

So einfach geht es

1 • Melden Sie sich.

Eine kurze E-Mail genügt – oder eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter mit Ihrer Rückrufnummer. Hilfreich zu wissen: Was belastet Sie, welche Zeiten sind möglich, wie sind Sie versichert? Eine Überweisung brauchen Sie nicht.

2 • Erstgespräch.

Wir lernen uns in Ruhe unter vier Augen kennen und klären gemeinsam, welche Gruppe zu Ihnen passt – in der Regel kurzfristig möglich.

3 • Einführungsgruppe.

Vier Termine zum unverbindlichen Kennenlernen. Danach entscheiden Sie, wie es weitergeht.

Übrigens: Auch als Ergänzung zu einer laufenden Einzeltherapie bei anderen Therapeutinnen und Therapeuten möglich (Kombinationsbehandlung) – sprechen Sie Ihre Behandlerin oder Ihren Behandler an.



Kontakt

Praxis für Psychotherapie

Dipl.-Psych. Tanja Brion
Psychologische Psychotherapeutin
Verhaltenstherapie · EMDR

Waldweg 58
18182 Rövershagen
– direkt an der Rostocker Heide –

E-Mail: info@psychotherapie-brion.de

Telefon: 038202 – 37 98 33

Web: www.psychotherapie-brion.de

Sie erreichen mich am besten per E-Mail oder mit einer Nachricht auf dem Anrufbeantworter (bitte Rückrufnummer nennen) – so bleiben die Therapiegespräche ungestört, und ich melde mich verlässlich bei Ihnen.

Kosten: Gruppentherapie ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen (Abrechnung über die Versichertenkarte). Privatversicherte und Beihilfeberechtigte erhalten eine Rechnung nach Gebührenordnung.



Nicht allein damit.

Gruppentherapie in Rövershagen

Zeitnah einen Therapieplatz –
als Kassenleistung.



Praxis für Psychotherapie

Dipl.-Psych. Tanja Brion
Verhaltenstherapie · EMDR · Achtsamkeit

Warum Gruppentherapie?

Auf einen Einzeltherapieplatz warten Sie in unserer Region oft viele Monate. In meinen Gruppen kann ich Ihnen meist **innerhalb weniger Wochen** einen Platz anbieten – ohne Abstriche bei der Qualität:

- Die Forschung zeigt seit Jahren: Gruppentherapie wirkt **genauso gut wie Einzeltherapie**.
- Sie erleben, dass Sie mit Ihren Belastungen **nicht allein** sind – für viele die wichtigste Erfahrung überhaupt.
- Sie profitieren von den Perspektiven anderer und üben Neues in einem **geschützten Rahmen**.
- Rückmeldungen von Menschen, die Ähnliches erleben, wirken oft stärker als jeder Ratschlag.

Ich leite alle Gruppen selbst – strukturiert, einfühlsam und mit klaren Regeln, allen voran: Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe.

»Ich soll vor fremden Menschen reden?«

Dieser Gedanke geht fast allen so – und er ist der häufigste Grund, warum Menschen sich die Chance der Gruppe entgehen lassen. Deshalb ganz konkret:

- **Niemand muss etwas erzählen**, bevor er oder sie sich bereit fühlt. Zuhören ist am Anfang völlig in Ordnung.
- Ich stelle jede Gruppe **sorgfältig zusammen** – Sie kommen zu Menschen, die zu Ihnen passen.
- Die Gruppen sind **klein**: höchstens neun Personen.
- Der Einstieg ist **bewusst sanft**: In der Einführungsgruppe (4 Termine) lernen Sie alles kennen, ohne sich öffnen zu müssen.

Viele Teilnehmende sagen nach wenigen Wochen: »Ich hätte nie gedacht, dass mir genau das so guttut.«

Meine Gruppen

Themenspezifische Gruppen zu:

- Ängsten und Panik
- Depression und Erschöpfung / Burnout
- ADHS im Erwachsenenalter (mit Diagnostik)
- Selbstwert und sozialer Sicherheit
- Trauer und Lebensübergängen
- Stressbewältigung und Entspannung
- Psychosomatischen Beschwerden

Jeweils 12 Termine à 100 Minuten in fester, vertrauter Runde. Methodisch arbeite ich mit kognitiver Verhaltenstherapie, ergänzt um EMDR, Achtsamkeit und körperorientierte Verfahren.

Ob im Verlauf zusätzliche Einzelgespräche sinnvoll sind, entscheiden wir gemeinsam.

Der erste Schritt: eine kurze E-Mail an info@psychotherapie-brion.de oder eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter: **038202 – 37 98 33**

