Bessere Lebensqualität für Menschen in psychischen Belastungssituationen

Menschen in schwierigen Lebenssituationen und psychischem Leidensdruck finden in den psychologisch-psychotherapeutischen Praxen von Jean-Claude Gremaud an der Igelweid 22 in Aarau sowie an der Stadtturmstrasse 10 in Baden Unterstützung und Hilfe – Einzelpersonen genauso wie Paare und Familien.

Jean-Claude Gremaud, dipl. Psychologe FH, Psychotherapeut ASP/SBAP

Das Leben in unserer hochzivilisierten und vernetzt-komplexen Welt ermöglicht einerseits Freiheit, stellt anderseits aber immer mehr Ansprüche und Anpassungsleistungen an uns. So werden wir im Berufs-, Partnerschafts-/Ehe- und Familienleben, wie auch in der Freizeitgestaltung mit immer differenzierteren und anspruchsvolleren, sich oft widersprechenden Anforderungen sowie Aufgaben konfrontiert. Als Konsequenz sind wir in diesen Spannungsfeldern zunehmendem Druck und Belastungen ausgesetzt. Es ist deshalb nicht erstaunlich, dass auch in der Schweiz die sogenannten «Anpassungs- und Belastungsstörungen» wie Erschöpfung, Depression, Selbstunsicherheit sowie Angsterkrankungen in letzter Zeit stark zugenommen haben. In der Arbeitswelt kommt dies insbesondere beim Burnout zum Ausdruck. Nicht umsonst wird dieses Thema in den Medien seit geraumer Zeit intensiv und mit hoher Dynamik diskutiert. So schrieb z.B. die Zeitschrift Beobachter unter der Überschrift «Ausgebrannt: wird Burnout zur Volkskrankheit?», dass zehntausende Schweizer und Schweizerinnen ein Leben am Limit führen.

Jean-Claude Gremaud, diplomierter Psychologe und Psychotherapeut ASP/SBAP stellt die Zunahme jener Menschen, welche unter psychischen Krankheiten auf dem Hintergrund von Belastungssituationen leiden, gleichsam in seinen Praxen an der Igelweid 22 in Aarau und der Stadtturmstrasse 10 in Baden fest: «Bei der psychologischen Unterstützung und psychotherapeutischen Behandlung geht es darum, den Menschen in psycho-sozialen Belastungssituationen und mit psychischem Leidensdruck zu einer besseren Lebensqualität zu verhelfen».

Über psychologische Beratung und psychotherapeutische Behandlung zu einem bewussteren, beschwerde- und konfliktfreieren Leben

Das psychologische Beratungsangebot von Jean-Claude Gremaud richtet sich an Menschen, welche sich in einer schwierigen Lebenssituation auf dem Hintergrund eines aktuellen oder schon längerdauernden Konflikts befinden (z.B. in der eigenen Lebensgestaltung, in der Partnerschaft oder im Beruf) und eine Unterstützung beim Angehen sowie Lösen des Problems suchen. Menschen, welche unter Selbstunsicherheit, Selbstwertproblemen, erhöhter Spannung/Nervosität, Schlafstörungen, ständiger Unzufriedenheit, Verstimmungen, Beziehungsproblemen usw. leiden oder psychische Krankheiten wie Depression, (panikartige) Angstzustände, Zwänge, Phobien, Essstörungen, Alkoholprobleme etc. aufweisen, begleitet er in einem auf den Menschen eingehenden, achtsamen sowie wohlwollenden psychotherapeutischen Prozess, in welchem Lösungen für ein bewussteres, beschwerde- und konfliktfreieres Leben erarbeitet werden. Das Behandlungsangebot richtet sich sowohl an Jugendliche als auch an Erwachsene und beinhaltet psychologische Beratung sowie sozio-/psychoanalytische Einzel-, Paar- und Familientherapie.

> Bei der psychologischen Unterstützung und psychotherapeutischen Behandlung geht es darum, den Menschen in psycho-sozialen Belastungssituationen und mit psychischem Leidensdruck zu einer besseren Lebensqualität zu verhelfen.

Coaching

Zusätzlich zum psychologisch-psychotherapeutischen Angebot bietet Jean-Claude Gremaud Coaching für Einzelpersonen sowie Unternehmen bei Konflikten und Problemen rund um die Arbeitswelt an. Das Thema des Burnouts, im Sinne der Behandlung aber auch der Prophylaxe, nimmt dabei eine wichtige Stellung ein.

Für 2016 plant Jean-Claude Gremaud ein zusätzliches Angebot: ein Rückzugsort beziehungsweise eine Erholungsoase auf dem Lande, in welcher sich die Menschen in einem psychologisch-psychotherapeutisch begleitenden Rahmen zurückziehen, rückbesinnen und sich suchen können, um danach gestärkt einen Neuanfang zu starten.

J.-C. Gremaud
dipl. Psychologe FH, Psychotherapeut ASP/SBAP

Psychologisch-Psychotherapeutische Praxis
Jean-Claude Gremaud
dipl. Psychologe FH - Psychotherapeut
ASP/SBAP

Igelweid 22, 5000 Aarau
Telefon 062 823 44 10

Stadtturmstrasse 10, 5400 Baden
Telefon 056 209 11 91

E-Mail j.c.gremaud@sunrise.ch

www.psychotherapie-aargau.ch