

## Patienteninformation „BASISGRUPPE“

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

ich freue mich, Ihnen eine psychotherapeutische Gruppe (4 Termine, max. 6 TeilnehmerInnen) zu den Grundlagen der Verhaltenstherapie anbieten zu können.

Diese Gruppe ist besonders hilfreich für Menschen ohne (verhaltens-)therapeutische Vorbehandlung, zur Überbrückung von Wartezeit oder als Vorbereitung auf eine Einzel- oder weiterführende Gruppentherapie. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen und die Stunden dieser sogenannten »Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung« werden nicht vom Stundenkontingent anschließender Einzel- oder Gruppentherapien abgezogen, sondern sind ein zusätzliches Angebot.

Wann? i.d.R. vormittags, Beginn nach Absprache

Vorab werde ich – falls noch nicht geschehen – mit Ihnen einen Termin zum Vorgespräch (psychotherapeutische Sprechstunde) vereinbaren.

Wo? Praxis für Psychotherapie, Stephaniestr. 66, 76133 Karlsruhe

Inhalte der Gruppe werden u.a. sein:

- ... welche Faktoren zur Entstehung einer psychischen Erkrankung beitragen und damit Ansatzpunkte für Veränderungen sein können.
- ... wie Verhalten, Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen zusammenhängen und was Sie mit diesem Wissen tun können.
- ... was Achtsamkeit bedeutet und wie man sie für sich nutzen kann.
- ... wie kleine Verhaltens- und Körperübungen die Stimmung positiv beeinflussen können.

Bei Interesse, Fragen oder zur Vereinbarung eines Vorgesprächs kontaktieren Sie mich gern unter 0721-56888230 (tel. Sprechzeiten Montag 8.30-9.00 und 12.00-12.30, Freitag 11.30-12.30).

Dr. Katharina Köck