



Psychologischer Beratungsdienst

Gruppenplatzbörse

Stand: 01. September 2024



GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

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, -therapeuten 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 Adressatinnen und Adressaten umfasst inzwischen ca. 300 Personen und 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. Wir möchten auch weiterhin aktuelle Gruppenangebote sammeln und zur Verfügung stellen und freuen uns über eine Spende für den Psychologischen Beratungsdienst.

Spendenkonto: Gesellschaft für Sozialarbeit Bielefeld e.V.
Verwendungszweck: Psychologischer Beratungsdienst
Sparkasse Bielefeld

BIC: SPBIDE3BXXX
IBAN: DE71480501610072004047

Spenden Sie einfach mit Ihrem Smartphone oder Tablet durch Abscannen des QR-Codes, oder rufen Sie auf Ihrem Computer diesen Link zu unserer [Paypal-Spendenseite](#) auf.



Zur Handhabung:

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

Wir raten Interessierten, die an einer Gruppe teilnehmen möchten, zunächst telefonisch Einzelheiten des Gruppenangebotes mit den Anbieterinnen und Anbietern 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.

Auskunft über Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle-Bielefeld unter der Telefonnummer: 0521-9640696, Internet: www.selbsthilfe-bielefeld.de

Hinweis zur Veröffentlichung und Aktualisierung von Angeboten:

Die Gruppenplatzbörse wird alle drei Monate aktualisiert. Informationen über Angebote, die für die nächste Veröffentlichung am 01.12.2024 geändert, neu aufgenommen oder wieder gestrichen werden sollen, geben Sie bitte bis zum 15.11.2024 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 Gruppenplatzanbieterinnen und -anbieter**

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

1. Frauen

Wildwasser Bielefeld e.V. - Ressourceninsel

Die Ressourceninsel ist als ein stützendes, stabilisierendes und am Bedarf orientiertes Gruppenangebot gedacht, das die Ressourcen der Teilnehmenden im besonderen Maße einbezieht. Zielgruppe sind Frauen, trans*, inter* und nicht-binäre Personen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexualisierte Gewalt erfahren haben oder sich von dem Thema berührt fühlen. Es gibt zwei offene Gruppenangebote in der Woche:

Die Atelier-Insel montags von 17 bis 19 Uhr im Mal- und Gestalt-Atelier. Dies ist eine Gruppe im geschützten Rahmen mit kunsttherapeutischer Begleitung.

Die Gruppen-Insel mittwochs von 15 bis 17 Uhr in den Räumen von Wildwasser Bielefeld: In dieser Gruppe haben die Teilnehmenden - im geschützten Rahmen und mit Begleitung - die Möglichkeit sich auszutauschen, Expert*in in eigener Sache zu sein und von den Erfahrungen der Anderen zu profitieren.

Die Gruppen sind bewusst für eine **geringe Teilnehmer*innenzahl (max. 6 Personen)** geplant, um ausreichend Raum für persönliche Anliegen, Austausch und Entwicklung zu ermöglichen.

Termin: montags 17-19 Uhr und mittwochs 15-17 Uhr. Kosten: Montags 5 Euro pro Termin für Material und Raummiete, mittwochs kostenfrei. Ort: Montags Nikolaus-Dürkopp-Str. 17a und mittwochs Münzstraße 8 in Bielefeld. Vor dem ersten Termin ist ein Vorgespräch erforderlich. Mail an gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder telefonisch unter 0521 175476.

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

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

4

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

Therapeutisches Gruppenangebot in der Natur

Freundlich, liebevoll und friedlich mit mir und anderen sein in diesen herausfordernden Zeiten! Therapeutisches Gruppen-Angebot inmitten eines Naturareals mit Streuobstwiese, Wald und Wiese in Schröttinghausen. Wir werden sowohl allein wie gemeinsam in Stille sein, singen, trommeln, staunen, meditieren, uns finden lassen von den Botschaften des Ortes (medicine walk) und miteinander neue Erfahrungen machen. Zielgruppe sind Menschen, die den Schatz der Verbindung aus Natur und inhaltlicher Inspiration für sich nutzen können und wollen, die nicht weiter allein durchs Leben gehen wollen, die den Mehrwert einer Gemeinschaft schätzen und wieder erfahren möchten, die erschöpft sind und eine Oase zum Auftanken suchen, die den Kontakt zu sich und ihrer Seele verloren haben, die sich mit anderen Menschen auf verschiedenen Ebenen verbinden und austauschen möchten

Termine: halboffene Gruppe mittwochs (14 täglig) von 18:00 -20:00, Anmeldung jederzeit möglich Kosten 35€ pro Abend (enthalten sind 15 € für die Pflege und den Erhalt des Biotops), Leitung: Sybille Hartung, Ärztin für Psychotherapie, Im Hagen 46, 33739 Bielefeld, Tel. 01604492300, Anmeldungen bitte via mail praxis@sybille-hartung.de

Wildwasser Bielefeld e.V.–Projekt Trauma und Elternschaft–Gruppe für kinderlose Menschen

Das von der Deutschen Fernsehlotterie geförderte Projekt „Trauma und Elternschaft“ nimmt die Bedarfe von Betroffenen sexualisierter Gewalt in Kindheit oder Jugend in den Blick, die sich mit dem Thema Elternschaft aufeinandersetzen. Im Mai startet im Rahmen des Projekts eine angeleitete, geschlossene Gruppe für kinderlose Betroffene von sexualisierter Gewalt. Die begleitete – *nicht therapeutische* - Gruppe bietet Raum für 6-8 Betroffene, die sich zum Thema (unerfüllter) Kinderwunsch und Bewältigungsstrategien austauschen möchten. Das Team führt ab sofort Vorgespräche für alle an einer Teilnahme Interessierten. Auch wenn das aktuelle Thema nicht passend ist, werden Vorgespräche geführt, um Themen für weitere Gruppenformate zu sammeln.

*Termin: dienstags 16.30-18 Uhr ab dem 28.05.2024. Kosten: kostenfrei. Ort: Wildwasser Bielefeld e.V. in der Münzstraße 8 in Bielefeld. **Vor dem ersten Termin ist ein Vorgespräch erforderlich.** Mail an n.slivka@wildwasser-bielefeld.de oder telefonisch unter 0521 5573465.*

2. Männer

Männerberatung

Gruppenangebote der Männerberatungsstelle man-o-mann:

Trainingsprogramm gegen Häusliche Gewalt: Im Rahmen der Arbeit mit Männern, die gegenüber ihrer (Ex-) Partnerin gewalttätig geworden sind, können Verhaltensänderungen der Männer durch eine intensive, empathisch konfrontative Auseinandersetzung mit ihrem Verhalten erreicht werden, um das Kernziel, die nachhaltige Beendigung von gewalttätigem Verhalten, herbeiführen zu können. Dabei kommen primär psychoedukative und kognitiv-verhaltensorientierte Methoden zum Tragen, die neben der Reflektion der individuellen biografischen Prägungen und der jeweiligen Grundhaltungen zu Rollenbildern und Gewalt, auf das Erkennen von Risikosituationen, auf Impulskontrolle, Deeskalations-Strategien und die Stärkung von Ausstiegsmöglichkeiten aus Gewaltspiralen abzielen. Zielgruppe: Männer, die gegenüber ihrer (Ex-)Partnerin gewalttätig waren. Kosten: Keine Ansprechpartner: Daniel Hohenstein

Therapeutische Männergruppe in Detmold: Erfahrungsgemäß hat sich in der Männertherapie-Gruppenarbeit folgende Struktur einer einzelnen Sitzung als sinnvoll erwiesen: Zu Beginn erfolgt eine Runde, in der jeder sein aktuelles Befinden den anderen mitteilt und ein Thema vorschlagen kann, das er in dieser Sitzung gerne bearbeiten möchte. Nach dieser Runde entscheiden die Teilnehmer gemeinsam, welches oder welche Themen vorrangig sind. Die Gruppenleiter machen dann einen Vorschlag, wie die ausgewählten Themen möglichst gewinnbringend angegangen werden könnten. Manchmal haben die Leiter auch ein spezielles Programm für einen Termin geplant und vorbereitet. Zum Schluss des Abends gibt es dann in aller Regel noch eine Abschlussrunde, in der jeder Teilnehmer das für ihn persönlich Wesentliche herausfiltern kann.

Geleitet werden unsere Männer-Therapiegruppen in der Regel von zwei Mitarbeitern. Es sind zwischen 7 und 9 Teilnehmer dabei. Wie bereits angesprochen werden in der Gruppe grundsätzlich jene Inhalte bearbeitet, die die Teilnehmer mitbringen – häufig geht es dabei um Themen wie Partnerschaft, Sexualität, Vaterschaft, Selbstwert, Rivalität (Konkurrenz) oder grundsätzlich um Kontakte zu anderen Menschen. Auch die Sensibilisierung bezüglich der Wahrnehmung eigener Emotionen spielt eine große Rolle sowie die Auseinandersetzung bezüglich der eigenen Männerrolle (Männerbild, Männermacht und -ohnmacht). Zielgruppe: Nach Vorgespräch Kosten: 15 Euro pro Sitzung Rhythmus: 14-tägig für 150 Minuten Ansprechpartner: Frank Merkord

man-o-mann männerberatung, Teutoburger Str. 106, 0521 68676, www.man-o-mann.de

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, Känninchen, 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 , alle 14 Tage am Freitag 15-18 Uhr, Kosten: Teilnahme kostenlos, 20 € Kaution 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

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

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

6

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 (donnerstags von 15.00 bis 16.45 Uhr); Leitung: Brigitte Offerjost, Pädagogin, Kosten: 15 Euro pro Kind für Getränke und kleinen Snack im Rahmen der Gruppenstunde, Kontakt: Diakonie für Bielefeld, Familienberatungsstelle; Sekretariat Tel.: 0521-9889 2601 oder 9889 2602, 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 Situation der Kleingruppe als solche bieten zahlreiche Möglichkeiten der Interaktion und der Einübung von Regeln. Zielgruppe sind Grundschüler/innen (2. / 3. Klasse) mit Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten, wie ADS/ADHS oder verträumte und weniger organisierte Kinder. Es finden zurzeit pro Jahr 4 Gruppen á 3 Kinder statt. Elterngespräche zu Beginn und zum Abschluss des Trainings ergänzen das Programm.

Termin: mittwochs, 13.30 bis 14.00 Uhr, Ansprechpartnerin: AWO Beratungsstelle, Dipl.-Psych. Anke Niemeier-Hellberg, Ort: Niederwall 65, 33602 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 01.09.2024

4. Paare, Familien und Mütter/ Väter

MamaMe – Selbstfürsorge für Mütter

Der MamaMe-Kurs verbindet freies Tanzen, Bewegung und Methoden der achtsamen Körperarbeit mit Austausch und Reflexion, um das persönliche Wohlbefinden zu fördern und Stresserleben zu senken. Rollenbilder, Anforderungen, Körpererleben: Jede Mutter erlebt ihr Muttersein anders. Gleichzeitig gibt es Gefühle, Gedanken und Themen, die bei vielen sehr ähnlich sind. Beides, das Persönliche und das Gemeinschaftliche, soll Raum bekommen, um Perspektiven zu eröffnen und Ressourcen (wieder-) zu entdecken. Ziel dieses körperorientierten Kurses ist, eine Form der Selbstfürsorge kennenzulernen, die in den eigenen Alltag integriert werden kann! Tänzerische Fähigkeiten oder Vorerfahrungen sind nicht nötig. Im Kurs schütteln wir ab, was vermeintlich „gut“ aussieht, sodass sich jede Frau dem zuwenden kann, was sich persönlich stimmig anfühlt!

weitere Informationen: Start: März 2023, 6 Termine immer mittwochs von 19:00 bis 20:30 Uhr, Leitung: Daniela Galla-Niestradt, Dipl. Pädagogin, Tanz- u. Bewegungstherapeutin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), system. Familienberaterin, Ort: Hebammenpraxis Siechenmarschstraße 32, 33615 Bielefeld, Kosten: 135 €, Ratenzahlung möglich, Anmeldung und kostenloses Infogespräch: info@hejttanz-bielefeld.de

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

Stepping Stones Triple P

Es handelt sich um ein Beratungsangebot mit Elterntraining 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

Elterntraining zur frühen Sprachförderung

Es handelt sich um ein Elterngruppentraining 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

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

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

8

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 Klinikaufenthalten 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, 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

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

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.

Termin: dienstags, 9:30 – 12:30 Uhr wöchentlich, Ansprechpartnerin: Annika Maybaum, 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

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.

9

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, 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 15:45 Uhr und 18:00 Uhr wöchentlich (jeden 1. Montag im Monat keine Gruppe), dienstags 8:15 Uhr und 16:30 Uhr wöchentlich, mittwochs 13:00 Uhr wöchentlich, 16:40 Uhr und 17:30 Uhr jeweils vierzehntägig, donnerstags 10:15 Uhr wöchentlich und 16:00 Uhr vierzehntägig, freitags 10:15 Uhr und 15:00 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

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

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 Verständnis 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 Krankenversicherung 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 Krankenversicherung 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 Krankenversicherung 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 Einzelvorgespräche 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 Mühlpfordt, *Tel:* 0521 - 32 95 32 26. praxis@neuropsychologie-und-psychotherapie-bielefeld.de.

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

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 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 donnerstagnachmittag 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 zurzeit 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

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

12

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 leidensbehafteten 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

Psychoanalytische beziehungsorientierte Gruppentherapie

Ich biete zwei fortlaufende, halboffene Gruppen an, die beide zweimal pro Woche jeweils für 100 Minuten stattfinden. Die Gruppen bestehen aus 6-9 Teilnehmern und in der Gruppe ist es Ihre Aufgabe, möglichst offen und frei auszusprechen, was Sie denken und fühlen. Die gemeinsame Arbeit soll Ihnen ermöglichen sich selbst besser zu verstehen und durch die Erfahrungen in der Gruppe sich in gewünschten Bereichen zu verändern. Einige Aspekte, die Gruppenteilnehmer als hilfreich erleben sind z.B. eine unterstützende Atmosphäre in der Gruppe, die verschiedenen Perspektiven und Erfahrungen der anderen Teilnehmer zu erleben, andere Menschen kennen zu lernen denen es ähnlich geht, die Gruppe als Übungsfeld zu nutzen für Aspekte im Leben, die einem selbst schwer fallen (z.B. Gefühle bei sich und anderen wahrnehmen, Konfliktfähigkeit). Zuerst werden Vorgespräche im Einzelsetting geführt und im Falle einer Teilnahme wird die Übernahme der Kosten bei der Krankenkasse beantragt. Behandlung aller psychischer Störungen außer Abhängigkeitserkrankungen und akuten Psychosen.

Kontakt: M.Sc. Psychologe Sebastian Wilms, Psychologischer Psychotherapeut, Verfahren Psychoanalytische und Tiefenpsychologische Psychotherapie, Telefon: 0521 3043 5943, Ort: Alfred-Bozi-Str. 18, 33602 Bielefeld, Sprechzeiten: montags 8:25 - 9:15 Uhr, dienstags und donnerstags 14:00 - 14:25 Uhr

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-venmer@t-online.de, www.schmiedeskamp-venmer.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

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

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 Selbsthilfverfahren 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

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

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

16

Gruppentherapie bei depressionsbedingten Konzentrationsstörungen

Wir bieten im Rahmen eines Studienprojekts Gruppentherapien für depressive Patient*innen an, die besonders von kognitiven Beeinträchtigungen betroffen sind. Neben dem Training der Konzentrationsstörungen, beinhaltet unser Therapieangebot auch psychoedukative und psychotherapeutische Inhalte und bietet den teilnehmenden Personen die Möglichkeit in einen gemeinsamen Austausch zu kommen.

Termine: laufend freie Plätze: *Kosten:* kostenfrei, *Ansprechpartnerinnen:* Jessica König, M. Sc., *Tel.:* 0521 772-78513, *E-Mail:* jessica.koenig@evkb.de und Frederike Moos, M. Sc., *Tel.:* 0521 772-76825, *E-Mail:* frederike.moos@evkb.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

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

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

17

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

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

18

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 diesem nicht seltenen 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

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

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

19

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 Alltags-gestaltung 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

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

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

20

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: Birgit Bartusch, Tel.: 0521-55762750, E-Mail: beratungsstelle.baumheide@t-online.de

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 Phantasie Reisen 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 (Erdegesschoss) 33609 Bielefeld, Tel.: 0521-9890088 oder 0160-2207835

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

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

Hochschulgruppe Empowerment für Menschen mit traumatischen oder/und grenzüberschreitenden Erfahrungen

In unserer Hochschulgruppe kannst du dich anonym und auf Augenhöhe mit anderen Betroffenen austauschen. Du bekommst Raum, um von deinen Erfahrungen und allem darum herum zu erzählen. Wir geben dir Anerkennung für deine Kämpfe mit den Belastungen und deiner Entwicklung trotz/mit deinen Erfahrungen. Möglicherweise kennen andere Personen dein Problem und haben dafür eine Lösung gefunden, von der du profitieren kannst, oder anders herum.

Termine & Kosten: Treffen einmal wöchentlich (1 ½ - 2 Std.) online. Das Angebot ist kostenfrei, *E-Mail:* empowerment.uni-bielefeld@riseup.net

GRUPPENPLATZBÖRSE Stand 01.09.2024

Für Gruppenplatzanbieterinnen und -anbieter

Ich bitte folgendes Gruppenangebot aufzunehmen:

Thema:

22

Beschreibung des Angebots:

Organisation, Termine, Kosten:

Kontaktadresse, Telefon, 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):