

Arbeitsweise

→ Systemische Beratung und Psychotherapie

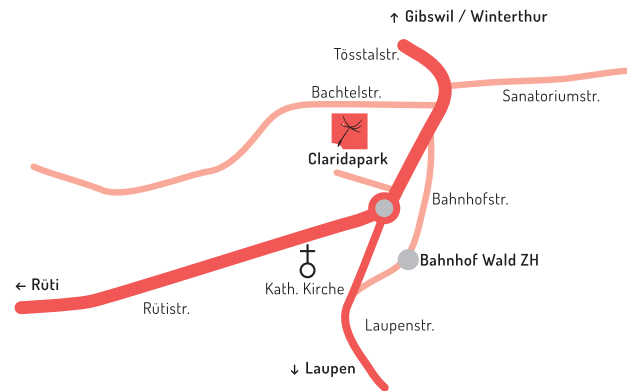
Menschen leben in sozialen Gefügen und in ständiger Kommunikation miteinander. Jede Person trägt zur Bildung eines Systems bei, gehört zum Ganzen und ist bestrebt, das System im Gleichgewicht zu halten. Alles Verhalten der Mitglieder eines Systems, auch das „Unerwünschte“, ein Symptom, eine Störung hat eine Funktion im System. Jede Veränderung an einem Teil bringt das System aus dem Gleichgewicht und bewirkt somit wieder Veränderung im Ganzen, die zu einem neuen Gleichgewicht finden muss.

Systemische Beratung und Therapie orientiert sich an den Ressourcen, welche im Menschen und im System liegen und hinterfragt festgefahrene Vorstellungen und Ideen.

Als Beraterin und Psychotherapeutin begleite ich Menschen im Prozess, ihren Weg im Umgang mit ihren Schwierigkeiten, ihren Problemen und mit den vorhandenen Stärken und Möglichkeiten zu finden. Zentral bleibt in jeder Situation der Respekt gegenüber dem Menschen, seinem Leben und seiner Lebensgeschichte.

Regula Bockstaller

- Klinische Psychologin MSc, SBAP
- Gerontopsychologin SFGP
- Systemische Beraterin ief
- Eidg. anerkannte Psychotherapeutin
- Praxisbewilligung Kanton Zürich



Mit dem Auto:

Ochsenskreisel, Wald, Richtung Winterthur, unmittelbar nach dem Kreisel links, Claridapark, Bezeichneter Parkplatz (praxis60plus) nutzen.

Mit dem öV:

ab Bahnhof Wald, ca. 5 Min. Weg, Bahnhofstrasse, auf Höhe Coop, links in die Fortunastrasse, beim Ochsenskreisel über den Fussgängerstreifen, geradeaus Claridapark, rechte Seite 1. Haus.



Claridapark 4
CH-8636 Wald ZH
Tel. 055 246 16 61
www.praxis60plus.ch



Praxis für Beratung und
Psychotherapie
im Alter

Regula Bockstaller, Psychologin MSc
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin
regula.bockstaller@praxis60plus.ch

Beratung

- Nach einer Diagnose Alzheimer, Demenz: wie weiter?
- Bei Fragen zur Begleitung und Betreuung von Menschen mit einer fortschreitenden Krankheit wie z.B. Demenz, Parkinson, Krebs
- Bei schwierigen Situationen mit alternden Eltern
- Bei Übergängen wie Pensionierung, bevorstehender Heimeintritt

Psychotherapie*

- schwierige Lebenssituationen im Alter
- Depressionen
- Demenz, Alzheimer
- Belastungsstörungen
- Trauerverarbeitung
- Belastungsverarbeitung z.B. nach körperlichen Beeinträchtigungen, bei (Seh- und Hör-) Behinderungen
- Psychischen Erkrankungen im Alter

* **Zusatzversicherung:** Die Kosten werden aus der Grundversicherung der Krankenkassen nicht gedeckt, da das Psychologengesetz noch nicht umgesetzt ist. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, wie hoch der Beitrag aus der Zusatzversicherung an die Psychotherapiekosten ist. Möglicherweise brauchen Sie dafür noch die Überweisung Ihres Arztes/Ihrer Ärztin.

Gruppenangebote

Angehörigengruppen, geleitete Selbsthilfe- und Erfahrungsgruppen für:

- für Partnerinnen und Partner von Menschen mit einer Demenz
Umgang mit der Krankheit im Alltag, Selbstschutz und Ressourcen
Verschiedene Gruppen in Zürich und Wald ZH
- für jüngere, berufstätige Partnerinnen und Partner von Menschen mit einer Demenz
Umgang mit der Krankheit und die Vereinbarkeit von Beruf und privatem Alltag
Gruppe in Wald ZH
- für Kinder von Eltern mit einer Demenz
Begleitung und Unterstützung von Elternteilen und die eigene Entwicklung als Kind, Jugendlicher, Junge Erwachsene
Gruppe in Zürich

Betroffenengruppe

Gipfeltreffen

- Gesprächs- und Aktivierungsgruppe für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten
Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis haben, egal ob diagnostiziert oder nur vermutet, finden Gleichgesinnte, die einen Tag zusammen verbringen, gemeinsam das Mittagessen einnehmen und am Nachmittag das Gedächtnis aktivieren, spielen, diskutieren, philosophieren, rätseln, singen, erinnern und kreativ tätig sind. Das Eingebunden sein in eine regelmässige Gruppenaktivität erhöht das Selbstvertrauen und fördert das Wohlbefinden.

Therapeutischer Ansatz:
Selbsterhaltungstherapie nach B. Romero
Diverse Gruppenangebote

Weiterbildungen und Referate

Zu Themen:

Alter

- Nähe und Distanz im Pflegealltag
- Umgang mit Aggression
- Biografiearbeit mit älteren Menschen
- Lebensglück und Perspektiven im Alter
- Angehörigenarbeit
- Übertritte im Alter

Demenz

- Krankheit und Umgang im Alter
- Resilienz und Ressourcenorientierung
- Selbsterhaltungstherapie SET nach Romero
- Gedächtnisaktivierung und Alltagsgestaltung
- Angehörigenarbeit

Supervision und Fallgespräche

- für Teams und Mitarbeitende von Alters- und Pflegeinstitutionen

Freiwilligenschulung

- Besuchsdienste, Ehrenamtliche
- Beauftragte der Stiftung Sonnweid, Wetzikon
siehe: www.stiftung-sonnweid.ch