



**pro mente**  
kärnten

# Psychotherapeutische Ambulanz



## psychotherapeutische Gruppenangebote

Sicherheit & Kompetenz  
Bewältigung & Kompetenz  
Entspannungstraining  
Harmonisches Alltagsleben  
Mentale Achtsamkeit

Zielbewusstsein & Balance  
Der Weg zum Wohlbefinden I & II  
Körper- & Umweltbewusstsein  
Gesund verhalten  
Lichtquelle



**pro mente**  
GRUPPE IN KÄRNTEN

**Impressum:**

Medieninhaber und Herausgeber: pro mente kärnten GmbH,  
Villacher Straße 161, 9020 Klagenfurt

E-Mail: [office@promente-kaernten.at](mailto:office@promente-kaernten.at), Tel.: +43 463 551122

Fotos: kaernten photo, shutterstock, pro mente Gruppe in  
Kärnten

Layout/Gestaltung: pro mente Gruppe in Kärnten nach dem  
Entwurf von Sigma Tau Stummvoll KG, Wien

Verlagsort: 9020 Klagenfurt

Juli 2020

# Überblick

Sicherheit & Kompetenz.....	Seite 4
Bewältigung & Kompetenz.....	Seite 5
Entspannungstraining.....	Seite 6
Harmonisches Alltagsleben.....	Seite 7
Mentale Achtsamkeit.....	Seite 8
Zielbewusstsein & Balance.....	Seite 9
Der Weg zum Wohlbefinden.....	Seite 10
Körper-& Umweltbewusstsein.....	Seite 11
Gesund verhalten.....	Seite 12
Lichtquelle Villach, Wolfsberg, Spittal an der Drau.....	Seite 13

## **pro mente kärnten – langjähriger Einsatz im Namen psychischer Gesundheit**

Der gemeinnützige Verein pro mente kärnten besteht seit 1979 mit dem Ziel, die sozialpsychiatrische gemeindenahere Versorgung zu verbessern. Mit den Töchterunternehmen pro mente kärnten GmbH sowie der Reha-Klinik für seelische Gesundheit und der zpsr-GmbH verfügt man über ein breites Angebot für die kurz- und langfristige Unterstützung bei psychischen Erkrankungen in ganz Kärnten.

Ziel unseres Wirkens ist es, mit unseren Klientinnen und Klienten gemeinsam daran zu arbeiten, ein höchst mögliches Maß an Gesundheit und Lebensqualität zu erreichen oder wiederherzustellen. Dabei ist die Inklusion – also die aktive gesellschaftliche Teilhabe, Gleichberechtigung und Selbstbestimmtheit – ein wichtiger Bestandteil, um diese Ziele zu erreichen.

Die Organisation gehört zur pro mente Gruppe in Kärnten, einem Zusammenschluss autonomer Rechtsträger zur Nutzung von Synergien und Umsetzung von gemeinsamen Entwicklungspotenzialen, zu der auch die Reha-Klinik für Seelische Gesundheit und Prävention, pro mente: kinder jugend familie sowie pro mente Forschung gehören.

### **Weitere Angebote der pro mente kärnten GmbH**

- Arbeitsprojekte
- Berufstraining & Ausbildung
- Sozialpsychiatrische Angebote
- Tagesbetreuung
- Krisen- und Übergangswohnen
- Prävention
- Forensische Reha & Ambulanz
- Zentrum für Psychosoziale Rehabilitation (ZPSR)
- Betreutes Wohnen

# Was sind die Gruppenangebote der psychotherapeutischen Ambulanz der pro mente kärnten GmbH?

## Was ist das Ziel der Gruppenangebote?

Ziel der Gruppenangebote der Psychotherapeutischen Ambulanz ist es, seelische Probleme oder Erkrankungen zu heilen oder zu lindern, Klientinnen und Klienten dabei zu unterstützen, neue Perspektiven zu finden und Methoden zu erlernen, die ihnen bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen oder emotionaler Krisen helfen. Unser Anliegen ist es, dass unsere Klientinnen und Klienten die allgemeine Lebensqualität verbessern und dadurch ein sinnerfülltes und zufriedeneres Leben führen können. Inhaltliche und Kontaktinformationen zu den Gruppen finden Sie auch online unter [www.promente-kaernten.at](http://www.promente-kaernten.at)

## Wer kann teilnehmen, und wer leitet die Gruppen?

Unsere Gruppenangebote richten sich an erwachsene Menschen mit den jeweils beschriebenen Problemen oder Thematiken. Unsere Psychotherapeutinnen und -therapeuten, die die Gruppen leiten, verfügen über mehrjährige psychotherapeutische Berufserfahrung.

## Was kostet die Teilnahme?

Wir verfügen über Kassenverträge, das heißt, die Krankenkassen übernehmen die Kosten. Abhängig vom jeweiligen Sozialversicherungsträger kann allerdings (in seltenen Fällen) ein Selbstkostenbeitrag entstehen.

## Wie erfolgt die Anmeldung?

Die Anmeldung für alle Gruppenprogramme erfolgt **telefonisch** im Sekretariat der Psychotherapeutischen Ambulanz in Klagenfurt (0463 5000 88, Montag bis Freitag zu Bürozeiten), entweder direkt durch die Betroffene oder den Betroffenen oder mittels Zuweisung durch eine Einrichtung.

## Wie geht es dann weiter?

Im Anschluss an den Anruf wird ein Erstgespräch organisiert, um persönliche Probleme und Zielsetzungen zu klären und das passende Angebot zu finden.

## Wo finden die Gruppenangebote statt?

Standort der Gruppenangebote ist, sofern nicht anders angegeben, die **Adolf-Kolping-Gasse 12-14 in Klagenfurt**.

Ausnahme: Die Gruppe „Lichtquelle“

- in 9500 Villach, Postgasse 4.
- in 9800 Spittal an der Drau, Gartenstraße 1.
- in 9400 Wolfsberg, Wiener Straße 8/1.

## Sicherheit & Kompetenz

**Diese Gruppe richtet sich an Personen, die in ihrer Alltagsbewältigung und Lebensqualität durch auftretende Ängste in unterschiedlicher Ausprägung (Phobien, Panikattacken, generalisierte Angststörung) beeinträchtigt werden.**

**Angst** gehört zu den Grundgefühlen des Menschen und hat einen biologischen Sinn. Sie ist ein „Programm“, das unseren Körper aktiviert, um bei Gefahr schnell zu reagieren. Wenn diese Angstreaktion auftritt, obwohl keine echte Bedrohung vorliegt oder in ihrer Intensität und Dauer im Verhältnis zur tatsächlichen Bedrohung unangemessen oder übersteigert ist, spricht man von einer Angststörung.

Im Körper führt die Alarmreaktion zu einer Ausschüttung von Stresshormonen, wodurch sich Herzschlag und Atmung beschleunigen, der Blutdruck steigt und die Muskelspannung erhöht wird. Atemnot, ein Druckgefühl in der Brust, verstärktes Schwitzen, Zittern und Schwindel sind häufige Begleitsymptome. Menschen mit Angststörungen richten ihre Aufmerksamkeit stark auf befürchtete Gefahren. Es entsteht ein „Angstdenken“, das sich mit der Zeit

automatisieren kann. Auf der Gefühlsebene werden Angst, Hilflosigkeit oder Panik erlebt, auf der Verhaltensebene die angstausslösende Situation vermieden. So entsteht ein Angstkreislauf, der sich selbst verstärkt.

**Ziel der Gruppe** ist es, die TeilnehmerInnen zu befähigen, ihren Angstkreislauf zu unterbrechen, ihre Ängste schrittweise abzubauen und mehr Sicherheit zu gewinnen.

In einem ersten Schritt lernen Sie ihren „persönlichen“ Angstkreislauf kennen – ihre persönlichen körperlichen Reaktionen, Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster vor und in Angstsituationen.

In einem zweiten Schritt werden Techniken und Methoden zur Unterbrechung des Angstkreislaufes auf jeder Ebene vermittelt - unter anderem Atemtechniken, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Stressbewältigungsstrategien, Möglichkeiten der Ablenkung und Aufmerksamkeitssteuerung, das Erkennen und die Veränderung negativer Denkmuster und Überzeugungen sowie die Formulierung bewältigender Gedanken. Mit diesen „Werkzeugen“ lernen Sie schrittweise, sich angstausslösenden Situationen zu stellen und sie erfolgreich zu bewältigen.



- Geschlossene Gruppe
- Dauer: 12 Wochen,
- Wöchentlich
- Maximale Teilnehmerzahl: 14 Personen

# Bewältigung & Kompetenz

**Diese Gruppe richtet sich an Personen, die ein sehr belastendes Ereignis oder Erlebnis bewältigen, z.B. schwere Unfälle, Naturkatastrophen, das Erleben von Gewalt oder Verlust, was sich in einem Trauma manifestieren kann.**

**Ein Trauma** belastet das körperliche und seelische System des Menschen, seine Widerstandskraft und Bewältigungsmechanismen werden dabei überfordert. Es geht mit Gefühlen der Hilflosigkeit und Ohnmacht einher, unser Selbst- und Weltverständnis kann erschüttert sein.

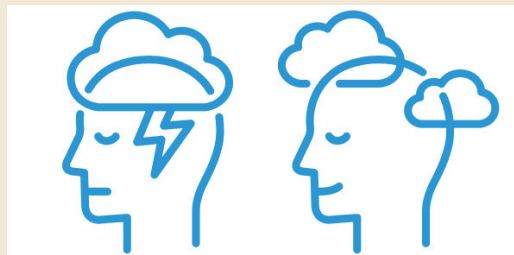
Typische Symptome einer sogenannten „posttraumatischen Belastungsstörung“ sind

- wiederkehrende, sich aufdrängende, belastende Erinnerungen an das Geschehen, sogenannte Flashbacks. Häufig wird dieses gefühlte Wiedererleben des traumatischen Ereignisses durch Schlüsselreize (Trigger) ausgelöst.
- Gefühle der „Empfindungslosigkeit“ und der Entfremdung (gegenüber sich selbst, dem eigenen Körper, anderen Personen).
- Die Vermeidung von Situationen,

die Ähnlichkeit zum Erlebten aufweisen und Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten, sowie

- eine Vielzahl an vegetativen Symptomen wie Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Schweißausbrüche, erhöhte Wachsamkeit und gesteigerte Erregbarkeit.

**Ziel der Gruppe** ist die Förderung der psychischen Stabilität bei Menschen, die unter einem sehr belastenden Ereignis leiden. Die Entstehungsmechanismen und Symptome von Traumafolgeerkrankungen werden erarbeitet. „Werkzeuge“ werden vermittelt, um mit den Symptomen der Traumatisierung besser zurechtzukommen: Selbstberuhigungs-, Distanzierungs- und Notfalltechniken, Fertigkeiten im Umgang mit Flashbacks, Methoden zur Emotionsregulierung und zum Umgang mit belastenden Gedanken. Besonders wichtig: die Aktivierung der Ressourcen und die Förderung der Selbstwirksamkeit. Durch Achtsamkeitsübungen, Vermittlung von Stressbewältigungstechniken, Förderung der Selbstfürsorge und Stärkung des Selbstwertes wird die Widerstandsfähigkeit der TeilnehmerInnen gestärkt.



- Geschlossene Gruppe
- Dauer: 12 Wochen,
- Wöchentlich
- Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

# Entspannungstraining

**Diese Gruppe richtet sich an Personen, die unter anhaltender Anspannung, negativem Stress und Belastungen und dadurch hervorgerufenen Beschwerden wie Schlafstörungen oder innerer Unruhe leiden.**

**Anhaltende Anspannung**, negativer Stress und Belastungen können verschiedenste gesundheitliche Beschwerden hervorrufen - Spannungskopfschmerz, Konzentrationsschwierigkeiten und Angstzustände sind einige davon. Regelmäßiges Entspannungstraining kann dazu beitragen, das körperliche und psychische Wohlbefinden merklich zu verbessern und die Gesundheit zu fördern.

Die in der Gruppe durchgeführten Entspannungsverfahren dienen der gezielten Herbeiführung einer Entspannungsreaktion, eines als angenehm erlebten körperlichen und psychischen Zustandes. Dabei lässt die Muskelanspannung nach, Atmung und Herzschlag beruhigen sich, der Blutdruck sinkt. Innerer Ruhe und Gelöstheit stellen sich ein, die Gedanken kommen zur Ruhe.



**Ziel der Gruppe** ist es, die TeilnehmerInnen durch die angebotenen Übungen und Techniken zu befähigen, den Entspannungszustand willentlich herbeizuführen und durch regelmäßiges Üben schneller zu erreichen - eine wertvolle Möglichkeit zur Stressbewältigung im Alltag. Zudem führt das Training zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und dem Erkennen der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche.

Eine wichtige Entspannungstechnik in der Gruppe ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Dabei wird durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung im ganzen Körper erreicht. Zusätzlich werden auch Elemente aus dem autogenen Training, Achtsamkeits- und Atemübungen sowie kurze Meditationsübungen und Fantasiereisen eingebunden. Daran schließt eine Sequenz mit einfachen, gesundheitsfördernden Körperübungen an.

Die Gruppe bietet auch Raum für Information zum Thema Entspannung und für die Diskussion von im Rahmen des Trainings auftretenden Fragen.

- Zwei offene Gruppen
- Dauer: 12 Wochen,
- 2 Gruppen
- Wöchentlich
- Maximale Teilnehmerzahl: 18 Personen



# Harmonisches Alltagsleben

**Diese Gruppe richtet sich an Personen, die eine Diagnose aus dem schizophrenen Formenkreis erhalten haben und die eine langfristige Stabilisierung im Alltagsleben und eine Förderung der Lebensqualität anstreben.**

**Die Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis** zählen neben Depressionen und Alkoholerkrankungen zu den drei weltweit am häufigsten zu Behinderungen führenden Erkrankungen. Sie können die soziale, familiäre und berufliche Lebensführung beeinträchtigen.

Eugen Bleuler beschrieb 1911 die vier Grundsymptome - „die vier großen A“:

- Assoziationslockerung: Formale Denkstörungen, „Denkzerfahrenheit“
- Affektstörung: z.B. unpassende Gefühle und Verhaltensweisen
- Autismus: Störung des Antriebs
- Ambivalenz

Mögliche weitere Symptome sind Wahrnehmungsstörungen (Halluzinationen), inhaltliche Denkstörungen (Wahn) und katatone Störungen. Der britische Psychiater Tim Crow

unterscheidet Typ-I-Patienten und Typ-II-Patienten. Bei Typ-I-Patienten überwiegen Symptome wie Halluzinationen, Ich-Störungen, bizarres Verhalten und Wahn. Typ-II-Patienten leiden vorwiegend unter Gefühlsverflachung, Verarmung von Sprache, Mimik und Gestik, Apathie, Aufmerksamkeitsstörungen und sozialem Rückzug.

**Ziel der Gruppe** ist die Rückfallprävention, die Selbstwertsteigerung sowie die Reduktion von psychotischen Symptomen. Dazu werden verhaltenstherapeutische Trainingsmanuale eingesetzt. Als Methoden kommen außerdem das integrierte psychotherapeutische Programm sowie die metakognitive Therapie für psychotische Erkrankungen zum Einsatz.

Im Laufe der Gruppenarbeit werden Lösungswege zum Erreichen von Stabilität und Balance in der Bewältigung der psychotischen Symptome aufgezeigt.

Gemeinsam werden Wege zur Erweiterung der Lösungskompetenzen und des persönlichen Handlungsspielraumes in der Alltagsbewältigung und Lebensführung erarbeitet.



- Geschlossene Gruppe
- Wöchentlich
- Maximale Teilnehmerzahl: 14 Personen

# Mentale Achtsamkeit

Diese Gruppe richtet sich an Patientinnen und Patienten der unten genannten Erkrankungen, die unter Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefiziten im Alltag leiden.

**Konzentration** wird im wissenschaftlichen Kontext als Aspekt des Arbeitens unter der Auswahl und Koordination von Informationen beschrieben. Ausreichend Konzentration sowie sprachliche, intellektuelle und alltagsnahe Leistung und Motivation sind Voraussetzungen für alle Lebensbereiche - die familiären, sozialen als auch die beruflichen.

Klinisch kann die Konzentration durch unterschiedliche Erkrankungen vermindert oder gestört sein. Unter anderem können Probleme mit der Konzentration, der Auffassung und des Erinnerungsvermögens

als Symptome bei Depressionen, Burnout, Schizophrenien und Persönlichkeitsstörungen, neurotische Belastungs- und somatoforme Störungen, aber auch bei Suchterkrankungen vorkommen.

**Ziel der Gruppe** ist eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit sowie eine Verbesserung der Denkleistung und Motivation.

Als Methoden kommen Strategien der Aufmerksamkeitslenkung (z.B. metakognitive Trainings), Affektkontrolltechniken (z. B. Gedankenstopp) sowie achtsamkeitsbasierte Methoden und kognitive Trainings (wie Konzentrations- und Merkfähigkeitsübungen) zum Einsatz. Eine Korrektur der oft negativen Selbsteinschätzung und eine neue Interessensweckung kann das individuelle Ergebnis der Teilnahme sein.



- Offene Gruppe
- Dauer: 12 Wochen,
- Wöchentlich
- Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

# Zielbewusstsein & Balance

**Diese Gruppe richtet sich an Personen, die an einem Burnout-Syndrom oder dessen Folgen leiden.**

**Das Burnout-Syndrom** wird manchmal auch als „Ausgebrannt sein“ oder „Erschöpfungsdepression“ bezeichnet. Es beschreibt einen Zustand ausgeprägter körperlicher, seelischer und geistiger Erschöpfung aufgrund langanhaltender Einbindung in emotional belastende Situationen oder überhöhten Stress.

Ein Burnout-Syndrom kann in unterschiedlichen Bereichen des Lebens entstehen. Nicht nur im beruflichen, sondern auch in familiären und sozialen Bereichen. Alle Bevölkerungsschichten können betroffen sein.

Die Modelle beschreiben eine schleichende Entwicklung – oft über einen Zeitraum von mehreren Jahren. Zu Beginn findet in der Regel ein Zustand des (Über-)Engagements und der Begeisterung statt. Im Verlauf werden (oft nicht bewusst) die Grenzen der eigenen Belastbarkeit überschritten. Wenn die Symptome im weiteren Verlauf Krankheitswert erlangen treten Phasen des Stillstands und der Resignation auf.

Typisches Merkmal eines bereits fortgeschrittenen Burnout ist

eine gedrückte, depressive, auch teils passive Grundstimmung und ein Gefühl der Energie- und Freudlosigkeit. Körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Verspannungen, Schmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten können auftreten. Auf der psychischen Ebene können Selbstzweifel und (Zukunfts-) Ängste entstehen.

Ermüdungsgefühle und eine beginnende Vernachlässigung sozialer Kontakte können das Alltagsleben einschränken und in eine sogenannte „Negativspirale“ übergehen.

Eine fundierte, realitätsbezogene Selbstwahrnehmung stellt die Basis dar, um negative Entwicklungsspiralen möglichst frühzeitig zu erkennen und zugleich aktiv gestaltend gegensteuern zu können.

**Ziel der Gruppe** liegt im Aufbau einer adäquaten Work-Life-Balance und deren Integration in den Lebensalltag mittels Förderung der Stresskompetenz und Stärkung bzw. (Wieder-)Erlangung der Selbstregulationsfähigkeit der TeilnehmerInnen. Dazu gehören auch die Abgrenzung von Stressoren und praktische Übungen zu „Autonomie versus Loyalität“ sowie „Nähe versus Distanz“.

- Geschlossene Gruppe
- Dauer: 12 Wochen,
- Wöchentlich
- Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen



# Der Weg zum Wohlbefinden

**Diese Gruppe richtet sich an Personen, die in ihrem Leben durch Freude- und Energielosigkeit, Antriebsarmut, Niedergeschlagenheit - also Symptome einer depressiven Entwicklung - beeinträchtigt sind.**

**Energie- und Freudlosigkeit** sind meistens vorübergehende Phänomene, die zum Leben dazugehören. Treten sie aber über Wochen und Monate auf, spricht man von Depressionen. In Österreich leiden zwischen zehn und 25 Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an einer Depression.

Die Depression wird als Hilf- und Hoffnungslosigkeit erlebt, wodurch ein beträchtlicher Anteil an Lebensqualität verloren gehen kann. Oft bestehen negative Gedanken über sich selbst, die Umwelt und die Zukunft. Die eigene Fähigkeit, Situationen positiv beeinflussen zu können, wird oft angezweifelt. Weitere Symptome können sein: Müdigkeit, mangelndes Selbstwertgefühl, Energielosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen sowie eine

verlangsamte Motorik, sozialer Rückzug, Interessensverlust, Verlust der Freude an sonst als angenehm erlebten Aktivitäten bis hin zum Verlust der Lebensfreude.

**Ziel der Gruppe** ist es, schrittweise das persönliche Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu fördern. Sie erhalten Information zum Erkrankungsbild und Entstehungsprozess und erkennen mögliche individuelle Ursachen. Persönliche Kraftquellen und positive Aktivitäten werden besprochen, gestärkt und ein selbstfürsorgliches Verhalten wird gefördert. Eigene „depressive“ Denk-, Fühl- und Handlungsmuster sollen erkannt und schrittweise modifiziert werden. Die Gruppe bietet Betroffenen zudem die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen in Kontakt zu treten und sich auszutauschen. Sie erarbeiten gemeinsam in der Gruppe neue Strategien zur Förderung der Lebensqualität und der Lebensfreude.



- Geschlossene Gruppe
- Dauer: 12 Wochen,
- 2 Gruppen
- Wöchentlich
- Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

# Körper- & Umweltbewusstsein

**Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die sich mit dem Wechselspiel zwischen ihrem körperlichen und seelischen Empfinden auseinandersetzen möchten.**

**An einer psychosomatischen Erkrankung** leidet jeder fünfte Österreicher im Laufe seines Lebens. Psychosomatik bezeichnet dabei allgemein das Wechselspiel zwischen Psyche/Seele und Körper. Dieses Wechselspiel ist dauerhaft vorhanden und spiegelt sich auch im Sprachgebrauch durch Aussagen wie „Das macht mir Kopferbrechen“ oder „Das schlägt mir auf den Magen“. Bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Erkrankungen sind neben den biologischen (körperlichen) Aspekten, immer auch die psychologischen und sozialen Faktoren von Bedeutung.

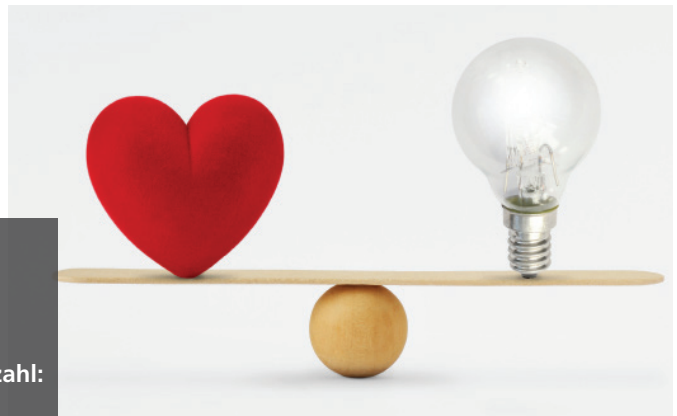
Psychosomatische Erkrankungen können sich in einer Vielzahl von Symptomen äußern. Ebenso können sie verschiedene Körperbereiche betreffen. Das Spektrum umfasst u.a. die Atmung (z. B. Hyperventilation,

Asthma), Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck), Erkrankungen des Verdauungstraktes (z. B. Gastritis), Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis) und Schmerzstörungen (z. B. Migräne, Fibromyalgie). Oft handelt es sich um Symptome, die mit einer starken Erregung des autonomen Nervensystems einhergehen.

**Ziel der Gruppe** ist es, neben der Vorstellung des bio-psycho-sozialen Modells anhand von Diskussion, Übungen und Information gemeinsam Lösungen für ein besseres Umgehen mit sich zu entwickeln. Zu erkennen, wie die psychischen und körperlichen Abläufe in uns miteinander in Wechselwirkung stehen, kann hilfreich sein, um positive Veränderungen herbei zu führen.

**„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“  
(C. Morgenstern)**

- Geschlossene Gruppe
- Dauer: 12 Wochen,
- Wöchentlich
- Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen



# Gesund verhalten

**Diese Gruppe richtet sich an alle, die sich mit dem Prozess der Gesunderhaltung beschäftigen und die eigene Widerstandskraft stärken wollen.**

**Das Modell der „Salutogenese“** beschreibt die Eigenschaften, die benötigt werden, um gesund zu werden und es auch zu bleiben.

Nach diesem Modell entwickelt 1970 vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky, ist Gesundheit kein Zustand, sondern ein Prozess. Risiko- und Schutzfaktoren stehen hierbei in stetiger Wechselwirkung.

Das Wesentliche für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit ist ein Kohärenzgefühl - eine Art vernünftig-zuversichtliche Lebenseinstellung. Dieses Gefühl entsteht aus drei Komponenten:

- Das Gefühl der Verstehbarkeit (Die Fähigkeit, Zusammenhänge des Lebens zu verstehen),

- das Gefühl der Bewältigbarkeit (Das Vertrauen darauf, das eigene Leben gestalten und bewältigen zu können), und
- Das Gefühl der Sinnhaftigkeit (Der Überzeugung, dass das Leben einen Sinn hat).

**Ziel der Gruppe** ist es, das Kohärenzgefühl zu erhöhen und mehr psychische und körperliche Stärke und Widerstandskraft aufzubauen, um Lebenskrisen besser zu bewältigen.

Einige wesentliche Themen, die im Rahmen dieser Gruppe in Form von Information, Diskussion und Übungen behandelt werden, sind: Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit, Entspannung, Schlaf, persönliche Ressourcen (materiell, geistig, körperlich und sozial), Stress und Stressoren, Krankheitsverständnis, Sinnhaftigkeit.



- Offene Gruppe
- Wöchentlich
- Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

# Lichtquelle

**Diese Gruppen richten sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den unterschiedlichsten Problemen des psychotherapeutisch-psychiatrischen Spektrums. Sie ist krankheitsübergreifend ausgerichtet.**

**Stärkung, Stabilisierung und Rückfallverhütung** - darauf liegt der Fokus in dieser Gruppe. Dazu werden in der Gruppe gemeinsam Strategien entwickelt, um eine weitest mögliche körperliche und emotionale Stabilisierung zu erreichen, Krisen vorzubeugen und eine zufriedenstellende – vor allem auch längerfristig stabile Balance im Leben aufzubauen und beizubehalten.

**Ziel der Gruppe** ist es, Problemlöse- und Stressbewältigungsfähigkeiten zu fördern und sie im Alltagsleben umzusetzen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, mögliche schwierige Situationen rechtzeitig zu erkennen und bestmöglich damit umzugehen.

Sie haben die Möglichkeit, Situationen des Alltagslebens in der Gruppe zu reflektieren, Kommunikationsfertigkeiten zu üben, Aktivitäten zu planen und sie unter Supervision (durch die Gruppe und Therapeutinnen oder Therapeuten) umzusetzen. Dabei wird auch die fortlaufende Lebensplanung und Entwicklung von sinnstiftenden Lebensperspektiven thematisiert.

Eine wesentliche Zielsetzung besteht in der Steigerung der Lebensqualität, des Selbstwerts, der Selbstsicherheit und der Selbstfürsorge.

Ein weiterer Aspekt ist der psychoedukative Anteil, im Speziellen die Vermittlung von Erklärungsmodellen der jeweiligen Krankheitsbilder und diagnostischer Kriterien. Wichtig ist außerdem das Erkennen spezifischer Frühwarnzeichen sowie die Vermittlung konkreter Interventionsmöglichkeiten und präventiver Maßnahmen.

- Offene Gruppen
- Wöchentlich
- in Wolfsberg, Villach und Spittal an der Drau

## **Kontakt**

### **Psychotherapeutische Ambulanz**

pro mente kärnten GmbH  
Adolf-Kolping-Gasse 12 u. 14  
9020 Klagenfurt

Telefon: +43 463 5 000 88  
E-Mail: [psychotherapeutische.ambulanz@promente-kaernten.at](mailto:psychotherapeutische.ambulanz@promente-kaernten.at)  
Web: [www.promente-kaernten.at](http://www.promente-kaernten.at)  
[www.fb.com/promentegruppeinkaernten](http://www.fb.com/promentegruppeinkaernten)

### **Unsere Bürozeiten sind**

Mo.-Do. von 08:00-16:00 Uhr  
und Fr. von 08:00-12:00 Uhr.  
Web: [www.promente-kaernten.at](http://www.promente-kaernten.at)  
[www.fb.com/promentegruppeinkaernten](http://www.fb.com/promentegruppeinkaernten)

### **Weitere Standorte der Lichtblick-Gruppen:**

- 9500 Villach, Postgasse 4.
- 9800 Spittal an der Drau, Gartenstraße 1.
- 9400 Wolfsberg, Wiener Straße 8/1.