

Adressen

PSZ Hartberg

Grünfeldgasse 9, 8230 Hartberg
 T 03332 / 66 2 66
 E psz.hartberg@gfsg.at

Journaldienstzeiten:

Mo. – Fr.: 09:00 – 12:00 Uhr
 Di.: 17:00 – 19:00 Uhr
 Mo., Mi., Do.: 13:00 – 15:00 Uhr



Sozialpsychiatrische Tagesstruktur Palette Pöllau

Hauptplatz 11, 8225 Pöllau



Sozialpsychiatrische Tagesstruktur kreativ Voralpe

Gerichtsgasse 109, 8250 Voralpe



www.gfsg.at

GRUPPENANGEBOTE

Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg

Skills Training

Skills sind Verhaltensweisen, welche in schwierigen Situationen schnell wirksam und hilfreich sind, ohne langfristig zu schädigen. Es handelt sich dabei um Fertigkeiten, die erlernbar sind und dabei helfen, innere Anspannung, negative Gefühle, sowie schädigende Verhaltensweisen zu regulieren. Ziel des Skills Trainings ist die Reduzierung von Spannungszuständen und das Erlernen und Üben von Fertigkeiten. Inhalte sind Achtsamkeitsübungen, Umgang mit Gefühlen, das Gestalten von sozialen Kontakten sowie Selbstwertstärkung.

Geschlossene Gruppe – Anmeldung erforderlich!

Gruppenleitung: Mag.^a Nathalie Hochörtler

Ko-Leitungen aus dem Beratungsstellenteam

Zeit: Montag, 09:00 – 10:45 Uhr; Startet im Jänner 2019

Ort: PSZ Hartberg

Entspannungsgruppe

Das Erlernen von Entspannungstechniken ist ein fester Bestandteil von Gesundheitstraining. Mit Hilfe der Gruppe soll ein Zustand innerer Ruhe erreicht werden. Ziel ist es zu lernen, einen solchen Entspannungseffekt bewusst herbeizuführen. Entspannung ist nötig, um sich zu sammeln und zu konzentrieren, über Wesentliches nachzudenken und seine Zeit bewusst zu gestalten. Diese Gruppe soll zu mehr Gelassenheit im Alltag beitragen.

Geschlossene Gruppe – Anmeldung erforderlich!

Gruppenleitung: Sylvia Narnhofer

Zeit: Dienstag, 08:30 – 09:30 Uhr

Ort: PSZ Hartberg

Kreativgruppe

In entspannter Atmosphäre wird die Möglichkeit geboten sich kreativ auszudrücken und zu entfalten. Je nach Wunsch können frei oder unter Anleitung verschiedene Techniken und Materialien ausprobiert und kennen gelernt werden. Malen, die Arbeit mit Ton, kreatives Gestalten sowie die Verwendung von Specksteinen, Papier oder Naturmaterialien werden in diesem Rahmen angeboten. Im Vordergrund steht nicht die Leistung, sondern die spielerische Freude am Tun.

Geschlossene Gruppe – Anmeldung erforderlich!

Gruppenleitung: Sylvia Narnhofer

Zeit: Dienstag, 10:00 – 12:30 Uhr

Ort: PSZ Hartberg

Gruppenübersicht für 2018/19

Psychosoziales Zentrum Hartberg

Skills Training	Jänner 2019	
	Montag	09:00 – 10:45 Uhr
Entspannungsgruppe	Dienstag	08:30 – 09:30 Uhr
Kreativgruppe	Dienstag	10:00 – 12:30 Uhr
Café	Dienstag	13:30 – 16:30 Uhr
NADA Perlen	Mittwoch	09:00 – 10:00 Uhr
Tanztherapeutische Gruppe	Mittwoch	10:30 – 12:00 Uhr
Nordic Walking – Einsteiger	Mittwoch	13:00 – 14:00 Uhr
Männer-Gruppe	Februar 2019	
	Mittwoch	15:30 – 17:30 Uhr
Club	Donnerstag	09:30 – 12:30 Uhr
Nordic Walking - Fortgeschrittene	Donnerstag	13:00 – 14:30 Uhr
NADA Perlen	Donnerstag	16:00 – 17:00 Uhr
Psychotherapeutische Frauengruppe	Jänner 2019	
	Donnerstag	14:00 – 15:30 Uhr
Soziales Kompetenztraining	In Planung	

Sozialpsychiatrische Tagesstrukturen

Palette Pöllau und kreativ Voral

Kunstgruppe Atelier Pöllau	Mittwoch	16:30 – 19:30 Uhr
Was Frauen bewegt – Voral	Donnerstag	15:45 – 18:45 Uhr

Soziales Kompetenztraining

Sozial kompetentes Verhalten kann sehr leicht erlernt werden. Das erwünschte Verhalten wird dafür in der Gruppe geübt. Eigene Bedürfnisse und Meinungen äußern, Nein sagen, auf Kritik reagieren, sich entschuldigen, sich Schwächen eingestehen, um einen Gefallen bitten, Komplimente annehmen & geben, Gespräche beginnen, aufrecht erhalten & beenden sind Möglichkeiten, sich mit anderen Menschen besser austauschen zu können. Der Schwerpunkt wird darauf gelegt, Gefühle besser zu kommunizieren und den Selbstwert zu stärken.

Geschlossene Gruppe – Anmeldung erforderlich!

Gruppenleitung: in Planung

Zeit: in Planung – Zeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Ort: PSZ Hartberg

Kunstgruppe – Atelier Pöllau

In entspannter Atmosphäre wird die Möglichkeit geboten, sich kreativ auszudrücken und zu entfalten. Je nach Wunsch können frei oder unter Anleitung verschiedene Techniken und Materialien ausprobiert werden, wie z.B. Aquarell- od. Acryltechnik, Enkaustikmalerei, Ton, Fimo, Speckstein, Papier, Naturmaterialien. Im Vordergrund steht nicht die Leistung, sondern die spielerische Freude am Tun.

Offene Gruppe – Anmeldung erforderlich!

Gruppenleitung: Franziska Frauenthaler

Zeit: Mittwoch, 16:30 – 19:30 Uhr

Ort: Sozialpsychiatrische Tagesstruktur Palette Pöllau

Was Frauen bewegt – Vorau

Die Termine werden gemeinsam geplant und gestaltet. Zur Wahl stehen Gesprächsrunden, Kochen und Backen, kreatives Gestalten sowie sportliche Aktivitäten und Ausflüge. Ziel ist es, Kontakte zu knüpfen, den Alltag hinter sich zu lassen, Spaß zu haben, Freundinnen zu finden, kreativ zu sein, sich zu unterhalten, einander zuzuhören, sich auszutauschen und damit die eigene Persönlichkeit weiter zu entwickeln.

Geschlossene Gruppe – Anmeldung erforderlich!

Gruppenleitung: Franziska Frauenthaler

Zeit: Donnerstag, 15:45 – 18:45 Uhr

Ort: Sozialpsychiatrische Tagesstruktur kreativ Vorau

Café

Einmal in der Woche den Alltag hinter sich lassen, Zeit für sich haben und sich mit anderen treffen. Das Café bietet den Rahmen so angenommen zu werden, wie man ist. Dabei kommen aber auch Aktivitäten aller Art nicht zu kurz. Das gemeinsame Gestalten des Programms ermöglicht, sich selbst einzubringen, Verantwortung zu übernehmen und seine eigenen Ressourcen besser zu erkennen und einsetzen zu können.

Halboffene Gruppe – Anmeldung erforderlich!

Gruppenleitung: Sylvia Narnhofer

Zeit: Dienstag, 13:30 – 16:30 Uhr

Ort: PSZ Hartberg

NADA mit Perlen

Die Nada-Ohrtherapie kann mit Nadeln oder Magnetpflaster durchgeführt werden. Bei uns erhalten Sie beidseits je drei Magnetpflaster, die in der Ohrmuschel befestigt werden, was völlig schmerzfrei ist. Die anschließenden 30 bis 45 Minuten sollten Sie im Behandlungsraum sitzen bleiben. Während dieser Zeit können Sie bewusst die Ruhe wahrnehmen und die Anwendung auf Sie wirken lassen. Währenddessen können Sie einen NADA-Tee genießen.

NADA Akupressur eignet sich besonders für Menschen, die psychisch erkrankt sind, die unter Druck stehen, die an innerer Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, dauernder Müdigkeit oder Erschöpfung leiden, die Angst haben, die chronisch unter Stress stehen oder die eine Abhängigkeit (Alkohol, Drogen, Nikotin) überwinden wollen.

NADA wirkt entspannend und beruhigend, fördert Wachheit und Konzentration, verbessert den Nachtschlaf, vermindert das Suchtverlangen und gibt ein Gefühl von innerer Harmonie.

Offene Gruppe – Keine Anmeldung erforderlich!

Gruppenleitung: Sylvia Narnhofer und weitere NadatherapeutInnen des PSD-Teams

Zeit: Mittwoch, Eintreffen in der Zeit zwischen 09:00 – 10:00 Uhr

Zeit: Donnerstag, Eintreffen in der Zeit zwischen 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: PSZ Hartberg

Tanztherapeutische Gruppe

Sie wollen ihr Selbstbewusstsein stärken, ihren persönlichen Ausdruck erweitern, ihr Körperbild durch Bewegung verbessern, sich neu orientieren, eigene Ressourcen erkennen sowie Stärken und Fähigkeiten (wieder) entdecken? Dann ist diese Gruppe genau das Richtige für Sie!

Geschlossene Gruppe – Anmeldung erforderlich!

Gruppenleitung: Sylvia Narnhofer
 Zeit: Mittwoch, 10:30 – 12:00 Uhr
 Ort: PSZ Hartberg

Nordic Walking Gruppe

Ziel ist die Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils mit Hilfe der Gruppe zu fördern. Nordic Walking hilft Gewicht abzubauen, verbessert den Fettstoffwechsel, wirkt positiv auf Blutdruck, Herz-Kreislauf-System, Muskeln und Gelenke sowie das Immunsystem. Die körperliche und psychische Befindlichkeit greifen ineinander, was dazu beiträgt, dass die regelmäßige Bewegung den Selbstwert verbessert. Durch den Einsatz von Stöcken wird Nordic Walking zum Ganzkörpertraining. Es ist leicht zu erlernen und auch für wenig trainierte Menschen sehr gut geeignet.

Halboffene Gruppe – Anmeldung erforderlich!

Gruppenleitung: Sylvia Narnhofer
 Zeit: Mittwoch, 13:00 – 14:00 Uhr (für Einsteiger)
 Zeit: Donnerstag, 13:00 – 14:30 Uhr (für Fortgeschrittene)
 Ort: PSZ Hartberg

Männer-Gruppe

Die Zusammenarbeit in der Gruppe ermöglicht es, persönliche Handlungs- und Beziehungsmuster zu erkennen, die Wirkung eigenen Verhaltens zu überprüfen, zu reflektieren und neue Formen der Kommunikation zu erproben. Ziele sind die Stärkung der persönlichen Stabilität, die Erweiterung der Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie die Erhöhung sozialer Kompetenzen und der eigenen Handlungsfähigkeit. Die Zielgruppe sind alle Männer, die bereit sind, sich mit ihrem Leben auseinander zu setzen und ihre persönlichen und sozialen Fähigkeiten zu erweitern.

Geschlossene Gruppe – Anmeldung erforderlich!

Gruppenleitung: Mag. René Vodouschek
 Zeit: Mittwoch, 15:30 – 17:30 Uhr; Startet im Februar 2019
 Ort: PSZ Hartberg

Club

Die 14-tägigen Treffen des Clubs bieten einen angenehmen Rahmen, um sich in einer Gruppe zu integrieren. Hier werden oftmals gemeinsame Ausflüge angeboten. Dabei können auch gern verschiedene Themen von TeilnehmerInnen eingebracht werden, die zu einer Diskussion oder zu einem Austausch anregen. Die Gruppe soll dazu beitragen, dass eine bessere Alltagsbewältigung ermöglicht wird, indem soziale Kompetenzen erweitert und Erfahrungen gesammelt werden.

Halboffene Gruppe – Anmeldung erforderlich!

Gruppenleitung: Sylvia Narnhofer
 Zeit: Donnerstag, 09:30 – 12:30 Uhr
 Ort: PSZ Hartberg

Psychotherapeutische Frauengruppe

Die Gruppe lädt zu vertraulichen Gesprächen ein. Was beschäftigt Sie? Worüber machen Sie sich Gedanken? Darüber hinaus bietet die Frauengruppe einen geschützten Raum zur gemeinsamen Entdeckung und Entwicklung von neuen, hilfreichen Gedanken und Handlungsstrategien in schwierigen und belastenden Lebenssituationen. Ziele der Frauengruppe sind, die Teilnehmerinnen zu ermutigen und zu stärken, Schwierigkeiten und Probleme anzuerkennen und Lösungswege zu finden. Weiters geht es darum, das Selbstvertrauen zu stärken und die Lebensfreude zu vergrößern.

Geschlossene Gruppe – Anmeldung erforderlich!

Gruppenleitung: Mag.^a Petra Resele-Zuser
 Zeit: Donnerstag, 14:00 – 15:30 Uhr; Startet im Jänner 2019
 Ort: PSZ Hartberg