

## Übersicht Gruppenangebote

<b>Montag:</b>	Angehörige	14.00-15.30
	Selbstwert stärken mit Tanztherapie	17.30-19.00
<b>Dienstag:</b>	Kreativ gestalten I	13.00-15.00
	Kreativ gestalten II	15.00-17.00
	Psychotherapeutische Gruppe	13.00-15.00
	Körper und Psyche	15.00-16.30
	Psychoedukation	15.00-17.00
	Entspannung	18.00-19.00
<b>Mittwoch:</b>	Kochen	08.30-12.30
	NADA Ohrakupunktur	13.00-16.00
	Club1	13.00-17.00
	Club II	15.00-17.00
<b>Donnerstag:</b>	Achtsamkeit	09.00-11.00
	NADA Ohrakupressur	13.00-15.00
	ClubCafe	13.00-16.00
Einmal jährlich:	Erholung für die Seele	6 Tage

Anmeldungen werden vom Fachpersonal oder Sekretariat entgegen genommen.

### Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz

Wagnastraße 1/1, 8430 Leibnitz

T 03452 / 72 6 47

E [psz.leibnitz@gfsg.at](mailto:psz.leibnitz@gfsg.at)

### Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do.: 09:00 – 15:00 Uhr

Di.: 13:00 – 19:00 Uhr

Fr.: 09:00 – 13:00 Uhr

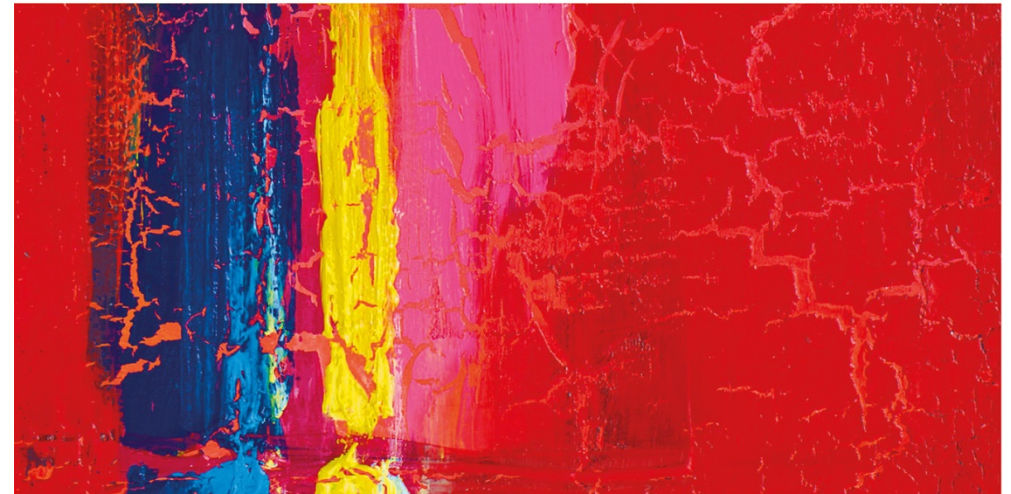
### Journaldienstzeiten:

Mo., Mi., Do.: 09:00 – 11:00 und 13:00 – 15:00 Uhr

Di.: 13:00 – 19:00 Uhr

Fr.: 09:00 – 11:00 Uhr

[www.gfsg.at](http://www.gfsg.at)



## GRUPPENANGEBOTE

### Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz

## ANGEHÖRIGE

Angehörige sind eingeladen, ihre Erfahrungen im Zusammenleben mit psychisch erkrankten Menschen auszutauschen. Informationen über psychische Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten werden unter Berücksichtigung der Erfahrungen der Teilnehmer/innen diskutiert.

### Offene Gruppe

Gruppenleitung: Mag.<sup>a</sup> Trink Claudia  
 Zeit: jeden ersten Montag im Monat, 14.00 – 15.30  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: kein finanzieller Selbstbehalt

## KREATIV GESTALTEN

Der Mensch ist von jeher ein Handelnder, der mit seinen Händen etwas tut und herstellt. Sich mit den Händen zu betätigen bedeutet, sich die Welt direkt begreifbar machen, sie zu erfahren. Jede/r arbeitet an seinem/ihren eigenen Werkstück. Durch den Austausch mit den anderen erhält jede/r Anregungen, Hilfestellungen und Rückmeldungen. Neben diesen wichtigen sozialen Aspekten können kognitive und motorische Fähigkeiten erlernt bzw. wieder entdeckt werden.

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung: Dip. ET Flucher Monika  
 Steinkellner Ingrid  
 Zeit: Dienstag, Gruppe 1: 13.00 – 15.00  
 Gruppe 2: 15.00 – 17.00  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: **Selbstbehalt von 3,00 €**

## KOCHEN

In diesem alltagsorientierten Training geht es darum, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Küche (wieder) zu entdecken und entsprechend zu fördern. Im Vordergrund steht das gemeinsame Kochen, beginnend mit einer gemeinsamen Menüplanung. Nach dem Einkauf und der Verteilung der jeweiligen Aufgaben wird gemeinschaftlich gekocht und gegessen.

### Offene Gruppe

Gruppenleitung: Dip. ET Flucher Monika  
 Zeit: Mittwoch, 8.30 – 12.30  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: **Selbstbehalt von 3,00 €**

## ENTSPANNUNG

Die PMR (**P**rogressive **M**uskel **R**elaxation) nach Jacobson ist eine relativ leicht zu erlernende Entspannungsmethode.

Ziel des Kurses ist es, im Sinne einer Auszeit von einem belastenden Alltag sich selbst etwas Gutes zu tun. Zugleich wird dabei die Körperwahrnehmung geschult, was dazu führen kann, dass unbewusste Verspannungen im Körper aufgespürt und gelockert werden und die Beziehung zu sich selbst gestärkt wird.

Ein weiteres Ziel des Kurses ist die Übertragung des Gelernten in den Alltag: das regelmäßige Praktizieren der Entspannungsmethode soll Sie dazu befähigen mit Anspannung, Stress und Nervosität auch in Alltagssituationen besser zurecht zu kommen.

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung: Mag.<sup>a</sup> Bukoschegg-März Susanne  
 Zeit: blockweise, wöchentlich, Dienstag, 18.00 – 19.00  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: kein finanzieller Selbstbehalt  
**ACHTUNG:** Begrenzung der TeilnehmerInnenanzahl mit 10 Personen

## PSYCHOEDUKATION

„Wenn ich über meine depressiven Gedanken und Gefühle gut informiert bin, werde ich schneller gesund und bleibe länger gesund!“ Nach diesem Leitgedanken der Psychoedukation soll in dieser Gruppe in erster Linie die Förderung des selbstverantwortlichen Umgangs mit depressiven Gefühlen und Gedanken erreicht werden. Ziele in der Gruppe sind die umfassende Aufklärung über Depression, ihre Behandlungsmöglichkeiten sowie gegenseitige Vermittlung von Kompetenzen, um depressive Stimmung positiv zu bewältigen. („Du bist nicht allein“) Es sind insgesamt 8 Gruppensitzungen mit einem Nachtreffen vorgesehen.

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung: Mag.<sup>a</sup> Trink Claudia; Mag.<sup>a</sup> Sommer Petra  
 Zeit: blockweise, wöchentlich, Dienstag, 15.00 – 17.00  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: kein finanzieller Selbstbehalt  
**ACHTUNG:** Begrenzung der TeilnehmerInnenanzahl mit 12 Personen

## NADA-OHRAKUPUNKTUR/-AKUPRESSUR

Die Akupunktur/-pressur nach dem NADA-Protokoll ist eine Behandlungsmethode zur körperlichen und psychischen Entspannung und Regeneration. Während dieser Behandlung sitzen Sie mit mehreren TeilnehmerInnen in einem Raum. Bei der Ohrakupunktur werden jeweils fünf Akupunkturnadeln in jede Ohrmuschel platziert, die Sie in Ruhe auf sich einwirken lassen. Nach ca. 30 bis 45 Minuten werden die Akupunkturnadeln wieder entfernt. Bei der Akupressur werden drei kleine Pflaster mit Magnetkügelchen ins Ohr geklebt. Anschließend können Sie noch einen speziell entwickelten Tee genießen. Für einen erlebbaren Erfolg ist es wichtig, dass Sie mehrere Behandlungseinheiten in Anspruch nehmen. Die NADA Akupunktur/-pressur wirkt auf die inneren Selbstheilungskräfte ein und kann das psychische Wohlbefinden fördern. Sie werden stärker, sicherer und stabiler.

### Offene Gruppe

#### Akupunktur

Gruppenleitung: DPGKS Schöneegger Sigrid MSc  
Zeit: Mittwoch, 13.00 – 16.00

#### Akupressur

Gruppenleitung: Mag.<sup>a</sup> Sommer Petra  
Zeit: Donnerstag, 13.00 – 15.00  
Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
Kosten: Kein finanzieller Selbstbehalt

## Psychotherapeutische Gruppe

Diese Gruppe bietet die Gelegenheit, über persönliche Themen zu sprechen und zuzuhören, wie andere Menschen mit Belastungen, aber auch mit erfreulichen Situationen des Lebens umgehen. Dies kann entlasten, neue Erfahrungen bringen, Mut machen, neues Verhalten auszuprobieren und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.

Die Gruppe wird im wöchentlichen Rhythmus angeboten. Terminänderungen vorbehalten!

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung: DPGKS Schöneegger Sigrid MSc, DSA Trummer Rupert MSM  
Zeit: Dienstags, 13.00 – 15.00  
Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
Kosten: kein finanzieller Selbstbehalt

## ERHOLUNG FÜR DIE SEELE

Sie verreisen mit zwei Kleinbussen für eine Woche. Das Reiseziel wird jährlich festgelegt. Die Gruppe kocht gemeinsam, es werden Ausflüge unternommen und es bleibt auch Zeit zur Entspannung. Als Unterkunft dienen Bungalows, den bis zu vier Personen miteinander teilen. Es besteht die Möglichkeit für individuelle Gespräche mit dem psychologisch/psychotherapeutischen Begleitpersonal.

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung: Personal vom Psychosozialen Dienst  
Zeit: eine Woche in der warmen Jahreszeit  
Kosten: **ca. €220.- (inkludiert Fahrt, Unterkunft, Verpflegung und Ausflüge)**  
ACHTUNG: begrenzte TeilnehmerInnenanzahl mit 10 Personen

## SELBSTWERT STÄRKEN MIT TANZTHERAPIE

In dieser Gruppe können Sie in entspannter Atmosphäre in Bewegung kommen und ihre persönlichen Bewegungsvorlieben und Fähigkeiten entdecken. Der Schwerpunkt liegt auf achtsamer Selbst- und Körperwahrnehmung, Erfahren der eigenen Stärken und Übungen für ein besseres Selbstbewusstsein.

Darüber hinaus fördern Tanz und Bewegung in der Gruppe die Lebensfreude und machen einfach Spass. Inhalte sind z.B. sanfte Übungen zur Körperwahrnehmung, einfache Bewegungsaufgaben und Schrittfolgen oder Rhythmus-Übungen.

Gespräche helfen, die in der Bewegung gemachten Erfahrungen in den Alltag zu übernehmen. Tanzkenntnisse oder besondere Beweglichkeit sind nicht nötig!

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung: Pinter Astrid  
Zeit: blockweise, Montag, 17.30 – 19.00  
Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
Kosten: kein finanzieller Selbstbehalt  
Achtung: Begrenzung der TeilnehmerInnen mit 8 Personen

## CLUB 1

Diese Gruppe bietet Möglichkeiten, andere Menschen kennen zu lernen und mit ihnen die Freizeit aktiv zu gestalten. Das Freizeitprogramm kann sich vom Thermenbesuch, Kegeln, Wanderungen mit Einkehr beim Buschen Schank, Museumbesuche bis hin zum Christkindlmarkt in Graz erstrecken. Das Freizeitprogramm wird halbjährlich ausgearbeitet und ist im Sekretariat erhältlich.

### Offene Gruppe

Gruppenleitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Sumper Tanja, Hoisel Alexandra, Bakk. MA  
 Zeit: Erster Mittwoch im Monat, 13.00 – 17.00  
 Treffpunkt: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: **Teilweise kleiner finanzieller Selbstbehalt**

## CLUB 2

Wir sind eine gemütliche Freizeitgruppe, die gerne ins Kaffeehaus oder bei Schönwetter auch einmal spazieren gehen. Wir pflegen eine Gesprächskultur, in der Themen aus dem alltäglichen Leben genauso ihren Platz haben wie Inhalte aus Politik, Religion und Gesellschaft.

### Offene Gruppe

Gruppenleitung: Mag.<sup>a</sup> Sommer Petra  
 Haas Maria  
 Zeit: Mittwoch, 15.00 – 17.00  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: **Teilweise kleiner finanzieller Selbstbehalt**

## CLUB CAFE

Im Club Cafe besteht die Möglichkeit in ungezwungener, gemütlicher Atmosphäre zusammen zu sitzen, Spiele zu spielen, eventuell Aktivitäten zu planen, Freunde zu finden und Spaß zu haben.

### Offene Gruppe - Keine Anmeldung

Gruppenleitung: Mag.<sup>a</sup> Sommer Petra  
 DPGKS Schönegger Sigrid MSc  
 Zeit: Donnerstag, 13.00 – 16.00  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: **Teilweise kleiner finanzieller Selbstbehalt**

## ACHTSAMKEIT

„Achtsamkeit“ ist eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es uns ermöglicht, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment ohne Vorurteile zu registrieren und zuzulassen. Die Übung der Achtsamkeit zielt darauf ab, zu innerem Gleichgewicht und Entspannung zu finden. Sie ermöglicht einen neuen Umgang mit Stress, Schlafstörungen und chronischen Schmerzen und wird unter anderem eingesetzt um Burn-out, Depressionen, Suchtverhalten und Angstzustände vorzubeugen.

„Du kannst zwar die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen zu surfen.“  
 (Dr. Jon Kabat-Zinn, Begründer von MBSR - Stressreduktion durch Achtsamkeit)

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung: Mag.<sup>a</sup> Trink Claudia, Mag.<sup>a</sup> Bukoschegg-März Susanne  
 Zeit: Donnerstag, 9.00 – 11.00  
 Treffpunkt: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: kein finanzieller Selbstbehalt  
 Achtung: Begrenzung der TeilnehmerInnen mit 10 Personen

## KÖRPER UND PSYCHE

Gesunde körperliche Bewegung steigert die psychische Befindlichkeit. Durch Körperübungen soll ein breites Spektrum gesundheitsfördernder Bewegungsabläufe kennengelernt werden. Die zusätzliche Schulung der Körperwahrnehmung soll die Sensibilität und Beziehung zum eigenen Körper verbessern. Durch die Kombination aus Bewegung und Selbstwahrnehmung unter Beachtung der eigenen körperlichen Grenzen kann die körperliche und psychische Selbstzuwendung und Selbstfürsorge gefördert werden.

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung: Mag. Fölsterl Frank  
 Zeit: Dienstag, 15.00 – 16.30  
 Treffpunkt: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: kein finanzieller Selbstbehalt  
 Achtung: Begrenzung der TeilnehmerInnen mit 10 Personen