



## Stressbewältigungstraining

Belastungs- und Stressempfinden steigt für viele Menschen in einem stets anspruchsvoller werdenden Alltag stetig an. Besonders anhaltender Stress kann dabei für Körper und Psyche zu negativen Effekten führen und bei Menschen mit psychischen Erkrankungen Krisen oder Rückfälle verstärken.

Wir bieten in unserer verhaltenstherapeutischen Praxis ein Gruppen-Programm zur Förderung der individuellen Stressbewältigungskompetenzen an.

In 12 Sitzungen werden Fähigkeiten zum Umgang mit alltäglichen belastenden Situationen vermittelt und geübt. Dabei kommen klassische bewährte verhaltenstherapeutische Methoden sowie neuere Konzepte (z.B. Achtsamkeit) zum Einsatz.

Die Gruppe bietet darüber hinaus Teilnehmer\*innen die Möglichkeit der gegenseitigen Unterstützung und der Förderung sozialer Kompetenzen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen und kann sowohl therapieergänzend als auch als Einzelmaßnahme durchgeführt werden.

Die Sitzungen werden von einer psychologischen Psychotherapeutin geleitet. Die Abrechnung erfolgt über die gesetzliche oder die private Krankenkasse, auch Selbstzahlung ist möglich.

Die Gruppe findet jeweils **donnerstags** von **17.00 Uhr bis 18.30 Uhr** statt.

Es wird empfohlen sich möglichst frühzeitig anzumelden, da zur Klärung der Indikation Einzeltermine im Rahmen der psychotherapeutischen Sprechstunde stattfinden.

### **Anmeldung:**

Praxis für Psychotherapie Dagmar Müller  
Karlsgraben 23, 52064 Aachen

[www.psychotherapieaachen.de](http://www.psychotherapieaachen.de); E-Mail: [praxis@psychotherapieaachen.de](mailto:praxis@psychotherapieaachen.de)  
Telefon: 0241 / 542224 telefonische Sprechzeiten: dienstags 9:00 bis 10:30 Uhr,  
donnerstags 9:00 bis 10:00 Uhr