

Lebensqualität fördern

Psychologische Praxis im Toggenburg

TOGGENBURG

Der Toggenburger

25. August 1994

Oberhelfenschwil ■ rom. Seit Anfang Jahr bietet die Diplom-Psychologin Tonia Schifftan in ihrer Praxis praktische Lebenshilfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Menschen, die sich selber besser kennenlernen wollen, spezifische Probleme angehen möchten oder sich einfach etwas Gutes tun wollen, werden von Tonia Schifftan individuell beraten.

Seit Anfang Jahr lebt und arbeitet Tonia Schifftan in Oberhelfenschwil, wo sie ihre psychologische Praxis für ganzheitliche Lebensbegleitung eingerichtet hat. Ansprechen möchte sie vor allem drei Gruppen von Klienten: Menschen, die eine Auseinandersetzung mit sich selber suchen; Personen, die spezifische Probleme angehen möchten, die sich in Partnerschaft, Familie oder im Selbstvertrauen auswirken. Auch Menschen, die sich selber etwas Gutes tun wollen, kann Tonia Schifftan zu Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen, zum Beispiel mit einer entspannenden Klangmassage. "Klangmeditationen zum Geniessen" mit chinesischen Gongs und anderen Instrumenten sind für alle, die innere Harmonie erreichen wollen.

Individuell abstimmen

Verbesserung der inneren und äusseren Lebensqualität, wie Tonia Schifftan es beschreibt, ist das Ziel ihrer Therapieangebote, die individuell auf die Anliegen der Klienten abgestimmt werden. Ambulante psychologisch-therapeutische Einzelbegleitungen richten sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die ihre momentanen Schwierigkeiten in Zusammenhang mit ihrer eigenen Geschichte und ihrem Werdegang verstehen und bewältigen wollen. Speziell für Frauen ist die klassisch-intuitive Massage gedacht. Für Kinder und Jugendliche bietet die Diplom-

Psychologin psychologische Lernhilfe an. Diese Abklärungen sind bei Lern- und Schulschwierigkeiten, Prüfungsangst und Kontaktschwächen hilfreich.

Rückzugsmöglichkeit

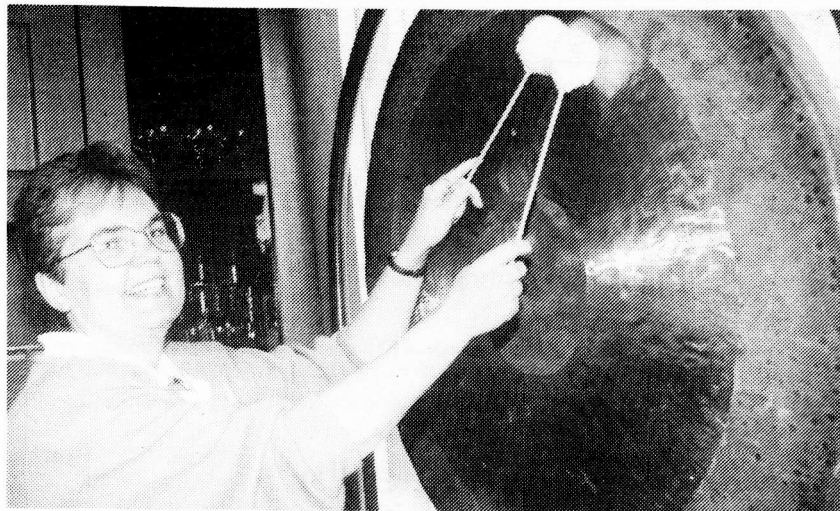
Wer ganz schwierige Lebenssituationen bewältigen muss, hat die Möglichkeit, sich im Oberhelfenschwiler Haus "Berg-Sicht" bei Tonia Schifftan zurückzuziehen. Die Psychologin weiss, dass in solchen Situationen eine vorübergehende Veränderung der gewohnten Umgebung helfen kann, darum hat sie in ihrem Haus ein Gästezimmer eingerichtet. Möglich sind stationäre (Krisen-) Begleitung oder Retraiten. Die Interessent/innen gestalten ihren Tag selber und können bei Bedarf Sitzungen oder Massagen mit Tonia Schifftan vereinbaren.

Einfühlsames Gespräch

Tonia Schifftan wendet Methoden der Tiefenpsychologie wie auch die Techniken der Gestalttherapie an. Das einfühlsame Gespräch bildet einen grundlegenden und integrierenden Bestandteil ihrer Begleitung. Körperwahrnehmung, Körperempfinden und körperlicher Ausdruck in Übungen oder im Tanz erachtet sie für ebenso wichtig wie kreative Ausdrucksformen mit Malen, Musizieren, Gestalten und Formen. Weitere Formen der Begleitung sind Meditationen, Arbeit mit Träumen, Rollenspiele und Visualisationen.

Praxisgemeinschaft in Wattwil

Vor dem Umzug ins Toggenburg hat Tonia Schifftan in Zürich therapeutisch gearbeitet. Von Oberhelfenschwil möchte sie ihre Praxis im Herbst nach Wattwil verlegen, um eine bessere Erreichbarkeit zu gewährleisten. Geplant ist eine Praxisgemeinschaft mit verschiedenen Angeboten.



Tonia Schifftan am chinesischen Gong.

(Foto: rom)