



Wo:

Therapiezentrum Lenagasse
Lenagasse 17 / Tür 20, 1080 Wien

Wann:

DI 15:30 - 17:00 Uhr, wöchentlich (ausgenommen Feiertage)

Aktuelle Starttermine erfahren Sie auf Anfrage oder unter:

www.dieseele.at

www.psyonline.at

Kontakt & Anmeldung:

Doris Sieber

+43 676 9462060

info@dieseele.at



*“Das gute Leben ist ein Prozeß,
kein Daseins-Zustand”*

(C. Rogers, 1961)

Doris Sieber
Psychotherapeutin
Personenzentrierte Psychotherapie



Mein Leben mit Long-Covid, MCAS, POTS, ME/CFS.

Psychotherapeutische Gruppe für Betroffene

Anmeldung unter:

+43 676 9462060

info@dieseele.at

Therapiezentrum Lenagasse
Lenagasse 17/20, 1080 Wien

Zielgruppe:

Erwachsene Personen, die an Long-Covid, Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS), Posturalem Tachykardie Syndrom (POTS) und/oder dem Chronischen Fatigue Syndrom (ME/CFS) erkrankt sind.

Methode:

Personenzentrierte Psychotherapie mit Elementen der Achtsamkeit

Einstieg und Setting der Gruppe:

Vor dem Einstieg in die Gruppe findet ein Erstgespräch statt. In diesem Gespräch lernen wir einander kennen und können Ihre Anliegen abklären sowie die Rahmenbedingungen der Gruppe besprechen. In Folge werden wir gemeinsam entscheiden, ob die Gruppe das geeignete Angebot für Ihre Anliegen ist. Nach dem Erstgespräch kann, bei positivem Ergebnis, die Anmeldung zur Gruppe erfolgen.

Die Gruppe wird als **geschlossene Gruppe** geführt mit **6 Terminen** zu je 90min.

Gruppengröße:

maximal 8 Teilnehmer*innen

Kosten:

Erstgespräch: € 50,- (50min)

Gruppe: € 240,- (6 Termine zu je 90min)

(umsatzsteuerbefreit gemäß § 6 Abs. 1 Z 27 UStG.)

Inhalt & Ziele:

Das Leben mit diesen Erkrankungen stellt betroffene Personen vor große Herausforderungen. Ein **komplexes Symptombild** unterschiedlichen Schweregrades schwächt erkrankte Personen und macht alltägliche Aufgaben/Vorhaben schwer oder gar unmöglich. Auf dem beschwerlichen Weg zur Diagnose fühlen sich Betroffene oft im Stich gelassen, nicht ernst genommen und hören häufig, sie wären psychosomatisch erkrankt. Je nach Ausprägung der Erkrankung braucht es individuell abgestimmte therapeutische Maßnahmen, eine einfache Standardtherapie gibt es (noch) nicht.

Neben den vielen körperlichen Strapazen der Erkrankung, können all diese **Begleitumstände** eine große **psychische Belastung** für die betroffenen Personen darstellen. (Existenzielle) Ängste, Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht, aber auch Trauer und Wut können zum ständigen Begleiter werden.

Die **Gruppe bietet die Möglichkeit** sich all diesen Emotionen zu widmen und dadurch eine Entlastung zu erfahren. Mit Achtsamkeit und im Austausch mit anderen Betroffenen können **Stressoren der Erkrankung** und **Signale des Körpers besser verstanden** und in Folge berücksichtigt werden. Gemeinsam können **Perspektiven erarbeitet** werden, die **Mut machen und Zuversicht geben**, einen neuen Lebensabschnitt trotz und mit der Erkrankung wieder aktiv gestalten zu können. Auf diesem Weg kann es schrittweise gelingen, die **Lebensqualität zu verbessern** sowie die **Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben zu erleichtern**.