



IVONA * BAER

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT)

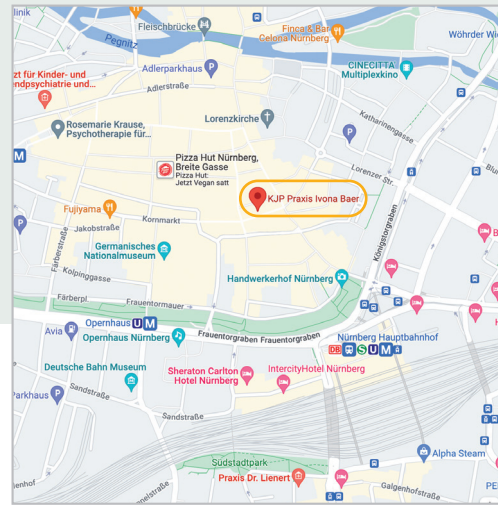
Seit nun mehr als 11 Jahren begleite ich als niedergelassene Psychotherapeutin Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Familien dabei, **Lösungen für Schwierigkeiten** zu finden – mit dem Ziel **dadurch wieder mehr Freiheit und Freude im Leben zu spüren**.

Ganz persönlich und in meiner beruflichen Tätigkeit hat mich im Laufe der letzten Jahre die Achtsamkeit in ihrer Vielseitigkeit und Nützlichkeit überzeugt.

„Mindfulness Meditation Teacher“
© MMTCP bei Jack Kornfield

Als zertifizierte Achtsamkeitsmeditationslehrerin möchte ich nun im psychotherapeutischen Kontext meinen Fokus auf die **achtsamkeitsbasierte Gruppentherapie** legen.

So werde ich in meiner Praxis im Wechsel zu verschiedenen Themen fortlaufende Gruppen anbieten.



Psychotherapeutische Praxis für
Kinder und Jugendliche

PRAXIS
BAER

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT) Supervisorin

Hallplatz 2
3. Obergeschoss

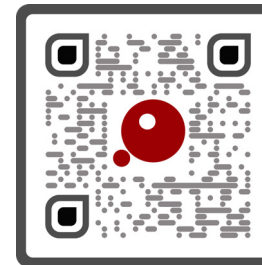
90402 Nürnberg

Telefon: 0911-23690560

info@kjp-praxis-baer.de
www.kjp-praxis-baer.de

Alle Kassen und Privat.

Weitere Informationen
und aktuelle Termine:



BE * MIND * FULLY
achtsamkeitsbasierte Gruppentherapie
ÄNGSTE UND DEPRESSIONEN



Psychotherapeutische Praxis für
Kinder und Jugendliche

PRAXIS
BAER



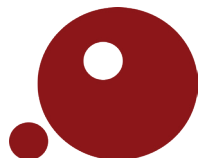
Achtsamkeit ist nicht die „Antwort“ auf alle Lebensprobleme. Vielmehr können alle Probleme des Lebens durch die Linse eines klaren Geistes klarer gesehen werden.

Jon Kabat-Zinn

WAS IST BE * MIND * FULLY?

Dies ist eine **psychotherapeutische achtsamkeitsbasierte Gruppentherapie** mit dem Ziel:

- * ein besseres Verständnis der eigenen Symptomatik zu entwickeln. Wann, warum und wieso fühle ich mich eigentlich so niedergeschlagen oder so ängstlich?
- * mit Hilfe von achtsamkeitsbasierten Techniken neue Strategien entwickeln, um das eigene Leiden oder die eigene Symptomatik zu reduzieren.



WIE * LÄUFT * DAS * AB?

Es gibt ein bis zwei Vorgespräche, im Einzelsetting, wenn gewünscht auch gerne mit den Eltern, um abzuklären:

- * ob eine Indikation für eine psychotherapeutische Behandlung vorliegt.
- * ob die Symptomatik so akut ist (z.B. Krise und Selbstverletzung), dass eine gruppentherapeutische Behandlung nicht ausreichend wäre.

Ein fortlaufender Einstieg ist je nach Gruppengröße möglich. Die Abrechnung erfolgt über die Krankenversicherung. Privatversicherte sollten im Vorfeld bitte mit der Versicherung die Rahmenbedingungen einer Kostenbewilligung klären.

Termine und Gruppengröße

Verlauf über 10 Termine, je 100 Minuten und findet in der Regel einmal wöchentlich statt..

Es werden max. 6 Jugendliche / junge Erwachsene in einer Gruppe sein.

Im Anschluss an die Gruppe können noch einzelne Gespräche in Anspruch genommen werden – eine weiterführende einzeltherapeutische Behandlung ist nicht möglich.

FÜR * WEN?

Für junge Erwachsene

- * zwischen 17 und 20 Jahren
- * die aufgrund ihrer Ängste oder Depressionen einen Leidensdruck haben
- * sich eine Veränderung wünschen
- * und einen neuen Umgang mit sich selbst erlernen wollen

WARUM * EIN * ERDMÄNNCHEN?

Hm ... sicherlich stellt sich die oder der Eine oder Andere diese Frage und bestimmt gibt es tolle Ideen dazu.

Wenn Ihr Lust habt, können wir gerne in der Gruppe dieser Frage nachgehen und überlegen, was Eurer Meinung nach, das Erdmännchen mit Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Veränderung zu tun hat?



HINWEISE * FÜR * DICH:

In neue Gruppe zu kommen und sich dort zu öffnen ist nicht leicht und kostet Überwindung und Mut! Das ist völlig normal.

Du kannst Dir gerne in den Vorgesprächen erst einmal ein Bild von mir und meiner Praxis machen, in Ruhe Fragen stellen, wenn Du magst einen Schnupperbesuch in der Gruppe machen ... und dann entscheiden, ob Du Dich auf die Gruppe einlassen möchtest.