

Therapieangebote zur Weihnachtszeit

Neben den klassischen Therapieangeboten, die nach individuellen Bedürfnissen verordnet werden, werden in der Zeit vom **20.12.2021 – 07.01.2022** geschlossene Gruppen mit folgenden Themen stattfinden.

Selbstmitgefühl

Die moderne Gesellschaft fordert von uns ständige Leistungs- und Selbstoptimierung, was häufig zur übertriebenen Selbstkritik führt. Achtsames Selbstmitgefühl ist eine innere Haltung, die uns helfen kann, den inneren Kritiker zum Freund zu machen, achtsam mit unangenehmen Gefühlen wie Wut und Angst umzugehen und sich selbst mehr wertzuschätzen. Mithilfe von Impulsen, Übungen und Reflexionen erlernen wir in der Gruppe Selbstmitgefühl im eigenen Leben zu kultivieren.

Trauerkur

Der Tod eines geliebten Menschen gehört zu den schwierigsten Lebenserfahrungen und versetzt Angehörige in einen Ausnahmezustand. Das Leben verändert sich plötzlich und unwiederbringlich und nichts ist mehr wie es mal war. Trauer selber ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Vorgang. Verluste können aber nur überwunden werden, wenn der Trauerprozess durchlaufen wird und sich der Trauernde Zeit und Raum für seine Trauer nimmt. Im Rahmen unserer Trauerkur möchten wir Sie ein Stück auf Ihrem individuellen Trauerweg begleiten und Ihnen die Möglichkeit geben, sich im geschützten Rahmen einer geschlossenen Trauergruppe mit Ihrem Verlust auseinanderzusetzen. Sowie der Fähigkeit schließlich diesen Verlust in das eigene Leben zu integrieren und mit neuer Kraft in den Alltag aufzubrechen.

Frauengruppe

In dieser geschlossenen Gruppe stehen Fragen von Frau und Weiblichkeit im Vordergrund. Was bedeutet es Frau zu sein, was beinhaltet diese Rolle? Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Weiblichkeit? Wie sehen Sie sich als Frau in der Beziehung? Welche Verhaltensmuster tragen Sie in sich? Wir laden Sie ein, mehr Bewusstsein für Ihr „Frausein“ und Anregungen für eine glücklichere Weiblichkeit zu bekommen.

Daneben findet ein weiteres **weihnachtliches Rahmenprogramm** in der Klinik statt. Weitere Informationen dazu erhalten Sie am Empfang.

Männergruppe

„Wann ist ein Mann ein Mann?“ 1984 hat Herbert Grönemeyer diese Frage in einem seiner bekanntesten Lieder gestellt. Und wie sieht es mit der Antwort aus? In den zurückliegenden 37 Jahren gab es so manche Versuche eine Antwort darauf zu finden. In unserer heutigen pluralistischen Gesellschaft sind unzählige Antworten möglich geworden: Vom Großstadtindianer bis zum Konzernmanager. Solche Extreme werden meist nur belächelt. Welche Antwort jedoch erscheint alltagstauglich lebbar? Wir wollen durch Austausch von Erfahrungen einen Raum bieten, persönlich stimmige Antworten zu finden. Ziel soll es sein, sich nicht länger von den männlichen Rollenklischees in eine Ecke drängen zu lassen und dadurch „Gefängniswärter und Gefangene in Personalunion“ zu werden, wie es Markus Theunert (Leiter des Dachverbandes Schweizer Männer) formuliert.

Körper/Geist/Seele (Körperorientierte Gruppe)

In diesem geschlossenen Gruppenkonzept erweitert sich der therapeutische Fokus auf den Körper, Atem, Bewegung und Ausdruck. Körperübungen und Körperachtsamkeit werden gezielt in den interaktionellen Gesprächsgruppenansatz eingearbeitet und angeleitet, um die PatientInnen ganzheitlich im Erleben ihrer Problembewältigung zu stärken.

Resilienz-Intensiv-Training

Resilienz - das „Immunsystem der Seele“ - bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit, also die individuell unterschiedliche Fähigkeit, krisenhafte Lebensumstände zu meistern und für die weitere persönliche Entwicklung zu nutzen. Dabei ist Resilienz keine schicksalhafte unveränderbare Veranlagung. Resilienz lässt sich erlernen und trainieren. Das Resilienz-Training in der Oberberg Fachklinik Scheidegg orientiert sich an zentralen Eigenschaften, die Sie flexibler und widerstandsfähiger gegenüber den täglichen Belastungen und Schicksalsschlägen machen. Chefarzt Thomas Owezarek führt Sie als ausgebildeter Resilienz-Trainer, anhand einfacher und doch hochwirksamer Methoden und Übungen, durch das Training. Die Erkenntnisse lassen sich ideal in den persönlichen Alltag integrieren und bieten so die Möglichkeit nachhaltig Ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken.