



Innere Stärke im Alter

Psychotherapiegruppe für
Seniorinnen und Senioren

Psychiatriezentrums
Breitenau

Unsere Psychotherapiegruppe richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die professionelle psychotherapeutische Unterstützung möchten. Die Gruppe wird von einer erfahrenen Fachpsychologin für Psychotherapie geleitet und bietet den Teilnehmenden in einer vertrauensvollen Atmosphäre die Möglichkeit, ihre Sorgen zu teilen, Bewältigungsstrategien zu erlernen und neue soziale Kontakte zu knüpfen. Gemeinsam stärken wir die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden.

Was erwartet Sie in der Gruppe

- Bewältigung von Angst und Depression
- Umgang mit Lebensveränderungen und Verlusten
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Förderung sozialer Kontakte und Lebensfreude
- Entspannungstechniken und Stressbewältigung
- Professionelle therapeutische Begleitung

Für wen ist die Gruppe geeignet

- Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren, die selbstständig sind
- Es bestehen keine stärkeren kognitiven Beeinträchtigungen (z. B. Demenz)
- Keine akute Suchterkrankungen oder unbehandelte schwere psychische Erkrankungen vorhanden

Organisatorisches

Gruppengröße maximal 10 Teilnehmende

Dauer wöchentliches Gruppentreffen à 60 Minuten mit den gleichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Ort Psychiatriezentrum Breitenau

Kosten Die Abrechnung erfolgt über die obligatorische Krankenversicherung. Versicherte im Hausarztmodell benötigen eine Überweisung durch ihre Hausärztin oder ihren -arzt.

Kontakt und Anmeldung

Gerne stehen wir für weitere Informationen oder ein unverbindliches Einzelgespräch zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder telefonisch.

Die Anmeldung erfolgt üblicherweise durch die Hausärztin, den Hausarzt oder eine Psychiaterin respektive einen Psychiater.

Spitäler Schaffhausen
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Nordstrasse 111
8200 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 34 34
sekretariat.psychiatrie@spitaeler-sh.ch
www.spitaeler-sh.ch