



# Mentalisierungs- Basierte Gruppen- Psycho-Therapie

MBT-G

Sie haben große Probleme  
mit Ihrem Leben?

Sie haben eine  
psychische Krankheit?

Sie möchten gerne mehr  
über sich selbst erfahren?

Sie möchten gerne besser  
mit sich umgehen?

Sie möchten gerne  
besser mit Ihren  
Mit-Menschen umgehen?

## Es gibt eine neue Psycho-Therapie in der Gruppe.

Die neue Psycho-Therapie hat  
einen schwierigen Namen:

Mentalisierungs-basierte  
Gruppen-Psycho-Therapie

## Was macht man in dieser Gruppen-Therapie?

Mit anderen Menschen denken  
Sie gemeinsam nach.

Und Sie sprechen über Ihre Gedanken.

### **Sie überlegen zum Beispiel:**

Welche Gedanken sind in meinem Kopf?

Welche Gefühle habe ich?

Wie verhalte ich mich?

Warum verhalte ich mich so?

Was denke ich über andere Menschen?

Was denken andere Menschen über mich?

## Was können Sie in der Gruppen-Therapie gut üben?

Sie üben neugierig sein auf andere Menschen.

Sie üben das Nachdenken über das  
Verhalten von anderen Menschen.

Sie üben das Nachdenken über die  
eigenen Gedanken und Gefühle.

### **Sie lernen:**

So kann ich meine Gefühle besser  
verstehen und besser steuern.

## Wie viele Personen sind in einer Therapie-Gruppe?

In einer Therapie-Gruppe sind  
8 bis 10 Personen.

Ein Psycho-Therapeut und eine  
Psycho-Therapeutin begleiten die Gruppe.

## Wann sind die Treffen der Therapie-Gruppe?

Die Therapie-Gruppe geht  
ein ganzes Jahr lang.

🕒 Die Treffen sind jeden Donnerstag  
von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr.

## Wo sind die Treffen der Therapie-Gruppe?

Im Gruppen-Raum der Ambulanz für Psycho-Therapie und Psycho-Somatische Medizin.

In der Universitäts-Klinik für Psychiatrie II

📍 6020 Innsbruck · Speckbacherstraße 23

## Wie viel kostet die Gruppen-Therapie?

Sie haben eine Kranken-Versicherung?

Dann bezahlen Sie nichts.

Sie haben keine Kranken-Versicherung?

Sie müssen für die Gruppen-Therapie bezahlen.

## Sie wollen sich für die Therapie anmelden?

Sie brauchen eine Zu-Weisung.

Zum Beispiel von einer Ärztin oder einem Psychologen an der Klinik.

## Wer leitet die Gruppen-Therapie?

Michael Pöll und Alexa Blum leiten die Gruppen-Therapie.

## Sie möchten an der Gruppen-Therapie teilnehmen?

Ein Gespräch mit Michael Pöll und Alexa Blum ist notwendig.

## Sie wollen mehr über die Therapie wissen?

Hier bekommen Sie Infos:

Im Sekretariat der Ambulanz für Psycho-Therapie und Psycho-Somatische Medizin.

**Bitte rufen Sie uns an.**

Das ist die Telefon-Nummer:

☎ +43 50 504 261 17

Oder

**Bitte schreiben Sie uns eine E-Mail.**

Das ist die E-Mail-Adresse:

✉ [lki.pl.med-psych-amb@tirol-kliniken.at](mailto:lki.pl.med-psych-amb@tirol-kliniken.at)

