCHE

DIE ARCHE bietet neben der Einzel-, Paar- und Familienberatung eine wöchentliche Therapiegruppe an.

Ziele der Gruppe

- Sich in einem Klima der Offenheit und Wertschätzung gegenseitig bei der Bewältigung persönlicher Probleme zu unterstützen,
- einen offenen und stimmigen Umgang mit Gefühlen zu entwickeln,
- aktuelle persönliche Konflikte und Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen besser zu verstehen, sowie Möglichkeiten des konstruktiven Umgangs damit zu finden,
- die eigenen Fähigkeiten und Potentiale für ein gutes Leben weiterzuentwickeln.

Wichtige Grundsätze

- Selbstverantwortung:
In der Gruppe übernimmt jede/r Teilnehmer:in die Verantwortung für sich selbst und trägt dazu bei, dass in einer vertraulichen und wertschätzenden Atmosphäre Erfahrungen, Gefühle und das Wissen der Einzelnen miteinander geteilt werden.
- Verbindlichkeit:
Um Sicherheit und Vertrauen in der Gruppe aufbauen zu können, ist Pünktlichkeit und regelmäßige Teilnahme notwendig.
- Vertraulichkeit:
Was in der Gruppe an Persönlichem besprochen wird, darf nicht nach außen getragen werden.

Rahmenbedingungen

- Es handelt sich um eine halboffene Gruppe mit Ein- und Ausstiegsmöglichkeit in der Regel nach den Oster-, Sommer- und Weihnachtsferien.
- Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch mit einem Gruppenleiter.
- Die Teilnehmer:innen bestimmen selbst die Dauer ihrer Teilnahme, verpflichten sich aber zunächst für mindestens einen Abschnitt zwischen den Ferien.
- Die Gruppe findet jeden Mittwoch um 18.30 -20.00 Uhr statt, mit Ausnahme von Feiertagen und Ferienzeiten.
- Die Gruppe bietet 8 Plätze für Frauen und Männer.
- Pro Gruppenabend fällt ein Teilnahmebeitrag von 10.-€ an, auch bei Nichtanwesenheit. Ermäßigungen sind in begründeten Fällen möglich.
- Der Teilnahmebeitrag wird für jeweils einen Abschnitt im Voraus fällig.

Gruppenleitung

Waltraud Knaier-Thullner, Dipl.-Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin

Michael Martinz, Dipl.-Psychologe,
Psychologischer Psychotherapeut