

Warum überhaupt Gruppenpsychotherapie?

Mit all seinen Problemen und empfundenen „Makeln“ in der Gruppe grundsätzlich angenommen zu sein, ist eine sehr tiefgehende heilende Erfahrung. Dazu sagte Irvin Yalom, einer der Begründer des gruppentherapeutischen Vorgehens einmal:

"Das Gefühl in der Therapie ist: Willkommen in der Menschheit!"

Weitere Vorteile:

- Sich darüber auszutauschen und zu sehen, wie andere Gruppenmitglieder ihre Schwierigkeiten bewältigen, schafft Hoffnung und motiviert dazu, selbst auch mutig zu sein und die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten auszubauen.
- Für andere unterstützend und hilfreich da zu sein, erhöht das eigene Selbstwirksamkeitserleben.
- Es besteht die Möglichkeit, offen und ehrlich Rückmeldung von anderen in einem geschützten Raum zu bekommen und dadurch die Auswirkungen des eigenen Verhaltens auf andere besser zu verstehen.
- Es wird – unterstützt durch bestimmte Gruppenregeln - ein respektvoller Umgang mit den anderen eingeübt, der es jedem Gruppenmitglied ermöglicht, sich in seinem „So-sein“ zu zeigen.

Andererseits bietet die Gruppentherapie auch bestimmte **Herausforderungen**:

- Die Termingestaltung ist nicht so flexibel wie in der Einzeltherapie. Die Gruppe findet zu festgelegten Terminen und Zeiten statt. Außerdem wird für die Dauer der Gruppe eine verbindliche Teilnahme erwartet.
- V.a. zu Beginn der Therapie besteht oft eine gewisse Unsicherheit und Hemmung, sich gegenüber mehreren Menschen gleichzeitig zu öffnen bzw. zu zeigen.
- Es ist manchmal gar nicht so einfach, seine eigenen Problemen zugunsten eines anderen Teilnehmers zurückzustellen bzw. in der gemeinsam verbrachten Zeit nicht immer die ungeteilte Aufmerksamkeit der Therapeutin alleine für sich zu haben.
- Es kann manchmal auch belastend oder anstrengend sein, sich auch noch mit den Problemen anderer Menschen befassen zu müssen.

Im Bemühen, diese Herausforderungen für Sie **handhabbar** zu machen:

- biete ich kleine Gruppen von maximal 4-6 Teilnehmenden an.
- ist die Gruppe geschlossen (d.h. es gibt keinen ständigen Wechsel der Teilnehmenden) oder halboffen (d.h. der Teilnehmerkreis bleibt für eine gewisse Anzahl an Sitzungen gleich).
- gibt es die Möglichkeit, die Gruppentherapie mit der Einzeltherapie (bei mir oder auch Ihrem bisherigen Psychotherapeuten) zu kombinieren.

Die Gruppen im einzelnen:

Gruppe „Positive Selbstzuwendung“:

Diese Gruppe hat das Ziel, Ihnen Methoden an die Hand zu geben und Erfahrungen zu vermitteln, die Ihnen helfen sollen, Anspannungszustände besser zu regulieren, mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge in Ihr Leben zu bringen und Ihr Selbstmitgefühl weiter zu entwickeln.

Dies sind wichtige Voraussetzungen, um auch schwierige Situationen oder Momente in Ihrem Leben besser bewältigen zu können.

Organisatorisches:

- ✓ Dies ist eine geschlossene Gruppe mit mindestens 20 Gruppenterminen, die im Schnitt 14-tägig stattfinden. Die genauen Termine und Zeiten klären Sie bei Interesse bitte direkt mit mir.
- ✓ Die besprochenen Themen bauen aufeinander auf. Daher ist es wichtig, dass Sie es möglich machen, zu allen Terminen zu kommen.
- ✓ Neben der Vermittlung von Wissen und Informationen zum Thema durch die Therapeutin gibt es auch immer Möglichkeiten für einen persönlichen Austausch.
- ✓ Die Gruppe lädt zum aktiven Üben auch zwischen den Sitzungen ein. Dazu biete ich Ihnen von einer Gruppensitzung zur nächsten Übungen an, die es Ihnen ermöglichen sollen, das Erfahrene auch tatsächlich im Alltag umzusetzen.

Training für Kommunikation und soziale Kompetenz:

Diese Gruppe hat das Ziel, Ihnen Fertigkeiten an die Hand zu geben, die Ihnen helfen sollen, in Ihrem Alltag im Kontakt mit anderen besser zurecht zu kommen.

Neben der Vermittlung von Wissenswertem zum Thema Kommunikation und selbstsicherem Verhalten (z.B. im Ausdruck eigener Bedürfnisse, im Wunsch nach Abgrenzung oder im Umgang mit Konflikten) werden wir im Wesentlichen durch gemeinsames Üben im Rollenspiel Wege suchen, wie Sie Ihre zwischenmenschlichen Begegnungen befriedigender als bisher gestalten können. Bei der Auswahl der Themenschwerpunkte orientieren wir uns dabei an Ihren persönlichen Schwierigkeiten und Zielen.

Organisatorisches:

- ✓ Dies ist eine halboffene Gruppe mit maximal 20 Gruppenterminen, die im Schnitt 14-tägig stattfinden. Für 10 Termine bleibt der Teilnehmerkreis konstant, danach besteht die Möglichkeit, dass einzelne Gruppenmitglieder sich entscheiden, die Gruppe zu beenden und andere dafür hinzukommen. Die genauen Termine und Zeiten klären Sie bei Interesse bitte direkt mit mir.
- ✓ Auch hier ist es wichtig, dass Sie bereit sind, verbindlich an den Sitzungen teilzunehmen.
- ✓ Und auch diese Gruppe lädt zum aktiven Üben des Erlernten zwischen den Sitzungen in Ihrem Alltag ein.

Für alle meine Gruppenangebote gilt:

- Die Kosten der Teilnahme werden von Ihrer Krankenkasse ohne weitere Antragsstellung übernommen, wenn Sie am Facharztprogramm Ihrer Krankenkasse (derzeit angeboten von AOK, Bosch BKK, TK und DAK) teilnehmen.
- Wenn Sie bei einer anderen Krankenkasse versichert sind, bitte ich zur Klärung der Kosten für die Gruppenteilnahme um telefonische Kontaktaufnahme während meiner telefonischen Sprechzeit.
- Parallel zur Gruppe können Sie Ihre Einzelpsychotherapie bei Ihrer bisherigen Psychotherapeutin oder Ihrem Therapeuten weiter fortsetzen. Bitte besprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Psychotherapeuten vorab Ihr Interesse an einer Gruppenpsychotherapie bei mir.
- Dann sollten wir beide uns zunächst in einem persönlichen Vorgespräch kennenlernen. In diesem Gespräch können wir klären, ob die Gruppe zu Ihren Erwartungen passt und ich kann Ihnen dort auch die genauen Termine mitteilen und auf Ihre Fragen eingehen.

Wenn Ihr Interesse geweckt worden ist, rufen Sie mich gerne an. Sie erreichen mich am besten in meiner telefonischen Sprechzeit mittwochs zwischen 12 Uhr und 12.50 Uhr