ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Комплексный подход: индивидуальные консультации и групповая терапия

Терапия без долгого ожидания: индивидуальная помощь и поддержка группы.

Приём по государственным и частным страховкам



Можно начать в ближайшее время:

После консультации психотерапевта и двух пробных сеансов, одного индивидуального и одного группового, вы сможете начать терапию.

Групповая терапия онлайн:

Для участия достаточно компьютера / смартфона. Без установки программ: просто перейдите по ссылке из электронной почты - и сеанс начнется.

Контакты и запись на приём

Хотите начать комбинированную терапию или записаться на консультацию психотерапевта? Позвоните нам или обратитесь в службу записи (Terminservicestelle).

Практика	**Дипл. психолог Станислав Розин** Кабинет психотерапии
Адрес	Bismarckstr. 106 (1. Etage) 41061 Mönchengladbach
Телефон	**01511 - 29 69 884**
Электронная почта	mg@praxis-rozin.de
Сайт	**www.praxis-rozin.de**

Как добраться и где парковаться

- **Автобус и другой транспорт:** остановка Mönchengladbach Kaiser-Friedrich-Halle (001, 0015, 025, 089), в нескольких минутах пешком.
- **На автомобиле:** по A52 (съезд 3 MG-Zentrum) или A61 (съезд 12 MG-Lürrip) в сторону центра / Bismarckstraße.
- **Парковка:** бесплатные места за Kaiser-Friedrich-Halle (Am Rosengarten, около 5 мин. пешком) и паркинги на соседних улицах.

Информация и анкеты онлайн:
Актуальные сведения, анкеты для записи и опросники на сайте: www.praxis-rozin.de

Зачем сочетать форматы?

Многие психологические трудности возникают и проявляются в общении с другими людьми. В **комбинированной терапии** мы целенаправленно объединяем преимущества индивидуальной и групповой работы.

На **индивидуальных встречах** можно обсудить вашу личную ситуацию, вопросы и цели терапии. **Группа** даёт возможность в безопасной обстановке учиться друг у друга и обмениваться опытом на равных.

Что даёт сочетание двух форм:

- Личная подготовка и разбор опыта на индивидуальных встречах
- Понимание, что с такими трудностями сталкиваются и другие
- Честная, доброжелательная обратная связь и новые точки зрения
- Возможность испробовать новые способы поведения в жизни

Темы групповой терапии

Наши постоянные группы открыты для взрослых с разными психологическими трудностями. Среди основных тем:

- **Депрессия и выгорание**
- **Тревога, паника и фобии**
- **Обсессивно-компульсивные расстройства**
- **Психосоматика и нарушения сна**
- **Расстройства пищевого поведения и контроля импульсов**
- **Стрессовые расстройства и ПТСР:** (информация о расстройстве проводится в группе, лечение индивидуально)

Как устроена терапия

В нашей практике мы используем научно обоснованные методы **когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)**. Комбинированное лечение опирается на сильные стороны обеих форм:

1. Индивидуальная терапия (50 минут)

В конфиденциальной беседе мы обсуждаем вашу жизненную историю и приобретённый опыт, составляем индивидуальную модель расстройства и работаем с темами, которые вы пока хотите обсуждать наедине.

2. Групповая терапия (100 минут)

В небольшой **группе** с постоянным составом вы регулярно общаетесь с людьми, у которых есть похожие трудности. Вместе мы ищем решения для повседневных ситуаций, развиваем навыки общения и учимся поддерживать друг друга.

Как проходит групповая встреча?

- **Вводный круг:** делимся своим состоянием и предлагаем темы для обсуждения
- **Основная часть:** вместе обсуждаем конкретные трудности и выполняем упражнения поведенческой терапии
- **Заключительный круг:** подводим итоги и решаем, что можно применить в жизни

Важно: вы сами решаете, когда, насколько активно и с какими темами участвовать в работе **группы**.

Как начать терапию

Мы предлагаем **групповую терапию без очереди**, чтобы вы могли быстро получить профессиональную помощь. Начать можно в три шага:

Шаг 1: Первичная консультация

Перед началом работы в **группе** пройдёт **индивидуальная встреча**. Мы обсудим ваш запрос, оценим показания и выясним, подходит ли вам комбинированная терапия.

Шаг 2: Пробные сеансы (лично и в группе)

На следующей индивидуальной встрече мы лучше познакомимся и подготовимся к началу терапии. Затем вы посетите пробный групповой сеанс **(100 мин.)**. Вы сможете спокойно увидеть, как работает группа, и понять, комфортно ли вам в ней.

Шаг 3: Продолжение терапии

Затем вы решаете, хотите ли продолжить терапию в одной из наших постоянных групп в сочетании с индивидуальными встречами.

Оплата лечения по страховке

У практики есть **допуск к работе с государственными больничными кассами.** Консультацию, пробные сеансы и дальнейшую индивидуальную и групповую терапию **полностью оплачивают все государственные больничные кассы**. Мы также принимаем пациентов с частной страховкой и с самостоятельной оплатой.

Расписание групп

Чтобы вам было удобно совмещать терапию с работой, учёбой и семьёй, занятия проходят **по средам** и **субботам**. Каждая встреча длится **100 минут**.

Постоянные терапевтические группы

Группа	День недели	Время
Группа 1	Среда	08:30 – 10:10
Группа 2	Среда	10:15 – 11:55
Группа 3	Суббота	09:00 – 10:40
Группа 4	Суббота	10:50 – 12:30
Группа 5	Суббота	12:40 – 14:20

Как выбрать время

Занятия по субботам позволяют регулярно посещать группу и тем, кто работает.