VERHALTENSTHERAPIE FÜR ERWACHSENE

Gemeinsam stark: Einzel- & Gruppentherapie in Kombination

Zeitnahe Therapieplätze ohne Warteliste – individuell begleitet, gemeinsam gestärkt.

Kassenzulassung • Alle gesetzlichen & privaten Kassen



Schneller Einstieg möglich:
Nach einer psychotherapeutischen Sprechstunde sowie je einer probatorischen Sitzung im Einzel- und Gruppensetting starten Sie unkompliziert in die Therapie.

Dipl.-Psych. Stanislaw Rozin
Psychologischer Psychotherapeut
(Verhaltenstherapie)
Bismarckstr. 106 • 41061 Mönchengladbach

Kontakt & Terminvereinbarung

Haben Sie Interesse an einer Kombinationsbehandlung oder möchten Sie einen Termin für eine psychotherapeutische Sprechstunde vereinbaren? Melden Sie sich gerne telefonisch oder über die Terminservicestelle.

Praxis	**Dipl.-Psych. Stanislaw Rozin** Praxis für Psychotherapie
Adresse	Bismarckstr. 106 (1. Etage) 41061 Mönchengladbach
Telefon	**01511 - 29 69 884**
E-Mail	mg@praxis-rozin.de
Website	**www.praxis-rozin.de**

Anfahrt & Parken

- **Bus & ÖPNV:** Haltestelle Mönchengladbach Kaiser-Friedrich-Halle (Linien 001, 0015, 025, 089) – wenige Gehminuten entfernt.
- **Mit dem Auto:** Über die A52 (Ausfahrt 3 MG-Zentrum) oder A61 (Ausfahrt 12 MG-Lürrip) Richtung Innenstadt / Bismarckstraße.
- **Parkmöglichkeiten:** Gebührenfreie Parkplätze hinter der Kaiser-Friedrich-Halle (Am Rosengarten, ca. 5 Min. Fußweg) sowie Parkhäuser in den Nebenstraßen.

Online-Informationen & Fragebögen:
Alle aktuellen Hinweise sowie Anmelde- und Biografiebögen finden Sie unter www.praxis-rozin.de

Warum Kombinationstherapie?

Viele psychische Belastungen entstehen und zeigen sich im Zusammenspiel mit anderen Menschen. In der **Kombinationsbehandlung aus Einzel- und Gruppentherapie** verbinden wir beide Wirkebenen gezielt miteinander.

Während im **Einzelgespräch** Raum für Ihre individuelle Biografie, vertrauliche Themen und persönliche Therapieziele bleibt, bietet die **Gruppe** ein geschütztes Lern- und Erfahrungsfeld auf Augenhöhe.

Ihr Vorteil durch die Verzahnung:

- Individuelle Vorbereitung und Nachbesprechung im Einzelsetting
- Zu merken, dass man mit seinen Sorgen nicht allein ist
- Ehrliche, wohlwollende Rückmeldungen und neue Blickwinkel
- Praktisches Ausprobieren neuer Verhaltensweisen im Alltag

Themen der Gruppentherapie

Unsere fortlaufenden Gruppen sind offen für ein breites Spektrum psychischer Beschwerden bei Erwachsenen. Schwerpunkte sind unter anderem:

- **Depressionen & Burnout**
- **Ängste, Panik & Phobien**
- **Zwangsstörungen**
- **Psychosomatik & Schlafstörungen**
- **Ess- & Impulskontrollstörungen**
- **Belastungsstörungen & PTBS:** (Psychoedukation in der Gruppe, Behandlung im Einzel)

Das Behandlungskonzept

In unserer Praxis arbeiten wir nach den wissenschaftlich fundierten Methoden der **kognitiven Verhaltenstherapie (VT)**. Die Kombinations-behandlung nutzt die besonderen Stärken beider Settings:

1. Einzeltherapie (50 Minuten)

Im geschützten Eins-zu-eins-Gespräch klären wir Ihre persönliche Lebens- und Lerngeschichte, entwickeln ein individuelles Störungsmodell und bearbeiten Themen, die Sie zunächst im vertraulichen Rahmen besprechen möchten.

2. Gruppentherapie (100 Minuten)

In einer überschaubaren, festen **Gruppe** tauschen Sie sich regelmäßig mit anderen Betroffenen aus. Gemeinsam entwickeln wir alltagsnahe Lösungsstrategien, stärken soziale Kompetenzen und fördern gegenseitige Unterstützung.

Wie läuft eine Gruppensitzung ab?

- **Eingangsrunde:** Ankommen, aktuelles Befinden und Themenwünsche sammeln
- **Arbeitsphase:** Gemeinsame Bearbeitung konkreter Anliegen mit Gesprächen und verhaltenstherapeutischen Übungen
- **Abschlussrunde:** Erkenntnisse sichern und Impulse für den Alltag mitnehmen

Wichtig: Sie bestimmen jederzeit selbst, wann, wie intensiv und mit welchen Themen Sie sich in die **Gruppe** einbringen möchten.

Ihr Weg in die Therapie

Wir bieten **Gruppentherapie ohne Warteliste** an, damit Sie zeitnah professionelle Unterstützung erhalten. Der Einstieg erfolgt in drei klaren Schritten:

Schritt 1: Erstgespräch (Sprechstunde)

Vor Beginn der **Gruppe** findet ein persönliches **Einzelgespräch** statt. Wir klären gemeinsam Ihr Anliegen, prüfen die Indikation und besprechen, ob die Kombinationsbehandlung zu Ihnen passt.

Schritt 2: Probesitzungen (Einzel & Gruppe)

In einer weiteren Einzelsitzung lernen wir uns näher kennen und bereiten Ihren Einstieg vor. Anschließend nehmen Sie an einer probatorischen Gruppensitzung **(100 Min.)** teil. So erleben Sie in Ruhe, wie die Gruppenarbeit abläuft und ob Sie sich in diesem Rahmen wohlfühlen.

Schritt 3: Fortlaufende Kombinationstherapie

Anschließend entscheiden Sie, ob Sie die Therapie in einer unserer fortlaufenden Gruppen in Kombination mit Einzelgesprächen fortsetzen möchten.

Kostenübernahme durch Krankenkassen

Unsere Praxis verfügt über eine **Kassenzulassung.** Die Kosten für die Sprechstunde, die Probeteilnahme sowie die anschließende Einzel- und Gruppentherapie werden von **allen gesetzlichen Krankenkassen in vollem Umfang** übernommen. Auch Privatversicherte und Selbstzahler sind herzlich willkommen.

Unsere Gruppenzeiten

Damit sich die Therapie gut mit Beruf, Studium und Familie vereinbaren lässt, bieten wir Termine sowohl **mittwochs** als auch **samstags** an. Jede Sitzung dauert **100 Minuten**.

Fortlaufende Therapiegruppen

Gruppe	Wochentag	Uhrzeit
Gruppe 1	Mittwochs	08:30 – 10:10 Uhr
Gruppe 2	Mittwochs	10:15 – 11:55 Uhr
Gruppe 3	Samstags	09:00 – 10:40 Uhr
Gruppe 4	Samstags	10:50 – 12:30 Uhr
Gruppe 5	Samstags	12:40 – 14:20 Uhr

Tipp zur Terminwahl:

Durch die Gruppenzeiten am Samstag ist eine regelmäßige Teilnahme auch für Berufstätige problemlos möglich.