



**GfS · Gesellschaft
für Sozialarbeit e.V.**

IM PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTSVERBAND

PSYCHOLOGISCHER
BERATUNGSDIENST

Gruppenplatzbörse

Stand: 01. Februar 2020



Die Gruppenplatzbörse

Die Gruppenplatzbörse ist ein Projekt des Psychologischen Beratungsdienstes. Als Ehe- und Lebensberatungsstelle sehen wir eine unserer Aufgaben darin, Ratsuchenden den Zugang zu Hilfsangeboten zu erleichtern und Kooperationen zu verbessern. Daher entstand die Idee, ein Verzeichnis von Gruppenangeboten psychosozialer/ psychologischer Einrichtungen, niedergelassener PsychotherapeutInnen und Arztpraxen in Bielefeld zu erstellen und für Ratsuchende und Professionelle zugänglich zu machen. In der jetzigen Form wird die Gruppenplatzbörse seit 2001 alle 3 Monate neu zusammengestellt und veröffentlicht. Die Liste unserer Adressat_innen umfasst inzwischen ca. 300 Personen/ Institutionen.

Die Aktualisierung, Zusammenstellung und Versendung der Gruppenplatzbörse ist ein erheblicher Arbeitsaufwand, den wir neben der alltäglichen Arbeit leisten. Eine Herausforderung in Zeiten knapper Mittel und Ressourcen. Daher möchten wir die Nutzer_innen der Gruppenplatzbörse um eine Spende für den Psychologischen Beratungsdienst bitten.

Spendenkonto: Gesellschaft für Sozialarbeit
Verwendungszweck: Psychologischer Beratungsdienst
Sparkasse Bielefeld
BLZ: 480 501 61
Kto: 72004047

BIC: SPBIDE3BXXX
IBAN: DE71480501610072004047

Zur Handhabung:

Die Verantwortung für die Beschreibung und Durchführung der im Folgenden aufgeführten Gruppen liegt bei den jeweiligen Anbieter_innen.

Wir raten Interessierten, die an einer Gruppe teilnehmen möchten, zunächst telefonisch Einzelheiten des Gruppenangebotes mit den Anbieter_innen zu klären. In vielen Fällen ist ein Vorgespräch notwendig. Es können Kosten entstehen oder Plätze können erst zu einem späteren Zeitpunkt frei werden.

Sie können die Liste der Gruppenplatzbörse kostenlos erhalten, wenn Sie uns Ihre E-Mail - Adresse mitteilen. Die Liste ist auch im Internet unter www.gfs-bielefeld.de/fileadmin/pdf/Gruppenplatzboerse. Auskunft über Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle-Bielefeld unter der Telefonnummer: 0521-9640696, Internet: www.selbsthilfe-bielefeld.de

Hinweis an alle Anbieter*innen:

Die Gruppenplatz-Börse wird alle drei Monate aktualisiert. Informationen über Angebote, die für die nächste Veröffentlichung am 01.05.2020 neu aufgenommen oder wieder gestrichen werden sollen, geben Sie bitte bis zum 15.04.2020 an uns weiter.

Inhaltsverzeichnis:

1. Frauen
2. Männer
3. Mädchen und Jungen
4. Paare, Familien, Mütter und Väter
5. Ältere Menschen
6. Pflegende Angehörige
7. Allgemeine Psychotherapiegruppen
8. Störungsspezifische Psychotherapiegruppen
 - 8.1. Essstörungen
 - 8.2. Sucht
 - 8.3. Angst/ Depression/ Panik
9. Psychiatrie
10. Supervision
11. Trauer
12. Umgang mit Stress
13. Andere
14. Anhang: Formular für Gruppenplatzanbieter

1. Frauen

Trotz allem – wieder ins Leben eintauchen

Eine therapeutisch angeleitete Gruppe für Frauen, die in ihrer Kindheit sexualisierte Gewalt erfahren haben, oder sich von dem Thema berührt fühlen. Wir bieten betroffenen Frauen die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen, mit Unterstützung der Gruppe und der Therapeutinnen Neues auszuprobieren. Denn nicht immer gelingt es Frauen, neu gewonnene Erkenntnisse und Erfahrungen auch in ihrem Alltag umzusetzen. Oft stehen alte – in der Vergangenheit durchaus notwendige – Überlebensstrategien beim Ausprobieren neuer Schritte buchstäblich „im Weg“.

Die Gruppe kann helfen, wieder zu den eigenen Kraftquellen zurückzufinden und Liebe und Fürsorge für sich und andere zu fühlen. Das Bewusstsein mit diesen Themen nicht allein zu sein und sich gegenseitig zu unterstützen, ermöglicht neue Erfahrungen. Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden aus der Kunst- und Gestalttherapie, mit Gesprächen, mit Körper- und Wahrnehmungsübungen und mit bewährten Techniken aus der Traumatherapie.

Termin: Auf Anfrage Kosten: 55 bis 75 Euro im Monat, gestaffelt nach Einkommen, Ort: Mal- und Gestaltatelier in der Nikolaus-Dürkopp Straße 17a, 33602 Bielefeld, Leitung: Ulrike Grosse, Kunst- und Gestalttherapeutin und Sonja Jung, feministische Sozialtherapeutin, beide Fachberaterin für Psychotraumatologie, Tel.: 0521-175476, E-Mail: info@wildwasser-bielefeld.de, Wildwasser Bielefeld e.V.

WenDo: Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Konflikttraining für Frauen

Wir bieten WenDo-Kurse für Frauen jeden Alters. Das Angebot richtet sich an Frauen, die Gewalt erlebt haben. Über das WenDo-Angebot hinaus bietet BellZett e.V. Gesundheitskurse, Meditation, Lauftreffs und Bewegungsangebote mit Musik. BellZett e.V. wurde vor über zwanzig Jahren gegründet, um einen geschützten Rahmen zu schaffen, in dem Frauen und Mädchen lernen können sich zu behaupten und zu verteidigen. Alle Kurse im Überblick auf www.bellzett.de

Termin: auf Anfrage, Ort: BellZett e.V. das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld, Sudbrackstr. 36 a, 33611 Bielefeld, Tel.: 0521-122109, E-Mail: info@bellzett.de, www.bellzett.de

Psychoedukative Frauengruppe in türkischer Sprache

Termin: Montagnachmittag oder Dienstagmittag, Kontakt: Dr. med. Angelika Claußen, Tel.: 0521-173051, Ort: Falkstr. 10, 33602 Bielefeld

Gruppe für Frauen mit und ohne Psychiatrieerfahrung

Die Gruppe ist offen für Frauen mit und ohne Psychiatrie Erfahrung im Alter von 18 bis 99 Jahren. Sie bietet Raum und Zeit, um sich in einem geschützten Rahmen mit anderen Frauen über persönliche Themen (seelische Gesundheit und Umgang mit psychischen Belastungssituationen, Familie, Freundschaften, etc.) auszutauschen und sich hierbei gegenseitig zu unterstützen. Abwechselnd wird auch gekocht, gebastelt, gelacht, geklönt und Ausflüge werden unternommen. Der Kern der Gruppe besteht aus 7-8 Frauen, die regelmäßig an der Gruppe teilnehmen.

Termin: jeden Donnerstag von 16.00 bis 18.00 Uhr im Erdgeschoss der Grille, Anmeldung: nicht erforderlich, jede Frau ist herzlich willkommen, einfach vorbei zu kommen. Kosten: entstehen nur bei entsprechenden Aktivitäten, welche dann durch die Anzahl der teilnehmenden Frauen geteilt werden, Ort: Die Grille, Webereistr. 25, 33607 Bielefeld, Tel.: 0521-9667810, www.diegrille.de

Therapeutische Frauengruppe im VSGB

Wir laden Sie ein in dieser therapeutischen Frauengruppe neue Kraftquellen ihrer Persönlichkeit zu erschließen und einen leichteren Zugang zu ihrem Potential herzustellen. Hierbei greifen wir die für Sie relevanten Themen auf und bieten Ihnen Übungen an, durch die Sie einen wertschätzenden Blick auf die eigenen Ressourcen werfen können. Ziel der Frauengruppe ist auch, sich in einen gemeinsamen Suchprozess zu begeben, um aus dem reichhaltigen Erfahrungshintergrund voneinander zu lernen. Wir freuen uns über Ihr Interesse und auf Ihr Kommen.

Termine: 14-tägig immer dienstags, 19.30 bis 21.45 Uhr, Ort: Psychosoziale Beratungsstelle VSGB e.V., Teutoburger Str. 106, 33607 Bielefeld, Kosten: 20 Euro / Abend, Leitung: Caroline Stimpfle (Gestalttherapeutin), Monika Causemann (Gestalttherapeutische Supervisorin), Anmeldung: 0521-68676.

Innen und Außen harmonisieren – gut in Kontakt mit mir selbst und anderen sein

Immer höherer Anspruch an uns Frauen in Hinblick auf Karriere, Attraktivität als Partnerin, Kompetenz als Mutter und / oder Tochter lassen uns oft die eigenen Bedürfnisse zurückstellen oder vergessen. Die leiseren inneren Töne finden wenig Gehör und der Fokus unserer Aufmerksamkeit liegt eher im Außen als im Innen. Diese Gruppe möchte in entspannter Atmosphäre die Möglichkeit schaffen, die Ansprüche an sich selbst – von innen und außen kommend – wertfrei zu betrachten und dabei unterstützen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen oder gewichtiger zu nehmen. Auch sich widersprechenden Bedürfnissen oder Anteilen wird Raum gegeben. Gestärkt werden soll ein guter und liebevoller Kontakt mit sich selbst und nach Außen. Es besteht die Möglichkeit, dass jede Frau ein oder mehrere Alltagsrituale kreiert, die sie auf sich selbst zentriert. Mit Elementen aus der Gestalttherapie, Achtsamkeitsübungen und kreativen Methoden können jeweils eigene unterstützende Rituale geschaffen werden.

Termin: fortlaufende Gruppe mit 10 Terminen, Kosten: nach Selbsteinschätzung 5 – 20 € pro Termin, Anmeldung: telefonisch unter: 0521-121597, Leitung: Dipl. Sozialarbeiterin und Gestalttherapeutin Marion Pedrotti, Ort: Psychologische Frauenberatung e.V., Frauenberatungsstelle Bielefeld, Ernst-Rein-Str. 33, 33613 Bielefeld

2. Männer

Männergruppe

Wir möchten alle Männer die Lust dazu haben, mehr über sich selbst zu erfahren, über ihre eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Sehnsüchte, Verhaltensweisen und Lebensperspektiven, ganz herzlich zu unserer fortlaufenden Männergruppe in die man-o-mann Männerberatung einladen. Unsere Männergruppe ist sehr offen gestaltet, wir arbeiten also immer damit, was die jeweiligen Männer an aktuellen und Lebensthemen mitbringen. Da es dabei natürlich eine Vielzahl von gemeinsamen Themen gibt, werden häufig auch Verabredungen getroffen, in einer Sitzung ein spezifisches Thema zu vertiefen, welches wir dann methodisch vorbereiten. Thematisch gesehen stehen in der Männergruppe natürlich die Themen „Männlichkeit“ und „Beziehungen zu anderen Männern“ im Mittelpunkt – wenngleich Frauen aufgrund von Paarkonflikten oder auch unerfüllten Sehnsüchten inhaltlich ebenfalls eine große Rolle spielen. Gleichzeitig dient die Gruppe immer auch dazu, männertypische Erfahrungen und Verhaltensweisen – etwa die Arbeitsorientierung, Süchte, Gefühlsvermeidung, „rationalisierendes Gelabere“ etc. - bewusst zu machen, zu verstehen und zu diskutieren.

Termin: alle 14 Tage am Dienstag von 19.30 bis 21.45 Uhr, Gruppenleitung: Helge Rettig (Diplom-Sozialarbeiter) Gestalttherapeut, Reiner Gollub (Psychologischer Psychotherapeut) Gesprächspsychotherapeut, Kosten: 20 Euro pro Abend, Anmeldung: unter 0521- 68676, idealerweise am Dienstag oder Donnerstag zwischen 16 und 18 Uhr, weitere Informationen: www.man-o-mann.de, Teutoburger Str. 106, 33607 Bielefeld

Anti-Gewalt-Gruppe bei Häuslicher Gewalt

Termin: dienstags, Leitung: Uwe Lohse, Anmeldung: erforderlich; Tel.: 0521-68676, Ort: man-o-mann männergruppe, Teutoburger Str. 106, 33607 Bielefeld

3. Mädchen und Jungen

FaBa Bielefeld – Naturprojekt für Kinder psychisch belasteter Eltern

Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 12 Jahren, deren Eltern psychisch belastet oder psychisch erkrankt sind, lernen beim Naturprojekt „FaBa Bielefeld“ des Kinderschutzbundes Bielefeld e.V. den Ablauf der Jahreszeiten und des Gartenjahres sowie die Pflege von Bauernhof-Tieren kennen. Aus der heilsamen Nähe zu Natur und Tieren können sie Kraft für ihren Alltag schöpfen. Gemeinsam werden Schafe, Kanninchen, Schweine und Geflügel versorgt, es wird gesät und geerntet. Der naturpädagogische Ansatz des Projektes wird durch erlebnispädagogische Elemente, u.a. Kistenklettern, Geocaching oder Outdoor-Kooperationsspiele ergänzt. Es werden zwei Gruppen für jeweils 10 Kinder angeboten.

Termine: von Januar bis Dezember 2019, alle 14 Tage am Freitag 15-18 Uhr, Kosten: Teilnahme kostenlos, 20 € Kautions für den Fahrdienst, Anmeldung: Kinderschutzbund Bielefeld e.V., Bianca Post, Tel.: 0521-97797815, E-Mail: b.post@kinderschutzbund-bielefeld.de, Ort: Schulbauernhof Ummeln, Weitere Infos: www.faba.kinderschutzbund-bielefeld.de

Therapeutische Gruppe für Jungen

Stressbewältigung durch Entspannungstraining und Training sozialer Kompetenzen. Männliche Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren, ca. 10 Treffen (ca. drei Gruppen pro Kalenderjahr).

Termin: donnerstags 17.00 bis 18.30 Uhr, Leitung: Diplomheilpädagogin Dirk Baum, Ort: Beratungsstelle Bethel, Bethelweg 22, 33617 Bielefeld, Tel.: 0521-32966210, E-Mail: Beratungsstelle@bethel.de

Gruppen heilpädagogisches Voltigieren

Heilpädagogische Gruppen zur Förderung von Motorik und Sozialverhalten für Kinder und Jugendliche beiderlei Geschlechts. Es werden verschiedene altersbezogene Gruppen für Mädchen und Jungen jeweils für die Dauer ca. eines Jahres gebildet.

Termin & Anmeldung: Anfragen bzgl. Termine und Plätzen an Herrn Diplomheilpädagogen Dirk Baum, Ort: Beratungsstelle Bethel, Bethelweg 22, 33617 Bielefeld, Tel.: 0521-32966210, E-Mail: Beratungsstelle@bethel.de

WenDo: Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Konflikttraining für Mädchen

Wir bieten Kurse für Mädchen in den Altersgruppen vom Vorschulalter bis 18 Jahre. Es gibt Angebote in Wochenendform und als fortlaufende Kurse, dazu kommen Ferienangebote zu Ostern, im Sommer und im Herbst. BellZett e.V. wurde vor über zwanzig Jahren gegründet, um einen geschützten Rahmen zu schaffen, in dem Mädchen und Frauen lernen können, sich zu behaupten und zu verteidigen. Alle Kurse im Überblick auf www.bellzett.de

Termin: auf Anfrage, Ort: BellZett e. V. das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld, Sudbrackstr. 36 a, 33611 Bielefeld, Tel.: 0521-122109, E-Mail: info@bellzett.de, www.bellzett.de

GEKI-Gruppe

In dieser Gruppe wird es um die Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen gehen, deren Schwester oder Bruder auf die eine oder andere Weise von Behinderung betroffen ist. Fragen (z.B. zu Behinderungen), die die Geschwister bisher nicht stellen mochten oder konnten, können leichter in einer Gruppe zum Thema gemacht werden, in der sich Gleichaltrige mit einer ähnlichen Familienkonstellation befinden. Sie können sich über die „besondere“ Situation in ihren Familien austauschen und ihre Wahrnehmung sowie ihr Erleben mit den anderen in der Gruppe teilen. Diese Gruppe soll ein Ort sein, an dem ihre Bedürfnissen, ihre Fragen, ihre Unsicherheiten, ihre Fröhlichkeit, ihre Freude und ihre Stärken im Mittelpunkt stehen.

Termin: der Termin für diese Gruppe wird in Absprache mit den sich anmeldenden Kindern und Jugendlichen festgelegt. Nach dem Erstgespräch mit Ihnen und ihrer Tochter oder Ihrem Sohn, sind zunächst 10 Termine geplant. Danach wird es einen Auswertungstermin mit den Eltern geben. Weitere Termine können sich anschließen, Leitung: Karin Vieselmeier, Anmeldung: bitte richten Sie die Anmeldung schriftlich, telefonisch oder per E-Mail an: Beratungsstelle Bethel, Bethelweg 22, 33617 Bielefeld, Tel.: 0521-32966210, E-Mail: k.vieselmeier@beratungsstelle-bethel.de

Gruppe für Kinder (7 - 11 Jahre) aus Trennungs- und Scheidungsfamilien

Dieses Angebot richtet sich an Kinder, deren Eltern sich getrennt haben oder bereits geschieden sind. Die Kinder haben die Möglichkeit, sich mit anderen Kindern, die Gleiches erlebt haben, über ihre Gefühle und Wünsche auszutauschen und auf diese Weise Entlastung zu erfahren. Ebenso können sie ihre Stärken entdecken und vor allem miteinander Spaß haben.

Termin: Zweimal jährlich (Frühjahr und Herbst jeweils 12 Treffen dienstags oder donnerstags von 15.00 bis 16.45 Uhr); Leitung: Brigitte Offerjost oder Yvonne van Elkan, Pädagoginnen, Kosten: 15,- Euro pro Kind für Getränke und kleinen Snack im Rahmen der Gruppenstunde, Kontakt: Diakonie für Bielefeld, Erziehungs-, Familien- und Krisenberatung; Sekretariat Tel.: 0521-967 509 59, E-Mail: familienberatung@diakonie-fuer-bielefeld.de

Marburger Konzentrationstraining für Grundschul Kinder

Das Marburger Konzentrationstraining hat zum Ziel, die Selbststeuerung und Selbstständigkeit von Schulkindern zu erhöhen, das planvolle und systematische Bearbeiten von Aufgaben einzuüben, einen entspannten Umgang mit Fehlern zu lernen sowie Motivation und Zutrauen in eigenes Können zu fördern. Zur Erreichung dieser Ziele kommen vielfältige Methoden zum Einsatz, wie verbale Selbstinstruktionen, Übungen zu Feinmotorik, Wahrnehmung, Merk- und Denkfähigkeit, Gedächtnistraining und Entspannungsübungen. Spiele und die Gruppensituation als solche bieten zahlreiche Möglichkeiten der Interaktion und der Einübung von Regeln. Zielgruppe sind Grundschul Kinder/innen (2. / 3. Klasse) mit Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten, wie ADS/ADHS oder verträumte und weniger organisierte Kinder. Elterngespräche ergänzen das Programm. Es finden zurzeit pro Jahr 2 Gruppen á 4 Kinder statt. Die Elterngespräche zu Beginn und zum Abschluss des Trainings finden ebenfalls in der Gruppe statt und dauern jeweils ca. 1 Stunde.

Termin: mittwochs, 15.00 bis 16.30 Uhr, Ansprechpartnerin: AWO Beratungsstelle, Dipl.-Psych. Anke Niemeier-Hellberg, Ort: Detmolder Str. 280, 33605 Bielefeld, Tel.: 0521-9216421 (Büro)

Trauerbegleitungsangebote für Kinder, Jugendliche und deren Familien

Bei der Beratungsstelle „Sterntaler“ können trauernde Kinder, Jugendliche und deren Angehörige Beratungs- und Gruppenangebote wahrnehmen.

Es werden Familien, während einer lebensverkürzenden Erkrankung, nach dem Todesfall und in Trennungs- und Scheidungssituationen beraten.

In Form von Gesprächen, Spiele, Entspannung und kreativen Angeboten können Kinder und Jugendliche ihre Gefühle, Gedanken und Fragen ausdrücken. Wir ermöglichen den Kindern ihre Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und zu würdigen und Wege zu finden, den Verlust zu begreifen und zu integrieren.

Kontakt: Sterntaler e.V.-Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und deren Familien, Ort: Niedermühlenkamp 6, 33604 Bielefeld, Tel.: 0521-5578833, E-Mail: info@sterntaler-trauerbegleitung.de

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.02.2020

4. Paare, Familien und Mütter/ Väter

Eltern-Kind-Gruppe

Treffpunktgruppe für Mütter mit Kindern, die noch nicht das Kindergartenalter erreicht haben. Spielangebot für die Kinder.

Termin: montags 10.00 bis 12.00 Uhr, Ort: Freizeitzentrum Stieghorst, Glatzer Str. 21, 33605 Bielefeld, Tel.: 0521-55757421, E-Mail: beratungsstelle.stieghorst@gfs-bielefeld.de

Mamma Mia U-25

Frühstückstreff für junge Mütter.

Termin: am 2. Mittwoch jeden Monats, 10.30 bis 12.30 Uhr, Ort: pro familia Gruppenraum (EG), Stapenhorststr. 5, 33615 Bielefeld, Tel.: 0521-124073, Kontakt: Simone Mansfeld (Dipl.-Sozialarbeiterin), E-Mail: bielefeld@profamilia.de

Stillgruppe

Treffpunkt und Informationen für werdende und stillende Mütter.

Termin: freitags 10.00 bis 12.00 Uhr, Ort: Freizeitzentrum Stieghorst, Glatzer Str. 21, 33605 Bielefeld, Tel.: 0521-55757421, E-Mail: beratungsstelle.stieghorst@gfs-bielefeld.de

Zwischen allen Stühlen

Die Gruppe richtet sich an Mütter, deren Kinder mit der Diagnose ADS oder ADHS in Verbindung gebracht wurden, teilweise auch Medikamente bekommen oder ablehnen.

Termine: freitags 9.15 bis 11.00 Uhr, ca. alle 2 Wochen, mittwochs von 16.50 bis 18.00 Uhr, ca. alle 2 Wochen, Ort: Beratungsstelle Bethel, Bethelweg 22, 33617 Bielefeld, Leitung: Diplom-Psychologin Anette Meyer und Diplom-Heilpädagogin und Diplom-Sozialarbeiterin Annette Hartwig, Freie Plätze: auf Anfrage Tel.: 0521-32966210, E-Mail: Beratungsstelle@bethel.de

Stepping Stones Triple P

Es handelt sich um eine Beratungsangebot mit Elternttraining für Familien mit einem Kind im Alter von 2 bis zu 12 Jahren, welches eine Behinderung hat und bereits Verhaltensprobleme im Alltag zeigt oder ein erhöhtes Risiko aufweist, Verhaltensprobleme zu entwickeln.

weitere Informationen: über das Sozialpädiatrische Zentrum Bethel, Leitung: Dipl.-Psych. Susanne Gruhn, Ort: Grenzweg 3, 33617 Bielefeld, Tel.: 0521-77278181, E-Mail: spz@evkb.de, freie Plätze auf Anfrage, Wichtig: Überweisung durch Kinderarzt erforderlich

Elternttraining zur frühen Sprachförderung

Es handelt sich um ein Elterntgroupenttraining für Familien mit einem Kind im Alter von 2 bis 3 Jahren, welches eine deutlich verzögerte Sprachentwicklung bei sonst normaler Entwicklung zeigt.

Weitere Informationen: über das Sozialpädiatrische Zentrum Bethel, Leitung: Jürgen Grundmann, Ort: Grenzweg 3, 33617 Bielefeld, Tel.: 0521-77278181, E-Mail: spz@evkb.de, freie Plätze auf Anfrage, Wichtig: Überweisung durch Kinderarzt erforderlich

Gesprächskreis für Eltern mit einem Besonderen Kind

Das Angebot richtet sich an Eltern, deren Kind eine sogenannte geistige Behinderung hat. An 9 Abenden werden Themen wie Pubertät, Freizeitgestaltung, Schule und Ausbildung vorgestellt und diskutiert.

Termine: freitags, 1x im Monat, 16.30 bis 18.30 Uhr. Jeweiliger Kursbeginn auf Anfrage. Leitung: Anette Meyer, Dipl.- Psychologin, Systemische Familientherapeutin, Ort: Beratungsstelle Bethel, Bethelweg 22, 33617 Bielefeld, Tel.: 0521-32966210, E-Mail: Beratungsstelle@Bethel.de

WenDo: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mütter und Töchter/ Söhne

In diesen Kursen stärken Mütter gemeinsam mit ihren Töchtern oder Söhnen (6 - 10J.) ihr Selbstbewusstsein, lernen ihre Meinung deutlich zu sagen und sich zu wehren. Mutter und Tochter oder Mutter und Sohn können sich bewusst in ihrer Art erleben mit Umgangsformen und Konflikten umzugehen. Beide entdecken kraftvolle Seiten an sich und aneinander. Mütter und Töchter werden von BellZett - Mitarbeiterinnen angeleitet, die Jungen von Björn Otto, der langjährige Erfahrung in der Jungenarbeit hat.

Termin: auf Anfrage; *Ort:* BellZett e. V., das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld, Sudbrackstr. 36 a, 33611 Bielefeld, *Tel.:* 0521-122109, *E-Mail:* info@bellzett.de, www.bellzett.de

5. Ältere Menschen

Gruppenpsychotherapie für Menschen zwischen 55 bis ca. 80 Jahre

Die Gruppe ist verhaltenstherapeutisch - lösungsorientiert und wird vor allem nach Tagesklinikbehandlungen genutzt. Das Angebot richtet sich auch an Patient*innen nach Klinikaufenthalt oder an ambulante Patient*innen.

Termin: dienstags, 14.00 bis 15.30 Uhr, wöchentlich über 1 bis 2 Jahre in einer halb offenen Gruppe.
Ansprechpartner: Herr Dr. Ulrich Schmid-Furstoss, Psychologischer Psychotherapeut. *Ort:* Gerontopsychiatrisches Zentrum Moltkestr. 3, Evangelisches Klinikum Bethel, 33615 Bielefeld, *Tel.:* 0521/ 133681 oder 133682

Schluss mit der Einsamkeit!

In dieser Gruppe werden wir mit unterschiedlichen Methoden Lebendigkeit und Phantasie anregen, um wieder Mut zu entwickeln, Kontakte und Beziehungen aufzunehmen und aus der Einsamkeit herauszukommen. Für Menschen ab 50 Jahren.

Termin: donnerstags, 17.00 bis 18.30 Uhr jeweils 14-tägig, *Kosten:* je Termin 15 €, *Ort:* Praxis für ganzheitlich lösungsorientierte Psychotherapie und Krisenberatung, Niedernstr. 16, 33602 Bielefeld, *Ansprechpartnerin:* Birke Schreiber-Nebelsieck *Tel.:* 0521-81255 (AB), *Fax:* 0521 - 8009335

WenDo 50 Plus: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen über 50

BellZett e.V. bietet Frauen ab 50 Jahren ein Sicherheitstraining. Ziel ist, sich in unangenehmen Situationen klar und selbstbewusst verhalten zu können. Über das Angebot hinaus bietet BellZett e.V. Frauen jeden Alters Gesundheitskurse, Meditation, Lauffreize und Bewegungsangebote mit Musik. BellZett e.V. wurde vor über zwanzig Jahren gegründet, um einen geschützten Rahmen zu schaffen, in dem Frauen und Mädchen lernen können sich zu behaupten und zu verteidigen. Alle Kurse im Überblick auf www.bellzett.de.

Termin: auf Anfrage, *Ort:* BellZett e. V., das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld, Sudbrackstr. 36 a, 33611 Bielefeld, *Tel.:* 0521-122109, *E-Mail:* info@bellzett.de, www.bellzett.de

Ambulante Ergotherapiegruppen und sozialtherapeutische Gruppen für Patienten ab 55 Jahren

Ansprechpartnerin: Frau Dr. Henkel, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, *Ort:* Gerontopsychiatrisches Zentrum Moltkestraße, Fachkrankenhaus Bethel, Moltkestr. 3, 33615 Bielefeld, *Tel.:* 0521-133 681 oder 133 682

Freizeitpaten- eine Betreuungsgruppe für Menschen, die mit geistigen oder psychischen Behinderungen alt geworden sind oder eine demenzielle Erkrankung erleiden

Die Freizeitpaten bieten eine Betreuungsgruppe nach den Maßgaben des SGB XI, §45b, für bis zu 9 Teilnehmende. Hier können in Gemeinschaft und unter fachlicher Anleitung kreative und musische Angebote wahrgenommen werden. Bewegung und Spiel sowie wie intensive Gespräche gehören ebenso zum regelmäßigen Angebot.

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.02.2020

Termin: dienstags, 9:30 – 12:30 Uhr wöchentlich, *Ansprechpartnerin:* Susanne Bartenbach, *Ort:* Die Freizeitpaten sind ein Angebot der Diakonie für Bielefeld gGmbH. Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a, 33602 Bielefeld. Auskunft über freizeitpaten@diakonie-fuer-bielefeld.de oder telefonisch unter [0521-98892440](tel:0521-98892440)

Die Kosten können bei einem Pflegegrad über die Leistung der Pflegekasse abgerechnet werden oder auch über ein persönliches Budget. Interessierte werden dazu gerne beraten. Es ist möglich einen Schnuppertermin zu vereinbaren.

6. Pflegende Angehörige

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Das Angebot des evangelischen Krankenhauses Bielefeld richtet sich an pflegende Angehörige. Dabei ist das Krankheitsbild nicht entscheidend.

Termin: mittwochs 15.00 bis 17.00 Uhr (14-tägig), *Ansprechpartnerin:* Claudia Müller, *Ort:* Haus Gilead II, Evangelisches Krankenhaus Bielefeld, Burgsteig 13, 33617 Bielefeld, *Tel.:* 0521-1442869

7. Allgemeine Psychotherapiegruppen

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapiegruppe

Eine fortlaufende, halboffene Gruppe, die sich an Menschen mit den Krankheitsbildern: Ängste, Depressionen, Borderline, psychosomatische Störungen richtet.

Termin: Beginn nach Vorstellungsgespräch, *donnerstags 17.00 bis 18.30 Uhr, Finanzierung:* über Krankenkasse, *Anmeldung und Vorgespräch:* unter [0521-173051](tel:0521-173051), *Kontakt:* Praxis Dres. Kalaitzidis/ Claußen/ Plate, *Ort:* Falkstr. 10, 33602 Bielefeld

Tiefenpsychologisch und analytische Gruppentherapien

Tiefenpsychologisch und analytische Gruppentherapien. Behandlung aller psychischen Störungen außer Abhängigkeitserkrankungen und akuten Psychosen. Halboffene Gruppen mit durchschnittlich 9 TeilnehmerInnen.

Termine: montags 18.00 Uhr demnächst 17.30 Uhr, montags 18.30 Uhr wöchentlich, dienstags 16.30Uhr wöchentlich, mittwochs 16.40 Uhr vierzehntägig, mittwochs 17.30 Uhr vierzehntägig (momentan mit langer Wartezeit), donnerstags 10.15 Uhr wöchentlich, donnerstags 16.10 Uhr vierzehntägig, donnerstags 17.30 Uhr vierzehntägig, freitags 14.45 Uhr wöchentlich, freitags 16.45 Uhr wöchentlich, *Kosten:* Kostenübernahme durch die Krankenkasse. *Leitung:* Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse und Gruppenlehranalytiker, H.-J. Weber, *Ort:* Bielefelder Str. 29, 32130 Enger, *Tel.:* 05224- 979184
E-Mail: praxis@h-j-weber.eu

Therapeutische Wachstumsgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die nicht mehr (nur) alleine klar kommen wollen, die ergänzend zu ihrer Einzeltherapie den Mehrwert der Gemeinschaft suchen und brauchen, die die Freude und das Heilpotenzial von Gesang, Klang und Stille erfahren wollen, die Methoden und Übungen für die Verbesserung der Selbstfürsorge kennenlernen wollen, die sich nach Klinikaufenthalt Unterstützung für den Transfer des Erlernten in den Alltag wünschen, die den Wunsch nach innerem Wachstum verspüren. Teilnehmerzahl: 8 – 12 Personen, Vorgespräch nach telefonischer Anmeldung.

Termin: 10 fortlaufende Termine, Termine auf Anfrage, *Kosten:* 250,00 €, *Leitung:* Sybille Maria Ricarda Hartung, ärztliche Psychotherapeutin, mehrjährige Klinikerfahrung, *Kontakt:* Praxis Sybille Hartung, *Ort:* Schröttinghauser Str. 265, 33739 Bielefeld, *Tel.:* 05203-977748, *E-Mail:* praxis@sybille-hartung.de, www.sybille-hartung.de

Analytische Psychotherapiegruppe

Ziel der Gruppe ist, durch eine analytische Grundhaltung – die Offenheit gegenüber spontan auftretenden Gefühle, Fantasien, Assoziationen – den tieferen Ursachen der eigenen psychischen Erkrankung auf die Spur zu kommen und auf der Basis von Selbstakzeptanz aus einem tieferen

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.02.2020

Verständnisses seiner selbst Wege der Veränderung zu entwickeln. Die halboffene Gruppe (Neuaufnahmen nur dann, wenn jemand anderes die Therapie beendet hat) kann bis zu 9 Teilnehmer aufnehmen.

Termin: Die Gruppe findet derzeit montags am Nachmittag statt. Organisation & Kosten: Nach ein oder mehreren Vorgesprächen, in denen geklärt wird, ob die Indikation für diese Art der Behandlung besteht, wird die Kostenübernahme für die Therapie bei der jeweiligen Krankenkasse beantragt. Sofern vereinbarte Termine wahrgenommen werden, werden die Kosten von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Kontakt: Frau Dr. phil. Margot Götte-El Fartoukh, Ort: Psychotherapeutische Praxis Margot Götte-El Fartoukh, August-Bebel-Straße 16 – 18, 33602 Bielefeld, Tel.: 0157-76837265, E-Mail: therapie-goette@web.de, www.therapie-goette.de

10

Verhaltenstherapie mit hypnotherapeutischen Elementen in der Kleingruppe

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die in einer verhaltenstherapeutischen Kleingruppe v.a. mit Methoden aus der Hypnotherapie vor dem Hintergrund eines verhaltenstherapeutischen Problemverständnisses lösungsorientiert an der Überwindung von Problemen arbeiten wollen.

Termin: In der Regel finden die Gruppen vormittags einmal wöchentlich an einem festen Termin statt. Organisation & Kosten: Sofern eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung vorliegt, kann die Kostenübernahme bei der eigenen Krankenkasse beantragt werden. Für gesetzlich Versicherte entstehen keine Kosten, sofern vereinbarte Termine wahrgenommen werden, Kontakt: Dr. phil. Margot Götte-El Fartoukh, Ort: Psychotherapeutische Praxis Dr. phil. Margot Götte-El Fartoukh, August-Bebel-Straße 16 – 18, 33602 Bielefeld, Tel.: 0157-76837265, E-Mail: therapie-goette@web.de, www.therapie-goette.de

Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die mit der Unterstützung einer Kleingruppe verhaltenstherapeutisch an ihren Problemen arbeiten möchten. Im Mittelpunkt steht die Bewältigung von Depressionen und Angsterkrankungen, wobei die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit haben, individuelle Schwerpunkte zu setzen. Der gemeinsame (Wissens-) Austausch, das Erlangen von Selbsterkenntnis, die Begegnung mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen, Stärken und Grenzen, aber auch das Ausprobieren neuer Strategien und Verhaltensweisen – all dies sind wichtige Schritte auf dem Weg in Richtung Lösungsfindung und größerer Lebenszufriedenheit

Termin: Die Gruppen finden jeweils einmal wöchentlich zu einem festen Termin statt. (aktuell Mo./ Di./ Mi., unterschiedliche Uhrzeiten) Organisation und Kosten: Dem Beginn einer Gruppentherapie gehen Vorgespräche voraus. Im Falle einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung, kann die Kostenübernahme bei der Krankenkasse beantragt werden. Für gesetzlich Versicherte entstehen also keine Kosten, sofern die Termine verlässlich eingehalten werden. Kontakt: Joana Lea Lage, Ort: Psychotherapeutische Praxis Dr. phil. Margot Götte-El Fartoukh und Kolleginnen, August-Bebel-Straße 16 – 18, 33602 Bielefeld, Tel.: 0157-89700974, E-Mail: jl@therapie-goette, www.therapie-goette.de

Analytische Gruppenpsychotherapie

Diese Gruppe ist besonders für Menschen geeignet, die unter Symptomen wie Ängsten, Depressionen oder Selbstwertkonflikten leiden und die sich selbst besser verstehen und ihre Beziehungen zu anderen Menschen verbessern möchten.

Termin: Die Gruppe beginnt mit bis zu 9 Teilnehmern im September 2019 und findet dienstags von 17:10 Uhr bis 18:50 Uhr statt. Auch zu einem späteren Zeitpunkt können neue Teilnehmer/innen aufgenommen werden. Vor Beginn der Gruppentherapie finden einige Einzelgespräche statt; Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Ort: Die Gruppe trifft sich in der Praxis für Neuropsychologie und Psychotherapie, Welle 8, 33602 Bielefeld. Kontakt: Dipl.-Psychologin Cornelia Mühlfordt, Tel: 0521 - 32 95 32 26. praxis@neuropsychologie-und-psychotherapie-bielefeld.de.

Stabilisierungs- und Ressourcengruppe

Beschreibung des Angebots: Die Gruppe richtet sich an Menschen, die das Gefühl haben, aufgrund von Erlebnissen in ihrer Biografie oder auch im aktuellen Leben „aus der Bahn“ geworfen worden zu sein. Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, ein Stück weit Stabilität zurückzugewinnen, Kraftquellen zu entdecken und eigene Ressourcen (wieder) zu finden. Gearbeitet wird mit

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.02.2020

verschiedenen Methoden, u.a. aus Hypnotherapie, Ego-State-Therapie und Traumatherapie, wobei weniger der „erlebte Schrecken“ als vielmehr die Überwindung desselben, die Aktivierung von (psychischen) Selbstheilungskräften, die Entdeckung der eigenen Stärken im Vordergrund stehen soll.

Termine: Die Gruppe findet MO oder MI vormittags einmal wöchentlich statt. Es handelt sich um eine halboffene Gruppe, so dass jederzeit eingestiegen werden kann. Organisation und Kosten: Sofern eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung vorliegt, übernimmt die eigene gesetzliche Krankenkasse die Kosten. Kontakt: Eva Hegel, Ort: Praxis für Gruppenpsychotherapie Dr. Götte-El Fartoukh und Kolleginnen, August-Bebel-Str. 16-18, 33602 Bielefeld, Tel: 0157-87277960, E-Mail: eh@therapie-goette.de, www.therapie-goette.de

11

Therapeutische Gruppe für Jugendliche

Die Gruppe richtet sich an jugendliche Mädchen und Jungen zwischen ca. 14-17 Jahren. Der Inhalt der Gruppe richtet sich individuell nach den persönlichen Themen der Jugendlichen und kann u.a. Themen wie Stressbewältigung, Umgang mit Ängsten, Umgang mit Wut und Aggressivität, Training sozialer Kompetenzen, Selbstwertstärkung, Ablösung vom Elternhaus umfassen.

Termine: Die Gruppe findet Mittwoch oder Donnerstag Nachmittag einmal wöchentlich statt. Es handelt sich um eine offene Gruppe, so dass jederzeit eingestiegen werden kann. Organisation und Kosten: Sofern eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung vorliegt, übernimmt die eigene gesetzliche Krankenkasse die Kosten. Kontakt: Eva Hegel, Ort: Praxis für Gruppenpsychotherapie Dr. Götte-El Fartoukh und Kolleginnen, August-Bebel-Str. 16-18, 33602 Bielefeld, Tel: 0157-87277960, E-Mail: eh@therapie-goette.de, www.therapie-goette.de

Verhaltenstherapeutische Psychotherapie in Kleingruppen

Halboffene, verhaltenstherapeutische Gruppen zu verschiedenen Themen wie Ängste, Depressionen und Selbstwertproblemen an. Die Gruppengrößen liegen zwischen 4 und 6 Personen. Inhalte der Gruppen sind u.a. Erhöhung der Selbstfürsorge, Vermittlung von Achtsamkeit, Abbau von Vermeidungsverhalten, Aufbau eines positiveren Selbstbildes, Förderung der Selbstakzeptanz und Verbesserung des Krankheitsverständnisses.

Termin: Die Gruppen sind zur Zeit im Aufbau und werden voraussichtlich dienstags mittags und nachmittags sowie mittwochs nachmittags stattfinden. Organisation und Kosten: In Einzelgesprächen wird die Indikation für eine Gruppenpsychotherapie abgeklärt, anschließend wird die Kostenübernahme für die Therapie bei Ihrer Krankenkasse beantragt. Sofern vereinbarte Termine wahrgenommen werden, werden die Kosten in der Regel von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Ort: Praxis für Gruppenpsychotherapie Dr. Götte-El Fartoukh & Kolleginnen, August-Bebel-Straße 16-18, 33602 Bielefeld, www.therapie-goette.de Ansprechpartnerin: Vanessa Scholz - Psychologische Psychotherapeutin, vs@therapie-goette.de, Tel.: 015787277958

Verhaltenstherapie für Menschen mit Psychose-Erfahrung

Ich biete halboffene, verhaltenstherapeutische Gruppen für Menschen an, die eine Psychose erlebt haben und nun an ihrer psychischen Stabilisierung verhaltenstherapeutisch arbeiten möchten. Die Gruppengröße liegt zwischen 4 und 6 Personen. Inhaltlich wird es u.a. um Verbesserung des Krankheitsverständnisses, Verbesserung der Selbstfürsorge und Krankheitsbewältigung, Vermittlung von Achtsamkeit, Aufbau eines positiveren Selbstbildes und Förderung der Selbstakzeptanz gehen.

Termin: voraussichtlich dienstags vormittags, Organisation und Kosten: In Einzelgesprächen wird die Indikation für eine Gruppenpsychotherapie abgeklärt, anschließend wird die Kostenübernahme für die Therapie bei Ihrer Krankenkasse beantragt. Sofern vereinbarte Termine wahrgenommen werden, werden die Kosten in der Regel von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Ort: Praxis für Gruppenpsychotherapie Dr. phil. Götte-El Fartoukh & Kolleginnen, August-Bebel-Straße 16-18, 33602 Bielefeld, www.therapie-goette.de, Ansprechpartnerin: Vanessa Scholz - Psychologische Psychotherapeutin, E-Mail: vs@therapie-goette.de, Tel.: 015787277958

Selbstfürsorge - Arbeit mit dem Modell des Inneren Kindes

Die Arbeit mit dem Inneren Kind nutzt bewusst die Differenzierung zwischen dem reflektierenden Inneren Erwachsenen und dem erlebenden Inneren Kind. Sie sensibilisiert die Wahrnehmung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Der fürsorgende und lenkende/leitende Elternteil wird gestärkt, Fähigkeiten zur Selbstfürsorge werden dadurch verbessert. Abgestimmt auf die Bedürfnisse der Teilnehmer arbeiten wir an diesem Tag u. a. mit unterschiedlichen Visualisierungs- und Körperübungen. Das Seminar richtet sich an Menschen, die ein tragfähiges, ganzheitliches Modell der Selbstfürsorge kennen lernen wollen.

Termin: 05.05.2018, 10.00 bis ca. 18.00 Uhr, Kosten: 70,-€, Ort: Psychotherapeutische Praxis, Marktstraße 38, 33602 Bielefeld, Kontakt: Martin Mersch, Tel.: 0152-02886730, E-Mail: info@martinmersch.de

Transpersonale Psychotherapie und Selbsterfahrungsgruppe

Für Therapie- und Selbsterfahrene Menschen biete ich eine Transpersonale Psychotherapie Gruppe zur weiteren Heilung von leidensbetroffenen Bereichen in ihrem Leben und in ihrem Selbst an. Zur Erweiterung des Bewußtseins, der Förderung und Entwicklung ihrer Person unter Einschluss auch geistiger Dimensionen.

Die Selbsterfahrungsgruppe tagt nach Absprache ca. 6 mal im Jahr von 18.00 bis 21.00 Uhr in Bi-Quelle, Privatpraxis für Spirituelle Psychotherapie und schamanische Heilweisen. Die Gruppe mit 5-7 Teilnehmern (derzeit Teilnehmerinnen) ist halboffen und nimmt noch Mitglieder nach Absprache auf. Ein Einzel Vorgespräch ist vorgesehen. Dipl.-Psych / Dipl.Päd. Katharina Sieger. Psychologische Psychotherapeutin. Praxis für Psychotherapie mit tiefenpsychologischer Kassenzulassung Tel 0521 - 17 35 63 www.katharina-sieger.de

8. Störungsspezifische Therapiegruppen

8.1. Essstörung

Abnehmen und Schlank bleiben

Eine Gruppe für Menschen, die schon oft versucht haben ihr Gewicht zu reduzieren, Diäten kennen und auch den nachfolgenden JoJo-Effekt. Mit Hilfe von EFT, einer Art Klopfakupunktur, arbeiten wir die individuellen Ursachen heraus und lösen sie. Themen: Heisshunger, Ursache für Rückfälle, Belohnen/Trösten mit Essen, Lust und Sucht auf bestimmte Nahrungsmittel (z.B. Schokolade). Wenn diese Themen gelöst sind, fällt die Ernährungsumstellung wesentlich leichter und Rückfälle sind unwahrscheinlich. Die Tafel Schokolade zum Beispiel muss nicht mehr sofort verputzt werden, sondern Sie genießen sie Stückchen für Stückchen über mehrere Tage. EFT ist ein neues und sehr wirksames Verfahren aus der Meridiantherapie, das auch als Selbsthilfetechnik wirkt. Es geht hier nicht um Diät, sondern um die Bearbeitung der Ursachen von falschem oder übermäßigem Essen.

Termin: jeweils 14-tägig montags 19.00 bis 21.00 Uhr, pro Termin, Kosten: 20 €, Anmeldung: Die Coaching Praxis, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Systemische Therapeutin und Supervisorin, Tel.: 0521-870934, E-Mail: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de, www.schmiedeskamp-vemmer.de

Hypnotherapeutische Strategien zum anderen Umgang mit Übergewicht

Ziel der Gruppe ist, hypnotherapeutische Strategien zur Reduktion von Übergewicht zu erarbeiten. Schritte hierzu sind u.a. Verbesserung der Selbstakzeptanz, Erarbeiten und Verändern der psychogenen Ursachen des eigenen Übergewichts, Entwickeln eines neuen Körperbilds, Verbesserung der Impulskontrolle.

Organisation & Kosten: Es sind mindestens sechs TeilnehmerInnen erforderlich, damit die Gruppe starten kann. Vor Beginn der Gruppenteilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich. Die Gruppe besteht aus 10 Sitzungen á 90 min, die an einem Vormittag stattfinden werden. Das Einzelgespräch kostet 80 €, die Teilnahme an der Gruppe 800 €, Kontakt: Dr. phil. Margot Götte-El Fartoukh, Ort: Psychotherapeutische Praxis Dr. phil. Margot Götte-El Fartoukh, August-Bebel-Straße 16-18, 33602 Bielefeld, Tel.: 0157-76837265, E-Mail: therapie-goette@web.de, www.therapie-goette.de

8.2. Sucht

Gruppe für Angehörige von Glücksspielsüchtigen

Therapeutisch begleitetes Gruppenangebot für Angehörige von Glücksspielsüchtigen.

Termin: montags, 14-tägig 18.30 bis 21.00 Uhr, Ansprechpartner: Dipl. Soz.-Arb. Frank Gauls, Tel.: 0521 – 772 78769. E-Mail: frank.gauls@evkb.de, Ort: Ambulante Suchthilfe Bethel, Fachstelle Glücksspielsucht, Gadderbaumer Str. 33, 33602 Bielefeld

Ambulante Rehabilitation Glücksspielsucht (Behandlungsgruppe) nach den Richtlinien der Rentenversicherungsträger und Krankenkassen

Therapeutisches Gruppenangebot für Menschen mit problematischem oder pathologischem Glücksspielverhalten zur Erlangung und/oder Sicherung einer Abstinenz.

Termine: Gruppe I, montags, 18:30 bis 20:10 Uhr, Gruppe II, mittwochs, 18:30 bis 20:10 Uhr, Ansprechpartner: Dipl. Soz.-Arb. Frank Gauls, Tel.: 0521-772 78769, E-Mail: frank.gauls@evkb.de, Inge Dykmann, Tel.: 0521 – 772 78764, E-Mail: inge.dykmann@evkb.de, Rüdiger Kämpfert, Tel.: 0521 – 772 78767, E-Mail: ruediger.kaempfert@evkb.de, Natascha Thye, Tel.: 0521 – 772 78765, E-Mail: natascha.thye@evkb.de, Ort: Ambulante Suchthilfe Bethel, Fachstelle Glücksspielsucht, Gadderbaumer Str. 33, 33602 Bielefeld

Informations- und Motivationsgruppe für Menschen mit problematischem oder pathologischem Glücksspiel- und PC-/Internetverhalten

Thematisch strukturiertes, fachlich geleitetes Gruppenangebot für Menschen mit problematischem oder pathologischem Glücksspiel- oder PC-/Internetverhalten. Die Gruppenarbeit vermittelt Kenntnisse zur besseren Selbsteinschätzung und bereitet auf eine nachfolgende ambulante oder stationäre Behandlung vor.

Termin: nach Vorgespräch, 6 Gruppensitzungen, Rhythmus ca. vierteljährlich, dienstags, 18:00 Uhr bis 19:40 Uhr, *Ansprechpartner:* Dipl. Soz.-Arb. Frank Gauls, Tel.: 0521 – 772 78769, E-Mail: frank.gauls@evkb.de, *Ort:* Ambulante Suchthilfe Bethel, Fachstelle Glücksspielsucht, Gadderbaumer Str. 33, 33602 Bielefeld

14

Ambulante medizinische Rehabilitation Sucht (Alkohol, Medikamente, illegale Drogen) in Einzel- und Gruppentherapie nach den Richtlinien der Rentenversicherungsträger und der Krankenkassen

Das Angebot zielt auf das Erreichen und Stabilisieren der Abstinenz, der Verbesserung der Fähigkeit zur Bewältigung von seelischen und sozialen Krisen, der Sicherung oder Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit sowie der Stabilisierung der sozialen und familiären Bezüge. Anträge zur Aufnahme und Kostenübernahme können über die unten genannte Beratungsstelle gestellt werden.

Ort: Ambulante Suchthilfe – im Caritasverband Bielefeld e.V., Turnerstr. 4, 33602 Bielefeld, *Tel.:* 0521-9619105 (Frau Werner, Sekretariat), *E-Mail:* Sucht@caritas-bielefeld.de

Nachsorgegruppe (Alkohol-, Drogen-, Medikamentenabhängigkeit) nach stationärer Therapie

Nach Rückkehr aus einer stationären Entwöhnungsbehandlung können in der Nachsorgegruppe alle Themen zur Erfahrung mit Abstinenzstabilisierung zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Familie, in der Freizeit unterstützt werden. Die Kosten werden von der Rentenversicherung oder der Krankenkasse übernommen.

Ort: Ambulante Suchthilfe – im Caritasverband Bielefeld e.V., Turnerstr. 4, 33602 Bielefeld, *Tel.:* 0521-9619105 (Frau Werner, Sekretariat), *E-Mail:* Sucht@caritas-bielefeld.de

Ambulante Rehabilitation Sucht (Behandlungsgruppe) nach den Richtlinien der Rentenversicherungsträger und Krankenkassen

Das Angebot richtet sich an Menschen mit einer Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit sowie Cannabis und Amphetamine nach vorherigem Antrag und dem Vorliegen einer Kostenzusage. Teilnehmende sollten in der Lage sein, die Abstinenz einzuhalten. Ziele sind Stabilisierung der Abstinenz, Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit bzw. Sicherung des Arbeitsplatzes sowie suchstofffreie Lebensbewältigung. Zur Behandlung gehören wöchentliche Gruppen- und Einzelgespräche sowie auch Gespräche mit Partner/Innen oder Angehörigen.

Termin: mittwochs 17.30 Uhr (unter Einbeziehung von Einzel- und Paarsitzungen) *Ansprechpartner:* Thea Linberg, Te.: 0521 – 772 78766, E-Mail: thea.linberg@evkb.de, Andreas Neu, Tel.: 0521 – 772 78768, E-Mail: andreas.neu@evkb.de *Ort:* Ambulante Suchthilfe Bethel, Fachstelle Sucht, Gadderbaumer Str. 33, 33602 Bielefeld

Nachsorgebehandlungsgruppe Sucht (Alkohol, Medikamente) nach den Vorschriften der Rentenversicherungsträger und Krankenkassen

Voraussetzung ist eine vorhergehende stationäre Entwöhnungsbehandlung und Kostenzusage. Das Ziel ist therapeutische Begleitung bei der Umsetzung der in der stationären Behandlung erworbenen Erkenntnisse zur Stabilisierung der Abstinenz, Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit und einer suchstofffreien Lebensbewältigung.

Termin: mittwochs 17.00 Uhr (unter Einbeziehung von Einzel- und Paarsitzungen), *Ansprechpartner:* Gisela Thimm, Tel.: 0521 – 772 78544, E-Mail: gisela.thimm@evkb.de *Ort:* Ambulante Suchthilfe Bethel, Königsweg 5, 33617 Bielefeld

8.3. Angst/ Depression/ Panik

Ängste, Phobien und andere Lasten

Ängste gibt es viele: Angst vor Spinnen, vor Hunden, vor dem Zahnarzt, Angst vor dem Alleinsein, vor der Höhe, der Weite, der Tiefe, vor Autoritäten, vor Prüfungen, vor Spritzen, vor dem Autofahren, vor dem Telefonieren und vieles mehr. Angst kann das Leben und die Lebensfreude erheblich beeinträchtigen. In dieser Gruppe möchte ich EFT vorstellen und einüben, eine Methode, die Ängste und Phobien oft in überraschend kurzer Zeit komplett löst. EFT ist ein neues und sehr wirksames Verfahren aus der Meridiantherapie, das auch als Selbsthilfeverfahren schnell und nachhaltig wirkt und dadurch jederzeit verfügbar ist.

Termin: jeweils 14tägig, dienstags von 19.00 bis 21.00 Uhr, Kosten: pro Termin 20 €, Anmeldung: Die Coaching Praxis, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Systemische Therapeutin und Supervisorin, Tel.: 0521-870934, E-Mail: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de, www.schmiedeskamp-vemmer.de

Gruppe zum Thema "Ängste" (Allgemeine Ängste und Studienängste)

Dieses Gruppenangebot wendet sich an Studierende mit aller Arten und Ausprägungen von Ängsten wie z.B. Prüfungsängste, soziale Ängste, Phobien oder „einfach“ die Angst seine Dinge, wie das Studium, nicht zu schaffen... Die Gruppe wird von einer Beraterin der Zentralen Studienberatung (ZSB) angeleitet und wird unterstützt von dem Selbsthilfepotential der Gruppenmitglieder.

Termin: wöchentlich mittwochs 14.00 bis 16.00 Uhr Kontakt: Roswitha Hofmann, Information und Anmeldung: während der Sprechzeiten in der ZSB – Zentrale Studienberatung, Ort: Universität Bielefeld, Universitätsstraße 25, 33615 Bielefeld oder per E-Mail an Roswitha.Hofmann@uni-bielefeld.de

Raus mit der Sprache?!

Gruppe gegen Redeangst und Scheu vor Referaten. In Seminaren und in anderen Lehrveranstaltungen an der Universität fällt es nicht immer leicht, das Wort zu ergreifen. Gerade Referate sind manchmal mit großen Befürchtungen verbunden. In dieser Gruppe setzen wir uns mit Veränderungsmöglichkeiten bei Redeangst auseinander und üben in kleinen Schritten das Sprechen in Seminaren und das Halten von Referaten.

Termin: Auf Anfrage bei der Anmeldung. Kontakt: Ursel Sickendiek. Information und Anmeldung: persönlich während der Sprechzeiten in der ZSB – Zentrale Studienberatung, Ort: Universität Bielefeld, Universitätsstraße 25, 33615 Bielefeld oder per E-Mail an ursel.sickendiek@uni-bielefeld.de

Meta-Kognitives Training für Menschen mit Depression

Das Training vermittelt Wissen über depressionstypische Denkverzerrungen und Denkstile, welche zur Aufrechterhaltung der Krankheit beitragen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, mit diesen Verzerrungen umzugehen, sie realistischer zu bewerten und so wieder handlungsfähig zu werden.

Termin & Kosten: Die Gruppe mit ca. 8 Teilnehmern findet montags von 10.00- 11.30 Uhr statt. Insgesamt sind 10 Termine vorgesehen. Die Teilnahme kann über eine Heilmittelverordnung Ergotherapie von den Krankenkassen finanziert werden. Selbstzahler investieren 220 €. Ort: Praxis für Ergotherapie Hofstraße im Ev. Krankenhaus Bielefeld, Hofstraße 20, 33607 Bielefeld. Anmeldung/Info: 0521-52129514, E-Mail: praxisergoet@evkb.de

Depression, Angst, Panik, Mobbing, Beziehungsprobleme

Die Gruppenpsychotherapie ist eine von den gesetzlichen Krankenversicherungen bezahlte Leistung. Die Termine finden wöchentlich statt und dauern jeweils 100 min. Alle Teilnehmer sind in Lebenskrisen, leiden unter Depressionen oder Ängsten. Die Gruppenerfahrung führt u. a. dazu, dass Menschen sich „nicht mehr so allein mit ihren Problemen fühlen“. Durch die vielfältigen Beziehungen zwischen den Teilnehmern und der Rückmeldungen kommt es oft schnell zur gewünschten Verringerung der gesundheitlichen Einschränkung. In den Gruppen sind jüngere oder ältere Frauen und Männer willkommen. Auch das Vorgespräch/Informationsgespräch wird von der Krankenkasse bezahlt.

Termin: dienstags 17.45 Uhr, mittwochs 18.00 Uhr, jeweils 100 Min. 1 Mal pro Woche, Kosten: werden über die Krankenkasse, Beihilfe oder private Krankenkasse übernommen, auf Wunsch Selbstzahler, Kontakt: Elke Miesen, Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Ort: Kleine Howe 2a, 33607 Bielefeld, Tel.: 0521-9602822, E-Mail: elkemiesen@yahoo.de

9. Psychiatrie

Gruppen in der Psychiatrischen Ambulanz

Die Psychiatrische Institutsambulanz der von Bodelschwingschen Anstalten bietet laufend störungsspezifische (z.B. Psychosen, Angststörungen, Depressive Störungen, Borderline-Persönlichkeitsstörungen) und soziotherapeutische Gruppen für chronisch psychisch erkrankte Menschen an. Die Indikationsstellung zur Teilnahme an der Gruppenbehandlung erfolgt fachpsychiatrisch über den behandelnden Nervenarzt oder direkt über die Psychiatrische Ambulanz.

Ansprechpartner: Frau Dr. Koch-Stoecker, Tel.: 0521-77278526, E-Mail: steffi.koch-stoecker@evkb.de, Ort: Psychiatrische Institutsambulanz der vBAB, Gadderbaumer Str. 33, 33602 Bielefeld

10. Supervision

Gruppensupervision für Schulsozialarbeiterinnen

In einer kleinen Gruppe „Gleichbetroffener“ (3-6 Teilnehmer/innen) wird mit Hilfe personenzentrierter, psychodramatischer und systemischer Methoden an Fragen und Themen aus dem Berufsfeld der Teilnehmer/innen gearbeitet. Es soll darum gehen, den (Zeit-)Raum zur Entlastung und Unterstützung zu nutzen, um die eigene berufliche Identität und Rolle zu reflektieren, und gemeinsam nach Lösungen für aktuelle und drängende Probleme des beruflichen Alltags zu suchen.

Info und Anmeldung: Ulrich Brinkmann-Becker, Dipl.-Pädagoge, Kinder- und Jugendpsychotherapeut, Supervisor DGsv, Ort: Waldquellenweg 34, 33649 Bielefeld, Tel.: 0521-207042, E-Mail: brinkmann-becker@freenet.de

Gruppensupervision für Lehrer/innen

In einer kleinen Gruppe (3-6 Teilnehmer/innen) wird mit Hilfe personenzentrierter, psychodramatischer und systemischer Methoden an Fragen und Themen aus dem Berufsfeld der Teilnehmer/innen gearbeitet. Es geht darum, einen (Zeit-)Raum zur Entlastung und Unterstützung zu nutzen, um die eigene berufliche Rolle und Identität zu reflektieren und gemeinsam nach Lösungen für aktuelle und drängende Probleme im Umgang mit den Schüler/innen, in der Kooperation mit den Eltern, in der Zusammenarbeit mit dem Kollegium und der Schulleitung zu entwickeln.

Kontakt: Ulrich Brinkmann-Becker, Dipl.-Pädagoge, Kinder- und Jugendpsychotherapeut, Supervisor DGsv, Ort: Waldquellenweg 34, 33649 Bielefeld, Tel.: 0521-207042, E-Mail: brinkmann-becker@freenet.de

Gruppensupervision für Lehrer/innen aller Schulformen

Lust und Frust im Schulalltag – Kollegialer Austausch, Ideen und Anregungen sowie fachliche Beratung in der Gruppe.

Termin: montags ca. 16.30 bis 18.30 Uhr, 1-mal monatlich (außer in den Ferien), Kosten: ca. 30 bis 40 Euro pro TeilnehmerIn, Kontakt: Praxis für Supervision, Susanne DuBois, Ort: Mittelstr. 10, 33602 Bielefeld, Tel.: 0521-5604949, www.dubois-supervision.de

Fallsupervisions-Gruppe für Fachkräfte aus den Bereichen Betreutes Wohnen, Ambulante Pflege, Psychosoziale Beratung und Rehabilitation

Qualifiziert geleitete Fallbesprechungen im Rahmen einer festen Gruppe aus ähnlichen Arbeitsfeldern - jedoch außerhalb der jeweiligen Organisation. Dieses Setting ist sehr gut geeignet, um berufliches Handeln zu reflektieren, anders wahrzunehmen und neue Impulse für die Praxis zu mitzunehmen. Darüber hinaus können hier persönliche Aspekte und Grenzen oft leichter thematisiert werden als bei einer Teamsupervision. Oder Sie haben Klärungsbedarf, aber es steht im Arbeitskontext keine adäquate Supervision zur Verfügung? Dann sprechen Sie doch mal mit Ihrer Leitung bzw. Ihrem Arbeitgeber über die Möglichkeit einer individuellen Kostenübernahme für Ihre externe Fallsupervision.

Termin: 6 – 10 TeilnehmerInnen, 1x monatlich 2 Stunden, Wochentags ab 16:30 Uhr, Kosten: 30€ pro Termin, Ansprechpartner: Ralf Klose, Dipl.-Psychologe und Supervisor DGSv, Ort: Praxis für Coaching, Supervision und Mediation, Mittelstr. 10, 33602 Bielefeld, Tel.: 0521-2084585, www.ralfklose.de

Supervision für Menschen aus belastenden Arbeitsfeldern

Angesprochen sind Menschen, die beruflich oder als freiwillige Helfer besonders häufig mit Schmerz, Tod, Trauma, Gewalt konfrontiert werden (Sanitäter, Krankenhaus-Mitarbeiter, Feuerwehr, Polizei, Katastrophenhelfer etc.). Erschöpfung, Rückzug, Schlafstörungen und Burn-Out können die Folge sein. Es ist Raum für Austausch über die unterschiedlichen Bewältigungsstrategien. Außerdem werden die Belastungen, Erlebnisse, wiederkehrenden Bilder bearbeitet und mit Hilfe der Energetischen Psychologie und EFT gelöst.

Termin: 1 Abend monatlich, Anmeldung: Die Coaching Praxis, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Systemische Therapeutin und Supervisorin, Tel.: 0521-870934, E-Mail: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de, www.schmiedeskamp-vemmer.de

Kollegiale Fallberatung für Sozialarbeiter/innen (Schwerpunkt: Eingliederungshilfe)

In der Eingliederungshilfe tätige Menschen sind in ihrem Arbeitsfeld mit Sucht- und psychischen Erkrankungen ihrer Klienten konfrontiert. Ihre Aufgabe, die Wiedereingliederung der Klienten in die Gesellschaft zu fördern, lösen bei diesen nicht selten Widerstand, Misstrauen und aggressives Verhalten gegenüber dem professionellen Helfer aus. Dies kann bei den Helfern zu Gefühlen der Hilflosigkeit und zu Unsicherheiten in Bezug auf ihre berufsspezifischen Kompetenzen in Konfliktsituationen führen. Der moderierte Austausch mit Kollegen soll helfen, den eigenen Horizont in Bezug auf mögliche Konfliktlösungen zu erweitern und die eigenen Selbstwirksamkeitserwartungen in Konfliktsituationen zu stärken. Grundlagen allen methodischen Vorgehens sind dabei die Grundhaltungen des personenzentrierten Ansatzes (Empathie, Wertschätzung, Authentizität), die nach Carl Rogers unbedingt notwendig für eine hilfreiche (therapeutische) Beziehung ist.

Termin: 1./ 3. Freitag im Monat 17.30 bis 19.00 Uhr in der Bürgerwache, Kosten: 15,- € pro Sitzung, Info und Anmeldung: Frau Uta Sprenger, Diplompädagogin, personenzentrierte Beraterin. E-Mail: uta.sprenger@gmx.de, Tel.: 0178-4552231

Transpersonale Supervision und Selbsterfahrungsgruppe

Ich biete Supervision an für - im weitesten Sinne - heilend Tätige, für professionell arbeitende Menschen, die transpersonal (also unter Einbeziehung der spirituellen Dimension) Entwicklung fördernd tätig sind, z.B. begleitend, therapeutisch, heilend, künstlerisch, lehrend, energetisch Und ihre eigene Person, sich selbst entwickeln und ihr Bewusstsein erweitern wollen.

Die spirituelle Dimension wird immer einbezogen, supervisorisches Handwerkszeug sind psychotherapeutisches, supervisorisches Wissen, aber auch die Anwendung schamanischer und spiritueller Heilweisen. Gearbeitet wird im Heilkreis mit Trommel, Klang, Stimme und Berührung.

Meine Qualifikation ist doppelt, psychotherapeutisch und schamanisch, mit klarem Blick in die Tiefe, Erfahrung und Wissen, angesiedelt im Schnittpunkt von tiefer Psychotherapie und spiritueller Heilarbeit.

Die Supervisionsgruppe tagt nach Absprache ca. 6 mal im Jahr von 18.00 bis 21.00 Uhr in Bi-Quelle, Privatpraxis für Spirituelle Psychotherapie und schamanische Heilweisen. Die Gruppe mit 5-7 Teilnehmenden ist halboffen. Ein Einzel Vorgespräch ist vorgesehen. Dipl.-Psych. / Dipl.Päd. Katharina Sieger. Psychologische Psychotherapeutin. Praxis für Psychotherapie mit tiefenpsychologischer Kassenzulassung, Spindelstr. 37, 33604 Bielefeld. Tel 0521 - 17 35 63 www.katharina-sieger.de Nächste Termine: 14.02.2019

11. Trauer

Manchmal hat man das Gefühl in einem langen, dunklen Tunnel zu stecken

Durch den „Tunnel“ hindurch geht jeder Mensch auf seine Weise. Wir möchten Sie darin unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen. Wir bieten ihnen folgende Hilfen an: Gesprächskreis für Trauernde, Gruppenangebote für Jugendliche und Kinder, die um einen nahestehenden Menschen trauern, Einzelgesprächsangebote für trauernde Menschen, Beratungsangebote für Menschen, die mit trauernden Kindern und Jugendliche in Kontakt sind.

Termine: werden auf Nachfrage mitgeteilt, Ansprechpartnerin: Dipl. Soz.-Arb. Beate Dirkschnieder, ausgebildet in der Begleitung und Beratung von Trauernden und Hinterbliebenen, Ort: Stationäres Hospiz, Haus Zuversicht, Bethelweg 25, 33617 Bielefeld, Tel.: 0521-1446180, E-Mail: beate.dirkschnieder@bethel.de

Trauerbegleitungsangebote für Kinder, Jugendliche und deren Familien

Bei der Beratungsstelle „Sterntaler“ können trauernde Kinder, Jugendliche und deren Angehörige Beratungs- und Gruppenangebote wahrnehmen.

Es werden Familien, während einer lebensverkürzenden Erkrankung, nach dem Todesfall und in Trennungs- und Scheidungssituationen beraten.

In Form von Gesprächen, Spiele, Entspannung und kreativen Angeboten können Kinder und Jugendliche ihre Gefühle, Gedanken und Fragen ausdrücken. Wir ermöglichen den Kindern ihre Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und zu würdigen und Wege zu finden, den Verlust zu begreifen und zu integrieren.

Kontakt: Sterntaler e.V.-Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und deren Familien, Ort: Niedermühlenkamp 6, 33604 Bielefeld, Tel.: 0521-5578833, E-Mail: info@sterntaler-trauerbegleitung.de

12. Umgang mit Stress

Entspannung und Stressprophylaxe

Angeboten wird ein Mix aus Entspannungsverfahren, welche dabei helfen sollen, zur Ruhe zu kommen und gesünder mit Stress umzugehen. In Hochbelastungsphasen, bei Migräne, Schmerzzuständen etc. ist es hilfreich, ein Verfahren anzuwenden, welches persönlich anspricht. Dabei gelingt die Entspannung in schwierigen Phasen besser, wenn sie zuvor auch in guten Phasen oft eingeübt wird. Durch den Mix aus verschiedenen Methoden kann das individuell passende Verfahren herausgefunden und vertieft werden.

Termine: Die Gruppe mit ca. 6 Teilnehmern findet dienstags von 10.00 bis 11.30 Uhr statt. Insgesamt sind 10 Termine vorgesehen. Kosten: 220 Euro für Selbstzahler; die Teilnahme kann bei vorliegender psychiatrischer Diagnose über eine Heilmittelverordnung Ergotherapie von den Krankenkassen finanziert werden; Ort: Praxis für Ergotherapie Hofstraße im Ev. Krankenhaus Bielefeld, Hofstraße 20, 33607 Bielefeld, Anmeldung/Info: 0521-52129514, E-Mail: praxisergoet@evkb.de

Im Schulalltag bestehen - mehr Zufriedenheit im Beruf erlangen

Beratungsangebot für Lehrerinnen und Lehrer, die Stress- und Belastungssituationen im Schulalltag bestehen wollen, sich ausgebrannt fühlen, ihre eigene Rolle klären möchten, berufliches Handeln im institutionellen Rahmen reflektieren möchten, ihren pädagogischen Anspruch und die Alltagsgestaltung zusammenbringen wollen, eigene Themen in der Gruppe besprechen möchten, Unterstützung und Hilfestellung suchen.

Termin: mittwochs 18.00 bis 19.30 Uhr alle drei Wochen, Kosten: pro Termin 15,- €, Kontakt: Bernd Lorenz, Ort: Psychologische Praxis, Engersche Str. 197a, 33611 Bielefeld, Tel.: 0521-887439, Fax: 0521-8752823 E-Mail: info@psycho-praxis-lorenz.de, www.psycho-praxis-lorenz.de

Training für Geschäftsleute - fit für eine stressfreie Geschäftsbeziehung

Persönliche Voraussetzungen; Wie ich mich sehe, meine Stärken und Schwächen kennen, meine Einstellungen und Gefühle wahrnehmen, meine inneren Selbstgespräche beeinflussen, meine Bewertungen überprüfen. Meine Geschäftsziele: mein Ziel - was will ich, meine Kunden - wer kommt und wen will ich, meine Angebote, mein Team - wer unterstützt mich - und wie Stresssituationen vermeiden: Wie Stress entsteht, woran ich Stress erkenne, wie ich meinen Stress minimieren kann.

Termin: 20.00 bis 21.30 Uhr, Wochentag nach Absprache, 5 Termine, Kursgröße: mindestens 4 - maximal 8 Personen, Kosten: 100,- €, Kontakt: Bernd Lorenz, Ort: Psychologische Praxis Engersche Str. 197a, 33611 Bielefeld, Tel.: 0521-887439, Fax: 0521-8752823, E-Mail: info@psycho-praxis-lorenz.de, www.psycho-praxis-lorenz.de

Im Berufsalltag bestehen - mehr Zufriedenheit im Beruf erlangen

Offene Beratungsgruppe für soziale Berufe, die Stress- und Belastungssituationen im Berufsalltag bestehen wollen, sich ausgebrannt fühlen, ihre eigene Rolle klären möchten, berufliches Handeln im institutionellen Rahmen reflektieren möchten, ihren professionellen Anspruch und die Gestaltung des Berufsalltags zusammenbringen wollen, ein ausgewogenes Verhältnis von Distanz und Nähe im Kontext von Beruf und Privatleben entwickeln möchten, eigene Themen in der Gruppe besprechen möchten, Unterstützung und Hilfestellung suchen.

Termin: mittwochs 18.00 bis 19.30 Uhr alle 3 Wochen, Kosten: pro Termin 15,- €; Kontakt: Bernd Lorenz, Ort: Psychologische Praxis, Engersche Str. 197a, 33611 Bielefeld. Tel.: 0521-887439; Fax: 0521-8752823, E-Mail: info@psycho-praxis-lorenz.de, www.psycho-praxis-lorenz.de

13. Andere Gruppen

„Frühstücksgruppe“

Gruppe für Arbeitslose und Bezieher_innen von Grundsicherung. Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch über soziale und rechtliche Fragen. Es wird ein preiswertes Frühstück angeboten.

Termin: dienstags, 9.30 bis 11.00 Uhr; Ort: Bürgercafé im Freizeitzentrum Baumheide, Beratungsstelle im Stadtteil Baumheide, Rabenhof 76, 33609 Bielefeld, Kontakt: Ulla Albers, Tel. 0521-55762755, E-Mail: beratungsstelle.baumheide@t-online.de

20

Genusstraining

Der Seele und dem Körper etwas Gutes tun: Positive Sinneserfahrungen verhelfen zu einem zufriedeneren Lebensgefühl. Mit Schulungen der Genussfähigkeit werden angenehme Erinnerungen aktualisiert, durch positive Erlebnisse Widerstandskräfte gestärkt, die eigene Wahrnehmung systematisch erweitert, die Fähigkeiten zur Selbstfürsorge gestärkt und positives Erleben und Verhalten zurück in den Alltag gebracht.

Termine: Die Gruppe mit 6 Teilnehmern findet mittwochs von 14.00 bis 15.30 Uhr statt. Insgesamt sind 7 Termine vorgesehen; Kosten: Selbstzahler investieren 140 Euro; die Teilnahme kann bei vorliegender psychiatrischer Diagnose über eine Heilmittelverordnung Ergotherapie von den Krankenkassen finanziert werden; Ort: Praxis für Ergotherapie Hofstraße im Ev. Krankenhaus Bielefeld, Hofstraße 20, 33607 Bielefeld, Anmeldung/Info: 0521-52129514, E-Mail: praxisergoet@evkb.de

Dem Leben Farbe geben – Heilsame Bilder gestalten

In dieser Gruppe können Sie innere Bilder und Gefühle entdecken und ausdrücken. Meditationen und Phantasiereisen regen den inneren Bilderfluss und den Fluss der Farben aufs Papier an. Das Gestalten in der Gruppe ohne Leistungsanspruch bringt Entspannung und Freude, Farbe tut wohl. Sie ermöglicht Berührung mit inneren Kräften und Heilbildern, die zur eigenen Stärkung beitragen können. Dabei unterstützt die therapeutische Begleitung die Einblicke in Gefühls- und Denkprozesse. Dazu muss Mann/Frau weder Künstler, noch „begabt“ sein!

Sie können mit Stiften, Kreiden, Wasserfarben und Acrylfarben malen. Themen sind Ur-Bilder aller Menschen zur Natur, zum Lebensweg und seinen Ereignissen, Träumen, Phantasien...

Termine: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 18.30 bis 21.30 Uhr, Kontakt: Eva-Maria Wedel, päd. Kunsttherapeutin und Lehrerin; Anmeldung: vorherige verbindliche Anmeldung erforderlich, Ort: Café 3b, Feilenstr. 3 (Erdegeschoss) 33609 Bielefeld, Tel.: 0521-9890088 oder 0160-2207835

Gruppe gegen das Aufschieben im Studium („Endspurt-Gruppe“ der ZSB – Zentrale Studienberatung der Uni Bielefeld)

In der Gruppe geht es darum, sich realistische Ziele zu setzen, die Ziele in handhabbare Arbeitsschritte zu unterteilen, das eigene Arbeitsverhalten zu reflektieren und die eigenen Ressourcen realistisch einzuschätzen. Die Gruppe ist in drei Phasen unterteilt: die Gruppenmitglieder besprechen zuerst anstehende Aufgaben, die sie konkret planen. In der sich anschließenden Arbeitsphase bearbeiten sie jede/r für sich diese Aufgaben. Danach trifft sich die Gruppe erneut, wertet die Arbeitsphase aus und die Teilnehmer/innen geben sich Feedback und Tipps für ein effektiveres Arbeiten mit weniger Aufschieben. Am Schluss formuliert jede/r Teilnehmer/in Ziele und Pläne bis zum nächsten Treffen,

Termin: 14-tägiges Gruppenangebot, montags 09.00 bis 12.00 Uhr, Anmeldung: Terminvereinbarung für ein Vorgespräch bitte per E-Mail an zsb@uni-bielefeld.de; Kontakt: Dipl. Psych. Carmen Kropat; Ort: ZSB – Zentrale Studienberatung, Universität Bielefeld, Universitätsstraße 24, 33615 Bielefeld; E-Mail: carmen.kropat@uni-bielefeld.de, Tel. 0521-1063017 oder 0521-1063019

Offene Therapiegruppe

Die Teilnehmenden stellen ihre eigene Thematik in den Mittelpunkt. Gemeinsam werden Lösungsmöglichkeiten praxisnah in der Gruppe besprochen. Die Gruppe wird zum Übungsfeld für den Alltag. Ziel der Gruppe ist es, die Einzelnen in ihrer persönlichen Problematik wahrzunehmen, in ihren individuellen Lösungsvorhaben zu stärken, sowie praktische und verhaltenstherapeutische Hilfestellungen zu geben.

Termin: mittwochs 18.00 bis 19.30 Uhr, alle 3 Wochen, Kosten: pro Termin 15 €, Kontakt: Bernd Lorenz, Ort: Psychologische Praxis, Engersche Str. 197a, 33611 Bielefeld, Tel.: 0521-887439, Fax: 0521-8752823, E-Mail: info@psycho-praxis-lorenz.de, www.psycho-praxis-lorenz.de

Gruppe für von sexualisierter Gewalt betroffene Studierende an der Universität Bielefeld

STAND UP! SPEAK OUT! STAND OUT! SPEAK UP! ist eine Gruppe für Studierende an der Universität Bielefeld, die in ihrer Kindheit, Jugend oder im Erwachsenenalter sexualisierte Gewalt erfahren haben und/oder immer noch davon betroffen sind. Alle Menschen, die unter den Folgen ihrer Gewalterfahrung(en) leiden und sich an der Uni mit diesen alleingelassen fühlen, sind bei uns herzlich willkommen. In unserer Gruppe haben Studierende die Möglichkeit, mit anderen von sexualisierter Gewalt Betroffenen an der Universität ins Gespräch zu kommen. Denn: Sexualisierte Gewalt ist kein Einzelschicksal. Auch im universitären Kontext gibt es viele Menschen, die davon betroffen sind und möglicherweise Ähnliches erfahren haben.

Termine & Kosten: Treffen einmal wöchentlich (1 ½ - 2 Std.). Das Angebot ist kostenfrei, Leitung: Janina Ottma, A. Stern, E-Mail: selbsthilfe.uni.bielefeld@riseup.net

Für Gruppenplatzanbieter

Ich bitte folgendes Gruppenangebot aufzunehmen:

Thema:

22

Beschreibung des Angebots:

Organisation, Termine, Kosten:

Kontaktadresse, Telefon, Fax, E-Mail:

Meine E-Mail-Adresse soll veröffentlicht werden: ja/nein

Folgendes Angebot von mir soll nicht mehr erscheinen:

Kontaktperson für Rückfragen (Name, Vorname, Adresse, Telefon):