

Selbsterfahrungsgruppe

# FREIER LEBEN

MIT ERKRANKUNGEN DES  
BEWEGUNGSAPPARATES  
UND/ODER CHRONISCHEN  
SCHMERZEN

## ZIELE

- Die Erkrankung ernst nehmen.
- Zusammenhänge wahrnehmen.
- Neue Möglichkeiten im Umgang mit Ängsten und Beziehungsproblemen als Folge der Krankheit finden.



# 5 THEMEN AN 5 ABENDEN FÜR DIE GESUNDHEIT

**GEDANKEN:** Grundlegende Gedanken über die Erkrankung erfahren.

**GEFÜHLE:** Eigene Bedürfnisse und Emotionen wahrnehmen, verstehen und mitteilen.

**VERHALTEN:** Eigene Verhaltensmuster anschauen.

**LEBENSRAUM:** Hindernde und fördernde Lebensbedingungen erkennen.

**FREIER LEBEN:** Gedachtes und Erlebtes integrieren.

---

**ZIELGRUPPE** Menschen mit Erkrankungen des Bewegungsapparates und/oder chronischen Schmerzen (ab 18 Jahre).

**GRUPPENGROSSE** 8 - 12 Personen

**METHODE** Mit verschiedenen Methoden (Rollenspiele, Aufstellungen, kreative Medien) erforschen wir Leib und Leben, Krankheit und Gesundheit, Schmerzen und Schmerzfreiheit.

**TERMINE** 5 Abende, jeweils Dienstag, 18:00 bis 21:00, 17. März, 31. März, 14. April 2020, 28. April, 2. Juni 2020

## VORAUSSETZUNGEN

- Bereitschaft, sich auf einen Prozess gemeinsam mit anderen einzulassen.
- Vorherige medizinische Abklärung der Erkrankung/Schmerzen.

**ORT** Wehrgasse 25/1, 1050 Wien (Nähe U4 Kettenbrückengasse)

**KOSTEN** 490 Euro (für 5 Abende à 180 Minuten/20 Einheiten Selbsterfahrung)

**LEITUNG** Katja Vlcek, Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie);  
Silvia Korlath, Psychotherapeutin (Dynamische Gruppenpsychotherapie)

**ANMELDUNG ERFORDERLICH** bruecken@vlcek.at oder 0664/573 60 68