



270° Rundumblick

Psychoedukation im Gruppensetting

Psychische Belastungen können sich oft verwirrend, überwältigend anfühlen und sind manchmal schwer einzuordnen.

Viele Menschen spüren, dass etwas nicht stimmt, verstehen aber nicht genau, warum sie so reagieren, wie sie es tun.

Psychoedukation hilft dabei, die eigenen Erfahrungen besser zu verstehen, Zusammenhänge zu erkennen und wieder Orientierung zu gewinnen.

Wenn verständlich wird, wie Gedanken, Gefühle, Verhalten und körperliche Reaktionen zusammenwirken, entsteht oft ein erster wichtiger Schritt:

Das Gefühl, sich selbst besser greifen und verstehen zu können.

Im Gruppensetting entfaltet dieser Prozess eine besondere Kraft.

Teilnehmende erleben, dass sie mit ihren Herausforderungen nicht allein sind.

Der Austausch mit anderen kann entlasten, neue Perspektiven eröffnen und Mut machen, sich mit den eigenen Themen auseinanderzusetzen.

Gleichzeitig geht es nicht nur um Wissen, sondern vor allem um Veränderung im Alltag.

Durch praxisnahe Impulse, Übungen und Reflexionen werden konkrete Strategien entwickelt, die helfen, mit Belastungen anders umzugehen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Ein zentrales Anliegen ist es, Selbstwirksamkeit zu stärken:

Das Vertrauen darin, den eigenen Alltag aktiv mitgestalten zu können – auch in schwierigen Phasen.

Psychoedukation in der Gruppe verbindet Verstehen, Erleben und Entwicklung.

Sie schafft einen geschützten Raum, in dem Lernen möglich wird.

Schritt für Schritt können mehr Sicherheit, Klarheit und Stabilität entstehen.

Katja Baldauf, Psychologin (B.Sc.)

k.baldauf@270rundumblick.com

0711-34039162





270° Rundumblick

Psychoedukation im Gruppensetting

Meine psychoedukativen Gruppenangebote finden in einem geschützten und strukturierten Rahmen statt, der Sicherheit, Verlässlichkeit und aktives Lernen ermöglicht.

Format

Die Angebote werden in der Regel als Gruppensetting durchgeführt und eignen sich besonders für Einrichtungen der psychosozialen Versorgung, Rehabilitation oder Bildung.

Dauer und Umfang

Ein Kurs umfasst in der Regel 6 Sitzungen à 60 Minuten.

Der zeitliche Rahmen ermöglicht es, Inhalte schrittweise zu vertiefen und nachhaltig im Alltag zu verankern.

Gruppengröße

Die Gruppengröße ist auf maximal 8 Teilnehmende begrenzt, um eine persönliche Atmosphäre, Austausch und individuelle Beteiligung zu fördern.

Ort

Die Durchführung erfolgt in der Regel inhouse in Ihrer Einrichtung oder in geeigneten Räumlichkeiten vor Ort.

Teilnahmevoraussetzungen

Die Angebote richten sich an Menschen mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – entscheidend ist die Bereitschaft, sich auf den Prozess einzulassen und aktiv teilzunehmen.

Kosten

Die Kosten werden transparent im jeweiligen Angebot ausgewiesen und beinhalten die Durchführung sowie benötigte Materialien.

Katja Baldauf, Psychologin (B.Sc.)

k.baldauf@270rundumblick.com

0711-34039162

