

Online-Gruppe «Psychoedukativer Buch-Club»

In dieser Online-Gruppe unter psychotherapeutischer Leitung lesen wir gemeinsam ein Buch, welches auf psychotherapierelevante Themen eingeht, besprechen und vertiefen den Inhalt und setzen die darin vorgeschlagenen Übungen gemeinsam um.

Ablauf

1. Begrüssung und Einstiegsrunde
2. Zusammenfassung des Kapitels durch die Leitung
3. Teilen von Gedanken und Einsichten; Klären von Fragen
4. Umsetzen von einer im Buch vorgeschlagenen Übung
5. Abschlussrunde

Die Gruppe eignet sich als Vorbereitung und als Begleitung zu einer individuellen (Trauma-)Therapie und richtet sich an Menschen, welche die Kriterien für eine Psychotherapie über die Grundversicherung erfüllen und sich gerne eigenverantwortlich in ein Thema einarbeiten und in einem Gruppensetting vertiefen möchten.

Leitung:	Christina Mächler Eidg. anerkannte Psychotherapeutin/Körperpsychotherapeutin IBP
Zeit:	Dienstag, 11:15-12:30 – frühester Start ab 25.08.26 ab 6 Teilnehmer:innen; Geplant sind 6 Termine.
Teilnehmerzahl:	6+
Material:	Das Buch muss selbst gekauft werden: «Bin ich traumatisiert. Wie wir die immer gleichen Problemschleifen verlassen» von Verena König.
Voraussetzungen:	Eine ärztliche Anordnung für Psychotherapie (im Gruppensetting). Ein allfälliger Antrag auf Kostengutsprache muss von dem:r fallführenden Psychotherapeut:in gemacht werden. Die Fähigkeit von Woche zu Woche ein Kapitel/einen Abschnitt in einem Buch zu lesen. Zugang zu einem Computer/Handy mit Internet in einem ruhigen/geschützten Raum. Die Sitzung wird über hin-Meeting stattfinden und nicht aufgezeichnet.
Kosten:	Über die Grundversicherung gemäss dem aktuellen Tarif.
Anmeldung:	Christina Mächler christina.maechler@hin.ch