

Anschluss-Gruppentherapieangebot

Um die Nachhaltigkeit des stationären Aufenthalts in unserer Klinik weiter zu stärken bieten wir in Zusammenarbeit mit Dr. Bruno Sternath von HumanPsychology (<https://www.humanpsychology.ch/>) eine ambulante Gruppentherapie für PatientInnen der Clinica Holistica an.



Dr. rer. pol. Bruno Sternath

eidg. anerk. Psychotherapeut FSP, systemis, ZüPP
Burnout-Berater, stressnostress
Psychotraumatologe DAS & Notfallpsychologe FSP
Zert. Paartherapeut & Mediator (MedG)



(<https://www.humanpsychology.ch/>)

Ziel der Gruppentherapie

Ziel ist, parallel zur (Wieder-)Aufnahme der ambulanten Einzeltherapie bei unseren Zuweisern / Nachbehandlern, ein stützendes Gruppenangebot zu schaffen, das den Übergang aus dem geschützten Rahmen der stationären Therapie in den beruflichen und privaten Alltag erleichtert. Wir wollen versuchen mit einer überschaubaren Gruppengrösse von max. 6 Personen in wöchentlichen Sitzungen möglichst konkret auf die individuellen Problemstellungen der PatientInnen im Rahmen von Gruppenprozessen einzugehen.

Wichtige Themenfelder für die Begleitung von Burnout betroffenen Menschen im Übergang vom Austritt in den beruflichen und privaten Alltag:

- Konfliktmanagement in Beziehungen zu Familie, Freunden, Verwandten, Kollegen und Vorgesetzten
- Kompetenzen im Umgang mit Machtstrukturen und Hierarchien am Arbeitsplatz
- Spannungsfeld Anpassung: Beruf – Familie – Soziale Kontakte – Gesellschaft
- Beruf und Berufung: Die Wiedererlangung von Sinn und Perspektive im Leben
- Motivation, Freude und Neugier: Lebendig durch Veränderung - so weht ein frischer Wind in Ihr Leben.
- Die Kunst der Abgrenzung: Erst ein mutiges Nein!! - bewirkt ein wertvolles Ja!
- Von Altem befreien und Neues gewinnen
- Ausrichtung: Lebensplanung und Umsetzung für persönlichen, familiären und beruflichen Fortschritt

In der Gruppe sollen sich unsere PatientInnen verstanden fühlen, Toleranz und Wertschätzung für sich selbst und für einander entwickeln, sowie einen Ort finden, in dem die Kommunikation unter den Teilnehmenden durch einen achtsamen Umgang geprägt ist. Die Anzahl der Sitzungen ist auf 6 beschränkt, eine Verlängerung wird nicht möglich sein.

Orte des Gruppentherapie-Angebots

- Kanton Zürich: Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich
- Kanton Bern: Kramgasse 53, 3011 Bern
- Kanton St. Gallen: Alpenstrasse 3, 8640 Rapperswil