

Gruppentherapie „Zwanglos“ (Verhaltenstherapie)

Rahmenbedingungen:

- **Zielgruppe:** Erwachsene mit Zwangsstörungen (Zwangsgedanken, Zwangshandlungen oder zwanghaften Persönlichkeitszügen)
- **Gruppengröße:** 6–12 Personen
- **Frequenz:** alle zwei Wochen montags von 18.00-19.30 Uhr
- **Beginn:** Montag, 03.11.2025 von 18.00-19.30 Uhr
- Die Gruppe ist eine **geschlossene Gruppe** mit vorerst 8 Terminen
- **Ort:** 1070 Wien (der genaue Ort wird noch mitgeteilt)
- **Kosten:** 60€ für 90 Minuten (Refundierung durch die Krankenkasse möglich, ca. 12€ für 90 Minuten, wenn das Angebot nicht bereits für die Einzeltherapie in Anspruch genommen wird)
- **Therapeutin:** Mag. Claudia Samlicki (www.verhaltenstherapeutin-wien.com oder über www.psyonline.at)

Angewandte Methode:

Die Arbeitsweise in der Gruppentherapie basiert auf den Prinzipien der **Schematherapie**, einem psychotherapeutischen Verfahren, das aus der kognitiven Verhaltenstherapie hervorgegangen ist. Sie wurde entwickelt, um Menschen zu helfen, deren Probleme mit klassischen Methoden der Verhaltenstherapie oft wenig nachhaltig behandelbar waren – wie zum Beispiel eine Zwangsstörung.

Die Teilnehmer:innen lernen in der Gruppe, ihre zwanghaften Muster zu erkennen, emotional zu verstehen und durch aktivierende Übungen neue Bewältigungsmuster einzuüben.

Arbeitsweise:

- **Psychoedukation:** Einführung in die Schematherapie, Modi und typische Mechanismen bei Zwang
- **Erleben im Hier-und-Jetzt:** Arbeit mit Dialogen, Stuhlarbeit, Imaginationsübungen
- **Emotionsaktivierung:** Auseinandersetzung mit den zugrundeliegenden Grundbedürfnissen (z. B. Sicherheit, Akzeptanz)
- **Verhaltensübungen:** Erprobung von alternativen Handlungsweisen im Gruppensetting

Anmeldung unter: gruppentherapiezwangwien@gmail.com