






Informationen zur Gruppentherapie

Der größte Vorteil: Durch meinen Gruppenschwerpunkt gibt es in meiner Praxis keine Wartezeiten auf einen Therapieplatz. Alle, für die diese Therapieform in Frage kommt, können bei mir behandelt werden.

Feste Gruppen finden zu folgenden **Zeiten** statt:

-  **Montags 16:30 – 18:10 Uhr** wöchentlich
-  **Dienstags 15:45 – 17:25 Uhr** wöchentlich
-  **Mittwochs 09:00 – 10:40 Uhr** alle 14 Tage in geraden Kalenderwochen
-  **Donnerstags 09:30 – 11:10 Uhr** alle 14 Tage in geraden Kalenderwochen
-  **Donnerstags 16:10 – 17:50 Uhr** alle 14 Tage in ungeraden Kalenderwochen

Ungefähr 2-4 mal im Jahr biete ich zu unterschiedlichen Zeiten (in der Regel vormittags) eine „Schnuppergruppe“ an, in der Sie Gruppentherapie unverbindlich kennen lernen können. Fragen Sie mich direkt danach, wann die nächste beginnt, wenn Sie zunächst diese Möglichkeit des Ausprobierens nutzen wollen.

Wie kann man sich die Gruppentherapie vorstellen? Wie ist der Ablauf?

Ich mache Gruppentherapie

- in einer **kleinen Gruppe**, d.h. mit 6-8 Teilnehmern
- als **halboffene Gruppe**, d.h. es gibt einen verbindlichen, festen Kreis von Teilnehmern und Teilnehmerinnen, keinen ständigen Wechsel. In den meisten laufenden Gruppen beginnen und beenden die Teilnehmer:innen ihre Therapie aber nicht alle zum gleichen Zeitpunkt
- in **Kombination** mit Einzelgesprächen.
- Die Einzeltermine finden meist 14tägig statt.
- 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. Daher setze ich die meisten Gruppen nicht nach den Diagnosen zusammen, sondern vor allem nach dem Alter, dem Lebensabschnitt (frühes, mittleres oder höheres Erwachsenenalter) und den „Themen“ (z.B. Selbstsicherheit, Soziale Kompetenzen, Emotionale Regulation, Depressionen,

Ängste/Panikattacken, Problemlösekompetenz, Stressregulation, Umgang mit schweren, chronischen Erkrankungen).

- Sie entscheiden, **was** Sie bearbeiten möchten, ich entscheide, **wie** wir daran arbeiten. Mal wird mehr geredet, mal mehr gehandelt. Mal strukturiere ich als Therapeutin stärker, mal beobachte ich stärker den Gruppenprozess, ohne einzugreifen. Sie brauchen sich für den Prozess nicht verantwortlich zu fühlen – das ist mein Job - nur für die Inhalte, also für das, was Sie verändern wollen. Es ist genauso ok, wenn Sie sich viel beteiligen, wie Sie sich auch zurückhalten, vor allem beobachten und davon profitieren dürfen.

- Es gibt feste **Rituale** wie die „Eingangsrunde“ und die „Schlussrunde“. Dazwischen passieren – hoffentlich – unvorhersehbare Dinge, die helfen, festgefahrene negative Muster in's Wanken zu bringen. Es gibt keinen Druck, in diesem Mittelteil etwas sagen oder tun zu müssen.

- Gruppentherapie findet immer **freiwillig** statt! Sie können jederzeit eine Therapie wieder beenden. Wenn Sie sich unsicher sind, ob Gruppentherapie etwas für Sie ist, sollten Sie zunächst an einer „Schnuppergruppe“ teilnehmen. Diese findet ca. 2-4x/Jahr statt. Wenn Sie sich für eine verbindliche, langfristige Gruppenteilnahme entscheiden, ist es fair den anderen gegenüber, nicht „holterdipolter“ wieder zu verschwinden, da dies den Therapieprozess aller berührt und unter Umständen beeinträchtigt. Es braucht in der Regel 2-3 Sitzungen für einen Verabschiedungsprozess.

- Wie lange dauert eine Gruppentherapie? Die **Anzahl der Sitzungen**, die die Patienten in Anspruch nehmen, ist unterschiedlich. Es hängt immer von den Problemen der Einzelnen und dem Therapieverlauf ab. In der Regel sind es mindestens 10 Gruppensitzungen, häufiger 20, manchmal 30, selten mehr. Die Dauer der einzelnen Gruppensitzung beträgt 100 Minuten (1 Stunde und 40 Minuten).

Vor- und Nachteile

Nachteile der Gruppentherapie:

- Sie müssen mich, die Therapeutin, mit anderen **teilen**.
- Zu Anfang mehr **negative Gefühle**: Hemmungen, Unsicherheit sind zu Anfang in der Gruppe bei manchen Patienten stärker und es kann schwieriger sein, 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.
- Mitzuerleben, was andere beschäftigt, kann einem Themen bewusst werden lassen, die man sonst verdrängt hätte. Z.B. wenn einen das, was jemand in der Gruppe erzählt hat, nicht mehr loslässt – dann hat das immer auch mit einem selbst zu tun und eröffnet eine Chance, selbst bei diesem Thema dazu zu lernen.
- 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.

Sie erreichen mich montags, dienstags und donnerstags zwischen 13 Uhr und 13:30 unter der Rufnummer 0157 – 38344006. Freitags bin ich zwischen 14 und 15 Uhr erreichbar. Wenn Sie mir vorher über das Anmeldeformular auf meiner Homepage Ihre Informationen schicken, erleichtert dies das Verfahren: <https://noelke-psychotherapie.de>

Ich freue mich auf ihre Kontaktaufnahme!



Dipl.-Psych. Verena Nölke, Im Schelmen 7, 72072 Tübingen , Tel 0157 - 38344006
Telefonisch erreichbar: montags, dienstags, donnerstags 13:00 - 13:30 Uhr, freitags 14:00 - 15:00 Uhr
Internet: noelke-psychotherapie.de