

LiSA

*(Lebensqualität bei Suchterkrankungen
im Alter 55+)*



Termin:

Mittwoch, 10:00 bis 11:30 Uhr

Dauer:

12 Sitzungen

Ort:

EchTAZ

Gruppenleitung:

Marie-Anne Ruby (Dipl.-Psychol. und Gerontologin)

Unser Angebot:

Die Teilnehmer treffen sich wöchentlich für 1,5 Stunden.
Jede Gruppensitzung ist folgendermaßen aufgebaut:

1. Wir beginnen jede Sitzung mit unterschiedlichen biographischen Themen (ca. 30 Min.).
2. Im Zentrum stehen Informationen zu verschiedenen Inhalten (siehe unten) sowie der Austausch darüber (ca. 45 Min.)
3. Den Abschluss bilden wechselnde Übungseinheiten zum Thema „Entspannung, Wahrnehmung, Achtsamkeit, Aktivierung...“ (ca. 15 Min.)

Themen, die unter Punkt 2 vertieft werden können:

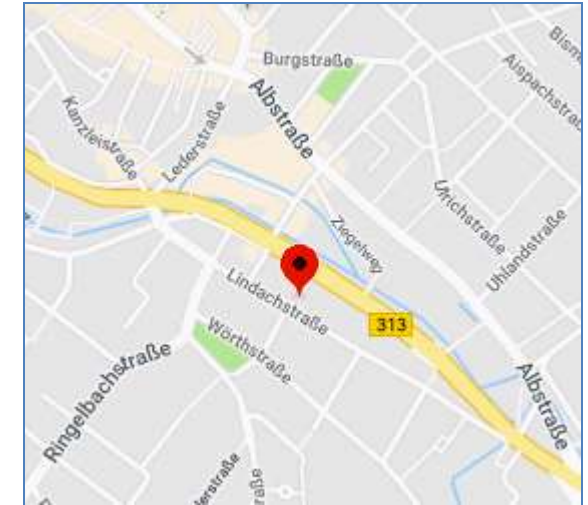
- Konsumverhalten und Veränderungsmotivation
- Umgang mit dem Älterwerden
- Bewältigen von Verlusten/Trauer
- Lebensaufgaben, Sinn
- Umgang mit negativer Stimmung
- Umgang mit Schlafstörungen
- Umgang mit Schmerzen
- Umgang mit Angst und unangenehmen Gefühlen
- Selbstfürsorge, soziale Kontakte
- Umgang mit Risikosituationen
- Rückfallentstehung
- Etablierung eines Hilfesystems

Die erste Sitzung ist als „Schnupperstunde“ geplant.

Anmeldung erbeten (s. Kontaktdaten).

Sie finden uns...

... in der Lindachstr. 43,
72764 Reutlingen



Sie erreichen uns von außerhalb mit den Linien 7606, 7607, 400, 7635 sowie 7644 über die Haltestelle „Am Echazufer“. Diese befindet sich direkt vor dem Haus. Weitere Haltestellen des Stadtverkehrs in der Nähe lauten „Georgenstraße“ (Linie 8, 81) sowie „Uhlandstraße“ (Linie 1 + 2). Das nächstgelegene Parkhaus „Echaz-Zentrum“ befindet sich am Echazufer 20.

PP.rT
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Memory Clinic
Lindachstr. 43
72762 Reutlingen
Tel.: 07121/9200-450
E-Mail: info@pprt.de
Internet: www.pprt.de