



## EINZEL- UND PAARBERATUNGEN GRUPPENANGEBOTE

### PAARBERATUNGEN:

Beziehungen sind nicht statisch, sondern durchlaufen verschiedene Phasen und manchmal auch Entwicklungskrisen, die für ein Paar u.U. sehr belastend sein können. Dann kann eine Beratung sehr hilfreich sein. Wenn sich nicht beide Partner für eine Beratung bereit erklären, können Beziehungsschwierigkeiten auch in Einzelgesprächen bearbeitet werden.

Häufige Themen sind:

- ➔ aktuelle oder immer wiederkehrende Konflikte
- ➔ problematische Verhaltensmuster
- ➔ Kommunikationsschwierigkeiten
- ➔ sich in der Beziehung einsam und unverstanden fühlen
- ➔ Unzufriedenheit mit der Sexualität
- ➔ Krisen durch einschneidende Lebensveränderungen (Geburt eines Kindes, Verlust der Arbeit, Krankheit, Affären...)
- ➔ fehlende gemeinsame Ziele
- ➔ Trennungsbegleitung

### FAMILIENBERATUNG / TEAMBERATUNG GRUPPENANGEBOTE

Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Streßbewältigung, Phantasieren, Themengruppen

Wenn Sie sich angesprochen fühlen oder spüren, dass Sie Unterstützung brauchen, dann rufen Sie uns doch einfach an, um einen Termin zu vereinbaren. Den ersten und meist schwierigsten Schritt in Richtung Veränderung haben Sie dann getan!

#### Für Terminvereinbarungen

**Telefon: 0650 25 63 8 94**

**E-mail: [insieme.beratung@verein-insieme.at](mailto:insieme.beratung@verein-insieme.at)**

Wir sind eine vom Familienministerium, dem Land Tirol und der Stadt Innsbruck geförderte unabhängige Beratungsstelle, die sich aus **PsychologInnen und PsychotherapeutInnen** zusammensetzt.

Erstgespräche, und Abklärung sind kostenlos. Bei weiteren psychologischen Beratungen richtet sich der Kostenbeitrag nach der Höhe des jeweiligen Einkommens.

**Maximilianstraße 2  
6020 Innsbruck**

email: [insieme.beratung@verein-insieme.at](mailto:insieme.beratung@verein-insieme.at)

[www.insieme-beratung.at](http://www.insieme-beratung.at)

[www.familienberatung.gv.at/insieme](http://www.familienberatung.gv.at/insieme)

[www.psyonline.at/insieme-beratung](http://www.psyonline.at/insieme-beratung)

# GEMEINSAM KRISE BEWÄLTIGEN

**PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE  
FÜR MENSCHEN IN SCHWIERIGEN  
LEBENSITUATIONEN**

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG &  
PSYCHOTHERAPIEPLATZVERMITTLUNG

EINZELNE / PAARE / GRUPPEN

## BERATUNG BEI:

- ⇒ Psychischen Beschwerden (wie depressiven Zuständen, Stimmungsschwankungen, Ängsten, Panikattacken, Süchten und Essstörungen)
- ⇒ mangelndem Selbstvertrauen
- ⇒ Zuständen von Überforderung und Erschöpfung (scheinbar ausweglose Situation, Burnout-Symptome, Konzentrations- und Schlafstörungen)
- ⇒ Psychosomatischen Symptomen und Schwierigkeiten aufgrund körperlicher Erkrankungen
- ⇒ Lebens- und Sinnkrisen (z.B. Gefühl von innerer Leere), Orientierungslosigkeit
- ⇒ Beziehungsschwierigkeiten und Paarkonflikten, Trennungsbegleitung (Liebesbeziehung, Partnerschaft, Familie oder andere Personen)
- ⇒ Sexuellen Problemen
- ⇒ Gewalt- oder Mißbrauchserfahrungen oder anderen traumatischen Erlebnissen
- ⇒ Schwangerschaftskonflikten
- ⇒ Beruflichen Schwierigkeiten , Mobbing
- ⇒ Schwierigkeiten in bestimmten Lebensphasen (Erwachsenwerden, Älterwerden)
- ⇒ Wünschen nach Selbsterfahrung oder wenn Sie sich einfach einmal aussprechen wollen

## BERATUNG KANN:

- ⇒ Klären, wie es weitergehen soll und welche Schritte notwendig sind, um die gewünschten Veränderungen herbeizuführen
- ⇒ Stabilisieren und Halt geben
- ⇒ Begleiten
- ⇒ Entlasten
- ⇒ Handlungsmöglichkeiten erweitern
- ⇒ Zu (Neu-)Orientierung und neuen Perspektiven führen
- ⇒ Neue Lösungen finden
- ⇒ Symptome lindern
- ⇒ Die eigenen Fähigkeiten sichtbar machen und aktivieren
- ⇒ Die eigenen Ressourcen mobilisieren
- ⇒ Das eigene Selbstvertrauen und die Entscheidungsfähigkeit stärken

## UNSER BERATUNGSANGEBOT:

### Abklärung und Indikationsstellung:

- ⇒ Genaue Abklärung Ihres Problems
- ⇒ Indikationsstellung bzw. Beratungs- / Behandlungsvorschläge.
- ⇒ Welche weiteren Schritte und Maßnahmen, welche Beratung, Begleitung bzw. Behandlung können für Sie persönlich sinnvoll sein

### Auf Wunsch:

- ⇒ Information
- ⇒ Lösungsorientierte Beratung
- ⇒ Professionelle Begleitung in Krisen und schwierigen Situationen
- ⇒ Psychotherapieplatzvermittlung oder Begleitung, bis wir die professionelle Unterstützung gefunden haben, die Sie benötigen
- ⇒ Vernetzung mit anderen ExpertInnen

**Einzelberatung, Paarberatung  
Familienberatung, Gruppenangebote**

**INSIEME**  
BERATUNG