



GRUPPENTHERAPIE

OCD EXPOSE & GROW

Gemeinsam gegen den Zwang
deutschlandweit online



Start: ca. Juli 2025

8 Termine à 100 Min. (nähere
Informationen folgen)



Ort: online



Was beinhaltet die “OCD Expose & Grow” Gruppe?

- Fokus auf **Expositionen** (raus aus dem Teufelskreis des Zwanges, Umgang mit dem Zwang)
- **Gegenseitige Unterstützung & Erfahrungsaustausch**
- Egal, ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r - **alle sind willkommen!**
- **Psychotherapeutisch** geleitet und **unterstützt**
- Jede:r entscheidet selbst über das **eigene Tempo** und die **eigenen Grenzen**
- **Optional** auch in Kombination mit **Einzelsitzungen** (online oder präsent)

WARUM TEILNEHMEN?

- Erleben Sie, dass Sie **nicht alleine** sind
- Sammeln und teilen Sie (erste) **Erfolgslebnisse**
- **Expositionen sind effektiv**, egal bei welcher Art des Zwanges
- Von anderen **lernen** und sich gegenseitig **unterstützen**
- **Wachsen Sie** und gewinnen Sie wieder mehr **Lebensqualität** und **Freiheit** zurück

Kosten

Leider übernehmen die **Gesetzlichen Krankenkassen** meist **nicht** die Kosten der Gruppentherapie in einer Privatpraxis. **Private Krankenversicherungen** übernehmen i.d.R. die Kosten im **vollen Umfang** (bitte erkundigen Sie sich im Vorfeld über Ihre jeweiligen Konditionen).

Selbstzahler:innen: 75 € Aufnahmegespräch
75 € je Gruppentermin (insg. 675€)

BEI INTERESSE HIER ANMELDEN

Mona Graf
Psychologische Psychotherapeutin
Privatpraxis für Verhaltenstherapie
Rothenbaumchaussee 26
20148 Hamburg

E-Mail: kontakt@verhaltenstherapie-graf.de
Website: www.verhaltenstherapie-graf.de