

Informationen zur Gruppentherapie



Liebe Patientinnen und Patienten,

Ich freue mich, dass Sie Interesse für Gruppentherapie haben. Ich mache ausschließlich Gruppentherapie in Kombination mit Einzeltherapie oder reine Gruppentherapie. Eine Kombination aus Gruppentherapie bei mir und Einzeltherapie bei einer Kollegin oder einem Kollegen ist auch möglich, wenn sie/er es unterstützt. Damit Sie von einer Kombinationsbehandlung gut profitieren können, ist es wichtig, dass Gruppentherapie als Verfahren zu Ihnen und Ihrem Problem passt. Dies klären wir in den Vorgesprächen (1-5 Einzelsitzungen). Zudem können Sie probeweise an den ersten vier Sitzungen eines Therapieblocks teilnehmen.

Die Gruppentherapien sind zu folgenden **Zeiten** statt:

Dienstags oder Mittwochs 10.00-11.40 Uhr

Die Gruppen finden (fast) wöchentlich statt. Alle vier Wochen findet (bei Bedarf) eine Einzelsitzung statt. Der **Einstieg** ist im Januar, im April und im September möglich.

Damit Sie mit der Therapie beginnen können, muss eine Gruppe drei Bedingungen erfüllen: a) zu Ihnen und Ihren Problemen passen, b) zu einem Zeitpunkt stattfinden, an dem Sie teilnehmen können und c) nicht voll belegt sein. Zudem ist es förderlich außerhalb der Sitzungen täglich 10-15min für Ihren Therapieprozess zu reservieren.

Allgemeines

- Ich mache Gruppentherapie in einer kleinen Gruppe, mit 5-9 Teilnehmern. Eine Gruppensitzung dauert 100 min. Die Gruppensitzungen finden fast wöchentlich statt.
- Die Teilnehmer dürfen sich **nicht** aus dem Alltag **kennen**. Sollten Sie in der ersten Stunde feststellen, dass Sie jemanden von den anderen Teilnehmer*innen kennen, teilen Sie mir das bitte mit.
- Es ist eine **halboffene Gruppe**. D.h. für einen Therapieblock ist die Gruppe geschlossen. Im Januar, April und September können neue Teilnehmer*innen in die Gruppe hinzukommen.
- Alle 4-6 Gruppensitzungen können Sie eine **Einzeltherapie** machen. Bitte sprechen Sie mich rechtzeitig zur Vereinbarung eines Termins an.
- Es gibt feste **Rituale** wie eine Achtsamkeitsübung zum Ankommen, die „Eingangsrounde“ und die „Schlussrounde“. Im Mittelteil bearbeiten wir entweder ein Thema, dass ein*e Patient*in einbringt (anliegenbezogene Gruppe) oder ein bestimmtes Therapiethema (themenbezogene Gruppe). Es gibt keinen Druck, in diesem Mittelteil etwas sagen oder tun zu müssen. Es ist in Ordnung, wenn Sie sich viel beteiligen möchten. Es ist genauso in Ordnung, wenn Sie sich zurückhalten, vor allem beobachten und davon profitieren dürfen. Wichtig ist, dass Sie gut auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Ihren Therapieprozess achten und gegebenenfalls Ihre Wünsche und Anliegen der Gruppe mitteilen.
- In meiner Praxis biete ich verhaltenstherapeutische **anliegenbezogene Gruppen** und **themenbezogene Gruppen** an (siehe Seite 3).

Die Gruppe – ein geschützter Raum

Wie in allen menschlichen Gruppen, können wir uns dann besonders gut öffnen, wenn wir in unsere Mitmenschen **Vertrauen haben** und uns **wohl und sicher fühlen**. Das bedeutet für den Beginn einer Gruppenteilnahme, dass Sie sich Zeit lassen dürfen in der Gruppe anzukommen und sich willkommen zu fühlen. Dadurch ist es möglich, dass Sie einerseits Ihre eigenen Themen und Herausforderungen anbringen, andererseits den anderen Patient*innen bei deren Themen zur Seite stehen.

Damit in der Gruppe **Gefühle wie Vertrauen, Schutz und Sicherheit** entstehen können, gibt es einige Punkte, die besonders wichtig und unerlässlich sind:

- 1 Sie wissen, dass ich unter **Schweigepflicht** stehe. Diese ist ein hohes Gut und unabdingbar die Voraussetzung für die Durchführung einer Therapie. Bei der Teilnahme an einer Gruppentherapie gilt **die Schweigepflicht auch für Sie**. Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe! Wer die Schweigepflicht nicht einhalten kann, kann nicht an der Gruppe teilnehmen!
- 2 Damit sich alle Patient*innen in einer Gruppentherapie wohl fühlen, Vertrauen fassen und miteinander arbeiten können, ist ein **wertschätzender, respektvoller Umgang** miteinander wichtig. Ein **nicht verurteilendes**, alles einbeziehendes **Akzeptieren** gehört daher zu einer grundlegenden Voraussetzung.
- 3 Das bedeutet auch, dass Sie beispielsweise **Feedback** in Ich-Form, bei sich bleibend und respektvoll geben. Anders als im Alltag, wo Feedback auch zu Kontaktabbrüchen führen kann, soll das Feedback in der Gruppe die Möglichkeit eröffnen mit diesem weiterzuarbeiten und darüber zu sprechen.
- 4 Eine zielorientierte Veränderungsarbeit kann dann möglich und effektiv werden, wenn jedes Gruppenmitglied sich im Rahmen seiner Möglichkeiten aktiv und offen mit seinen wesentlichen persönlichen Themen einbringt und bereit ist, diese in der Gruppe zu bearbeiten.
- 5 **Verbindlichkeit:** Damit die Gruppe gut zusammenwachsen kann, ist es wichtig, dass Sie an jeder Gruppensitzung teilnehmen (Urlaub und Erkrankungen natürlich ausgenommen). Bitte sprechen Sie in der Abschlussrunde an, wenn Sie wissen, dass Sie in der darauffolgenden Sitzung nicht teilnehmen können. Bitte kommen Sie **pünktlich fünf Minuten vor Gruppenbeginn**.

Ausfallhonorar

- 6 Für eine gute, vertrauensvolle Zusammenarbeit aller Patient*innen ist eine regelmäßige Teilnahme aller Teilnehmer*innen an der Gruppe essentiell. Sie haben die Möglichkeit einmal im Therapieblock nicht an der Gruppe teilzunehmen, beispielsweise wenn Sie in Urlaub fahren oder krank werden sollten. Bitte nutzen Sie diese Möglichkeit auch nur für Erkrankungen oder Urlaub.
- 7 Fehlen Sie mehr als einmal im Quartal, stelle ich Ihnen das Ausfallhonorar in Höhe von 35€ pro weiterer ausgefallener Stunde in Rechnung. Für Geringverdiener*innen reduziert sich der Betrag um 50% der jeweiligen Summe bei Vorlage eines entsprechenden Belegs. Das Ausfallhonorar wird zum Ende der Therapie in Rechnung gestellt.

Therapieverlängerung, Therapiebeendigung

- 8 Vorm Ende eines jeden Therapieblocks sind Sie eingeladen, die positiven Veränderungen durch die Therapie und noch bestehende Schwierigkeiten zu reflektieren, um zu entscheiden, ob Sie die Therapie fortführen möchten. Wenn Sie Ihre Therapieziele zu Ihrer Zufriedenheit erreicht haben, ist das ein Anlass zur Freude und wir möchten uns von Ihnen gebührend verabschieden.
- 9 Wenn ein Gruppenmitglied **die Gruppe verlässt**, ist das sowohl für die-/denjenigen als auch die anderen Teilnehmer*innen ein großer Schritt, der mit vielen Gefühlen verbunden sein kann. Sie sind sich in der Therapie wichtig geworden und haben miteinander an den jeweiligen Veränderungsanliegen gearbeitet. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie alle **gut voneinander**

Abschied nehmen können. Bitte kündigen Sie daher das Therapieende so früh wie möglich, mindestens aber drei Stunden vorher der Gruppe an.

- 10 Die Teilnahme an der Gruppentherapie ist immer **freiwillig**. Sollten Sie die Therapie **vorzeitig beenden** wollen, ist es hier besonders wichtig, dass Sie dies in der Gruppe ansprechen. Manchmal kann die auslösende Schwierigkeit geklärt und die Gruppenteilnahme dann erfolgreich fortgesetzt werden. Aber auch wenn nicht, ist es wichtig, dass Sie und die anderen Gruppenmitglieder sich voneinander verabschieden können. Daher möchte ich Sie auch hier bitten mitzuteilen, wenn Sie die Therapie beenden möchten und sich und den anderen Gruppenmitgliedern die Chance geben das gut miteinander zu lösen.
- 11 Ganz besonders wichtig ist, dass ich erfahre, was Sie dazu bewegt die Gruppe vorzeitig zu beenden. Rufen Sie mich bitte deshalb in den telefonischen Sprechzeiten an, damit wir darüber sprechen können.

Eine Gruppentherapie kann insbesondere am Anfang sehr herausfordernd sein. Sie stellt Gewohntes in Frage, aktiviert möglicherweise unangenehme Gefühle und führt zur Auseinandersetzung mit manchmal schmerzhaften Inhalten. So können während der gemeinsamen Arbeit auch alte oder neue Krankheitssymptome auftreten, deren Entstehung und Aufrechterhaltung in der Gruppe eingeordnet und verändert werden kann, bevor die entlastenden, gewünschten und angestrebten Veränderungen gespürt werden und Sie quasi die „Früchte der gemeinsamen Arbeit ernten“ können.

Mein Gruppenangebot

Therapiestart-Gruppe (8-12 Gruppentermine à 100 min)

In dieser Gruppe starten alle Teilnehmenden neu mit Gruppentherapie und z.T. auch mit Psychotherapie generell. Zuerst lernen sich alle Teilnehmer kennen und wir bauen Vertrauen für eine gute Zusammenarbeit auf. Es ist zentral, dass sich jeder in der Gruppe wohlfühlt. Dann erlernen Sie die Basisfähigkeiten, die Teil jeder Psychotherapie sind: Woran erkenne ich, wie angespannt ich bin und welche Strategien zur Anspannungsregulation gibt es? Wie kann ich konstruktiv mit unangenehmen Gefühlen umgehen? Wie kann ich angenehme Gefühle in meinem Alltag fördern? Wie gehe ich mit übermäßigen Sorgen oder Grübeln um? Wie kann ich Selbstfürsorge in meinem Alltag umsetzen und mich vor Überforderung schützen? Wie kann ich wohltuende Kontakte mit meinen Mitmenschen eingehen? Wie kann ich meine Ressourcen wieder aktivieren? Wie kann ich mein Selbstwertgefühl stabilisieren? Nachdem die Therapeutin allgemein in das jeweilige Thema der Sitzung eingeführt hat, ist Raum für Erfahrungsaustausch. Zwischen den Sitzungen können die Teilnehmenden das Erlernte im Alltag direkt erproben. Die Sitzungsinhalte richten sich nach den Teilnehmenden und werden zu Beginn der Gruppentherapie gemeinsam festgelegt.

Anliegenbezogene Gruppe (fortlaufend à 100 min)

In dieser Gruppe bringt ein*e Patient*in ein Thema in die Stunde ein und dieses wird mit verschiedenen verhaltenstherapeutischen Strategien mit den anderen Gruppenteilnehmer*innen und mir bearbeitet. Alle Mitglieder sind eingeladen, in jeder Gruppensitzung **ein eigenes Thema** mit einem eigenen **Veränderungs-, Verstehens- oder Entwicklungswunsch** zu definieren, der für Sie und Ihre Entwicklung wichtig ist. Ob Sie in der jeweiligen Stunde an diesem Thema arbeiten wollen, entscheiden Sie selbst. In der Regel wird in einer Stunde an einem Thema eines/einer Patient*in gearbeitet. Im Verlauf der Gruppenarbeit kann jedes Gruppenmitglied natürlich mehrere verschiedene, ähnliche oder auch mehrfach dasselbe Thema ansprechen und bearbeiten. Um gut von der Therapie profitieren zu können, ist es wichtig, dass Sie sich aktiv dafür einsetzen, dass eine Bearbeitung Ihres Themas möglich wird. Das kann auch bedeuten, dass Sie in der Gruppe darüber sprechen, was Sie brauchen, um ein eigenes Anliegen mit in die Gruppe zu bringen.

Themenbezogene Gruppen

Das Wichtigste für mich ist, dass Sie gut von der Therapie profitieren können und wieder zu mehr Wohlbefinden finden. Daher richten sich meine Gruppenangebote nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer*innen. Bitte sprechen Sie mich bezüglich Ihrer Themenwünsche an. Folgende Gruppen sind geplant:

Selbstsicher auftreten und kommunizieren – Die Selbstsicherheitsgruppe

(8-12 Gruppentermine à 100 min)

Selbstsicherheit kann man lernen! In dieser Gruppe bekommen Sie viel Rückendeckung, um selbstsicher Ihre Anliegen im Alltag anzusprechen. Ihnen werden Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen rückgemeldet, sodass Sie vielleicht selbst manchmal darüber überrascht sind. Wir üben je nach Wunsch der Teilnehmer*innen die Themen Recht durchsetzen, Nein sagen, sich abgrenzen und schützen lernen, eigene Bedürfnisse in (vertrauten) Beziehungen mitteilen, souverän mit Kritik umgehen und mit (fremden) Menschen in Kontakt treten. Zudem lernen Sie, wertschätzendes Feedback zu geben. In dieser Gruppe nutzen wir die Methode des Rollenspiels. Keine Sorge: jeder bestimmt sein Tempo und übt unter der Berücksichtigung eigener Bedürfnisse. Diese Therapie-Gruppe schafft einen vertrauensvollen Rahmen, sodass Sie ausprobieren können, wie Sie einen guten und für Sie stimmigen Umgang mit anderen Menschen aufbauen und leben können. Meiner Erfahrung nach haben Patientinnen und Patienten anfangs manchmal Vorbehalte bzgl. der Methodik des Rollenspiels. Am Ende der Therapie melden Sie mir sehr oft zurück, dass ihnen diese Gruppe nachhaltig geholfen hat.

Selbstfürsorge-Gruppe (8-12 Gruppentermine à 50 min)

Psychische Belastungen rauben den Betroffenen oft viel Kraft und Energie. Diese Gruppe soll Ihnen helfen, kraftraubende Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen, aufzugeben und stattdessen Energiespendende Strategien einzusetzen. Dafür ist es nötig, zunächst die Selbstwahrnehmung zu schulen. Danach können Sie lernen, welche Strategie oder Ressource Ihnen in welcher Situation am besten hilft. In dieser Gruppe wird wenig geredet. In jeder Sitzung leite ich eine Übung direkt zum Mitmachen an. So können Sie direkt spüren und erfahren, wie Ihnen die Übung hilft. Ziel dabei ist, dass in der Gruppe neu Erlernte gleich in Ihrem Alltag zu erproben und integrieren, um dadurch direkt Entlastung und Wohlbefinden zu erfahren. Je nach Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer wähle ich Übungen aus den Bereichen Selbstwahrnehmung, Umgang mit belastenden Gefühlen, Ressourcenaktivierung, Entspannung, Stressbewältigung und Achtsamkeit. Am Ende der Gruppensitzung sollen Sie sich erholt und voller neuer Energie fühlen. Eine tägliche Übungszeit von 10-15 min ist sehr förderlich, um das neu Erlernte einzuüben.

Eltern-Gruppe (8-12 Gruppentermine à 100 min):

Diese Gruppe richtet sich an Eltern mit psychischen Belastungen. Hier können Sie zum einen Ihre eigenen Themen einbringen und Unterstützung erfahren (wie in der anliegenorientierten Gruppe). Zum anderen bearbeiten wir Themen zu Ihrer Lebenssituation, die für alle Teilnehmer*innen relevant sind, z.B. Selbstfürsorge im Familienalltag, Umgang mit Wutanfall des Kindes.