

Informationen zur Gruppentherapie

Derzeit finden Gruppen zu folgenden Zeiten statt:

- Alle 14 Tage in geraden Kalenderwochen **Montags 16:30 - 18:10 Uhr**
- Alle 14 Tage in ungeraden Kalenderwochen **Montags 17:00 - 18:40 Uhr**
- Alle 14 Tage in geraden Kalenderwochen **Dienstags 15:00 - 16:40 Uhr**
- Alle 14 Tage in ungeraden Kalenderwochen **Dienstags 17:00 - 18:40 Uhr**
- Alle 14 Tage in ungeraden Kalenderwochen **Mittwochs 12:50 bis 14:30 Uhr**
- Alle 14 Tage in ungeraden Kalenderwochen **Donnerstag 09:30 – 11:10 Uhr**
- Alle 14 Tage in geraden Kalenderwochen **Donnerstags 16:10-17:50 Uhr**

Ich mache Gruppentherapie

- in einer **kleinen Gruppe**, d.h. mit 4-8 Teilnehmern,
- als **halboffene Gruppe**, d.h. es gibt einen verbindlichen Kreis von Teilnehmern und Teilnehmerinnen, keinen ständigen Wechsel. Die PatientInnen beginnen und beenden die Therapie aber nicht alle zum gleichen Zeitpunkt,
- in **Kombination** mit Einzelgesprächen.
- Die Gruppentherapien finden **14tägig** statt (es bietet sich an, in der Woche, in der keine Gruppentherapie stattfindet, eine Einzelsitzung zu planen).
- Die Teilnehmer dürfen sich **nicht** aus dem Alltag **kennen** (wenn Sie sich kennen, müssen Sie entweder warten, bis der/die Bekannte die Gruppentherapie beendet hat oder an einer anderen Gruppe teilnehmen)
- Die **Schweigepflicht** muss von allen gewahrt werden – wer das nicht kann, kann nicht an der Gruppe teilnehmen!
- Die Gruppen sind so aufgebaut, dass sie den jeweiligen Fähigkeiten gerecht werden sollen und die **Lebenssituation** vergleichbar ist.
- Sie entscheiden, **was** Sie bearbeiten möchten, ich entscheide, **wie** wir daran arbeiten.

Gruppentherapie findet immer **freiwillig** statt! Sie können jederzeit eine Therapie wieder beenden. Es ist sinnvoll, dies nicht sofort nach der ersten Sitzung zu entscheiden, da es mindestens 3 Sitzungen braucht, um ein Gefühl für die Gruppe entwickeln zu können.

Genauso braucht es Zeit für die Verabschiedung aus der Gruppe, sowohl für den Teilnehmer, der seine Gruppentherapie beendet, als auch die anderen Teilnehmer benötigen für diesen Prozess im Durchschnitt 3 Sitzungen. Es ist also nicht sinnvoll, „holterdipolter“ aus der Gruppe zu verschwinden oder sich gar nicht zu verabschieden.

Was auch nicht möglich ist: hineinzuschnuppern oder „nur mal zuzuschauen“, da für Gruppentherapie Vertrauen aufgebaut werden muss. Wenn Sie sich zur Teilnahme entscheiden, dann, wenn Sie es ernst meinen!

Wie lange dauert eine Gruppentherapie? Die Anzahl der Sitzungen, die die Patienten in Anspruch nehmen, ist unterschiedlich. In der Regel sind es mindestens 12. Jede einzelne Sitzung dauert 100 Minuten (1 Stunde und 40 Minuten).

Vor- und Nachteile

Nachteile der Gruppentherapie:

- Sie müssen mich, die Therapeutin, mit anderen **teilen**.
- Mehr **negative Gefühle**: Hemmungen, Unsicherheit sind in der Gruppe meistens stärker und es ist schwieriger, diese zu überwinden.
- **Andere** erzählen von ihren **Problemen**: es kann belastend wirken, von den Problemen der anderen Teilnehmer zu erfahren.
- Höhere **Verbindlichkeit**, weniger Flexibilität: Die Gruppentermine sind festgelegt, Sie können diese nicht individuell wieder absagen.

Sie sollten die Teilnahme daher erst dann beginnen, wenn Sie ca. ein halbes Jahr lang teilnehmen können. Wenn Sie demnächst einen längeren Urlaub geplant haben erst nach diesem Urlaub, oder davor, wenn der Urlaub erst in weiterer Ferne liegt, so dass Sie die Gruppentherapie vor dem Urlaubsbeginn beenden können. Wenn Sie an einem Gruppentherapie Termin nicht teilnehmen können, wird immer ein Ausfallhonorar fällig, da ich Ihren Gruppenplatz nicht einmalig an jemand anders vergeben kann.

- Durch die **kleine Teilnehmerzahl** können Sie sich in der Gruppe weniger gut „verstecken“ und der Bearbeitung Ihrer Themen ausweichen, wenn Sie das möchten.

Vorteile der Gruppentherapie:

- Man kann „**live**“ Hemmungen, Unsicherheiten, immer wieder kehrende Konflikte oder andere Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen bearbeiten. Durch die **kleine Gruppe** lernt man sich rasch kennen, die Hemmschwelle ist nicht so groß.
- Man kann sich ehrliche **Rückmeldungen** geben lassen, die man im Alltag von anderen Menschen nicht bekommt.
- Größere **Methodenvielfalt**: die wirksamen Techniken der Einzeltherapie können ergänzt werden durch Methoden, für die mehrere Teilnehmer benötigt werden. Zum Beispiel Rollenspiele.
- **In einem Boot**: Austausch mit den Erfahrungen der anderen, gegenseitige Hilfestellungen, gegenseitige Motivation sind nur in der Gruppe möglich. Man macht z.B. die Erfahrung, mit einem Problem nicht allein zu sein, bekommt Informationen, wie andere damit umgehen, es besteht die Möglichkeit, einfach nur zuzuhören, man kann anderen helfen, sich gegenseitig motivieren, und etliches mehr. Es gibt aber auch noch eine Expertin, die steuert und aufpasst, dass die Gruppe nicht in die falsche Richtung rudert.
- Lernen von **Sozialen Fertigkeiten** „live“, in der direkten Übung, sich zB „ein Stück vom Kuchen“ der Gruppentherapiezeit zu nehmen, oder sich auch mal zurück zu nehmen, anderen angemessen Rückmeldungen zu geben, Rückmeldungen anzunehmen, sich nicht zu sehr von den Problemen anderer Menschen mitreißen zu lassen, aber trotzdem nicht kalt und hart zu werden, oder zu erscheinen, sind nur einige Kompetenzen, die erworben oder ausgebaut werden können.
- Mehr Menschen können behandelt werden, die **Wartezeiten** sind nicht so lang.
- Durch den **14tägigen** Rhythmus können Sie auch, wenn Sie Schicht arbeiten, teilnehmen.
- Gruppentherapie **macht Spaß** und bereichert, manche Patienten erleben sie als noch bereichernder als die Einzeltherapie-Sitzungen.

Bevor über eine Teilnahme an einer Gruppentherapie entschieden werden kann, führen wir ein **Vorgespräch** in einer Einzelsitzung. Dann muss in der Regelversorgung ein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden (auch bei Beihilfe und den meisten privaten Kassen; entfällt nur bei den Facharztverträgen und bei Selbstzahlern). Erst wenn dieser genehmigt ist, kann die Therapie beginnen!