

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 Wissenswerten 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 teilnehmen (ich arbeite hier mit der AOK und dem Verbund zahlreicher BKK's zusammen). Fragen Sie mich gerne, ob Ihre Krankenkasse auch an diesem Programm teilnimmt.
- 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.

Was Teilnehmende berichten...

„Nach anfänglichem Zögern habe ich mich in der Gruppe sehr wohlgeföhlt und bin froh, dass ich mich zur Gruppentherapie entschieden habe.

In der Gruppe trifft man andere Betroffene und sieht, dass andere ähnliche Probleme haben und man nicht alleine ist.

Das hat mir Kraft und Vertrauen gegeben, vor anderen offen zu reden. Durch die Erfahrungen und Rückmeldungen der anderen Gruppenteilnehmer habe ich viel Unterstützung und neue Sichtweisen erfahren dürfen, was mir viel gegeben hat. Auch hat sich durch die Gruppe mein Selbstwert gestärkt, da ich in der Gruppe geschützt war und mich ohne Bedenken ganz öffnen konnte. Der Austausch mit den anderen hat bei mir bewirkt, dass ich mich in andere besser einföhlen und die Geföhle anderer besser wahrnehmen kann, was das Zwischenmenschliche bei mir enorm verbessert hat.

Alles in allem hat die Gruppentherapie mir sehr viel gegeben, das ich nicht missen möchte. Ich bin sehr dankbar, dass mir der Vorschlag zur Gruppentherapie gemacht wurde und ich Teil dieser (für mich besonderen) Gruppe sein durfte.“

S.G., Gruppe „Positive Selbstzuwendung“

"Der Austausch in der Gruppe und das Gefühl der wachsenden Zugehörigkeit war für mich sehr wichtig.

Zudem entstand eine vertrauensvolle Basis, die es mir ermöglichte, meine Empfindungen, Erfahrungen zu teilen und wenn nötig aufgefangen zu werden.

Ich würde die Gruppe als sicheren Hafen bezeichnen. Sie bietet Schutz, wenn es stürmisch wird und sie vermittelt Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Standhaftigkeit und Kraft, um sich auch bei unruhigen Zeiten auf das offene Meer zu wagen und zu wissen: Ich bin gut so wie ich bin und ich kann das schaffen! "

A.W., Gruppe „Positive Selbstzuwendung“

„Durch die Gruppentherapie habe ich mir sehr viel mehr Selbstbewusstsein und Entspannung im Alltag erarbeiten können. „Erarbeiten“, da es kein Selbstläufer für mich war, Glaubenssätze und Gewohnheiten zu verändern. Doch genau hierbei war die Gruppentherapie die beste Unterstützung, die ich mir vorstellen konnte! 2-3 Jahre habe ich immer wieder teilgenommen und gehe jetzt schon über ein Jahr „alleine“ und selbstbestimmter durch meinen mal rosigen und auch mal nicht so rosigen Alltag. Wohl das wertvollste, was ich aus der Gruppentherapie mitgenommen habe ist, auf meine Gefühle zu hören und mich darin zu üben in schwierigen Situationen Ruhe zu finden. Ich glaube, dass diese zwei Punkte einen großen Einfluss auf meine Entscheidungen und damit meine Zufriedenheit im Leben haben. Bevor ich diese Skills drauf hatte, konnte ich mich in nicht perfekten Momenten oft nicht akzeptieren - jetzt schon!

Auch für meine Mitmenschen hat die Gruppentherapie was gebracht ;-) meine Freunde schätzen mich als gute und nicht zu sehr bewertende ZuhörerIn.
Vielleicht noch zwei abschließende Benefits, die ich aus der Gruppentherapie mitgenommen habe: Eine fragende Haltung und statt dem Wunsch nach Kontrolle das Vertrauen zu entwickeln, einen Umgang mit dem, was auf mich zukommt, finden zu werden! Danke für all die Unterstützung, liebe Frau Graßmuck und verlieren Sie nicht Ihren Humor! Der ist super!"

S.C., Gruppe „Positive Selbstzuwendung“

Anfangs war ich etwas skeptisch gegenüber einer Gruppentherapie und wusste nicht, was mich dort erwartet. Da es mir generell eher schwer fällt, mich vor Fremden zu öffnen, ging ich mit einem mulmigen Gefühl zur ersten Sitzung. Doch schon nach diesem ersten Treffen waren die anderen TeilnehmerInnen keine Fremden mehr für mich. Ich war überrascht, wie wohl ich mich in diesem geschützten Raum und in Gesellschaft von Menschen fühlte, denen es ähnlich geht wie mir und vor denen ich mich nicht verstellen muss. Ich bin sehr dankbar für den wertvollen Input, den ich sowohl von Frau Graßmuck als auch von den Gruppenmitgliedern bekomme. Durch unsere Gespräche hat sich meine Sichtweise auf viele Dinge zum Besseren verändert und nach einer Gruppensitzung gehe ich stets mit etwas mehr Leichtigkeit, Vertrauen und Zufriedenheit nach Hause. Ich würde mich jederzeit wieder für die Gruppentherapie entscheiden!

A.S., Gruppe „Positive Selbstzuwendung“

„Die Therapiegruppe war mir immer sehr wichtig. Ich habe mich dort aufgehoben und verstanden gefühlt. Die Erfahrungen, die ich dort machen konnte und die Informationen, die mir zuteil wurden, haben mir immer weiter geholfen und helfen mir noch, meinen Alltag zu bewältigen.“

B.S., Gruppe „Positive Selbstzuwendung“

Die Vorstellung, an der Gruppe "Positive Selbstzuwendung" teilzunehmen, war mit vielen unterschiedlichen Gefühlen besetzt. Von großen Ängsten bis zur hoffnungsvollen Erwartung war alles dabei!

Inzwischen nehme ich seit ca. 6 Monaten an der Gruppe teil. Die Tatsache, daß alle, die an der Gruppe teilnehmen, „im gleichen Boot“ sitzen, erleichtert so vieles. Egal, welche Problematik jeder Einzelne von uns mitbringt: wir wissen intuitiv, von was der Andere spricht, begegnen uns offen, wertfrei und respektvoll!

Ich empfinde, daß ich in meinem eigenen Tempo gehen darf und gewinne immer mehr an Vertrauen zu mir selbst und den anderen der Gruppe.

Dabei hilft mir, daß Fr. Graßmuck mir/uns konkretes „Handwerkszeug“ zum Beispiel zu den Themen Achtsamkeit, Selbstliebe oder persönliche Prägung in die Hand gibt .

Es ist spannend zu erleben, welche Erfahrungen jeder einzelne von uns macht. Wie wir im Austausch miteinander uns gegenseitig bereichern .Egal, ob es eine geweinte Träne, ein liebevoller Blick oder ein Wort ist.

Kurzum: Ich wollte die Gruppe nicht mehr missen. Gemeinsam meinen persönlichen Weg zu gehen ist so viel einfacher, zielführender und leichter als mein bisheriger Weg der Einzelkämpferin.

Wie ich diesen Satz schreibe, wird mir bewusst, daß ich noch vor sechs Monaten diesen Satz niemals so geschrieben hätte...

K.P., Gruppe „Positive Selbstzuwendung“

Gruppenpsychotherapie! Das war so ungefähr das Letzte, was mir für mich als Behandlungsmethode in den Sinn kam. Mit anderen, fremden Menschen meine und deren Probleme und Nöte besprechen - schwer vorstellbar.

Dass es hilfreich sein könnte, sich auch mit viel jüngeren Menschen auszutauschen, die weit weg von meiner Lebensphase sind, auch das passte so gar nicht in mein Bild von einer erfolgsversprechenden Therapieform für mich.

Frau Graßmuck ließ aber nicht locker und zeigte mir in der Einzeltherapie immer wieder Themen und Situationen auf, die sich noch besser in der Gruppe mit anderen Betroffenen beleuchten und bearbeiten ließen und - es ist tatsächlich so.

Es sind genau dieser Austausch, unabhängig vom Alter und der Lebenssituation der Einzelnen, das Mitgefühl und auch die Reflexion, die in der Vielfalt der Teilnehmenden sehr bereichernd und hilfreich sind.

Ich bin dankbar, dass ich das so erfahren kann.

Die Gruppe ist für mich ein weiterer Baustein auf meinem Weg zu einem erfüllten und wachen Leben.

K.H., Gruppe „Positive Selbstzuwendung“