

FÜR MÜTTER

PSYCHOTHERAPEUTISCHE GRUPPE

Sie sind Mutter – und das ist wunderbar, anstrengend, manchmal überwältigend und immer wieder neu.

Vielleicht kennen Sie das:

- Das Gefühl, ständig zwischen den eigenen Erwartungen (oder denen Ihres Umfeldes) und Ihren eigenen Bedürfnissen zu schwanken.
- Den Druck, alles perfekt machen zu müssen – obwohl Sie wissen, dass das nicht geht.
- Momente, in denen Sie sich fragen: „Wo bleibe ich eigentlich? Wer bin ich neben all den Rollen?“

In dieser Gruppe geht es um Sie als Frau hinter der Mutter und der Erfahrung, dass Sie mit all Ihren Gefühlen, Bedürfnissen, Sorgen und Zweifeln nicht alleine sind. In einem geschützten Rahmen beschäftigen wir uns in der Gruppentherapie mit Themen, die im Alltag schwer zu besprechen sind.

Kontakt:

M.Sc. Psych. Nicole Jungbauer
Psychologische Psychotherapeutin (TP)
Mail: psychotherapie-jungbauer@posteo.de
Tel: 0151 56260298



Für wen ist die Gruppe geeignet?

Für alle Mütter - unabhängig vom Alter des Kindes oder der Kinder.

Was sind die Voraussetzungen?

Bevor Sie die Gruppentherapie beginnen, findet eine psychotherapeutische Sprechstunde im Einzelsetting statt, in der wir Ihre Fragen klären sowie Ihre Ziele und Erwartungen für die Gruppentherapie besprechen. Gemeinsam entscheiden wir dann ob das Gruppensetting für Sie geeignet ist.

Kostenübernahme

Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Sie können auch gerne als Privatpatient:in oder Selbstzahler:in teilnehmen. Dann richtet sich das Honorar nach der Gebührenordnung für Psychotherapeuten (GOP).

Ablauf der Gruppentherapie

Die geschlossene Gruppe besteht aus maximal 8 Teilnehmer:innen und findet wöchentlich am Samstag statt.

Ort und Zeit

Ort: Praxis für Physiotherapie Kinder-Bewegung-Entwicklung

Südliche Stadtmauerstraße 19

91054 Erlangen

Zeit: Start ist am 10.10.26 von 9:30 bis 11:20

Kontakt und Fragen

Wenn Sie gerne an der Gruppe teilnehmen möchten oder Fragen haben,, schreiben Sie mir eine Email: psychotherapie-jungbauer@posteo.de

Kontakt:

M.Sc. Psych. Nicole Jungbauer

Psychologische Psychotherapeutin (TP)

Mail: psychotherapie-jungbauer@posteo.de

Tel: 0151 56260298

