

Informationen zur Gruppentherapie

Die Gruppen finden im gleichen **Raum** statt wie die Einzelgespräche. Die Anfangszeiten entnehmen Sie bitte der Homepage. Die **Dauer** beträgt eine Stunde und 40 Minuten, also doppelt so lang wie ein Einzeltermin. Die Gruppentherapie findet alle 14 Tage statt, die Teilnahme ist verbindlich.

Alle Gruppen sind kleine Gruppen, das heißt 4-8 Teilnehmer. Dadurch lernt man sich schnell kennen und kann Vertrauen aufbauen.

Man kann nicht gemeinsam an einer Gruppe teilnehmen, wenn man sich vorher bereits kannte. Dies ist bisher bei mir noch nie vorgekommen, aber theoretisch nicht ausgeschlossen. Derjenige, der später dazu kommen wollte, muss dann an einer anderen Gruppe teilnehmen oder warten, bis derjenige, der schon länger dabei ist, die Gruppentherapie beendet hat.

Für alle Teilnehmer gilt die Schweigepflicht: was in der Gruppe besprochen wird, darf nicht weiter erzählt werden.

Die Teilnahme ist verbindlich.

Gruppentherapie bietet den Vorteil, dass mehr Methodenvielfalt möglich ist und zusätzlich zu den therapeutischen Effekten heilsame Wirkfaktoren durch die Gruppendynamik entstehen. Daher schneiden in Therapie-Vergleichsstudien Gruppentherapien besser ab als reine Einzeltherapien.

Ich mache Gruppentherapie nur in Kombination mit Einzeltherapie. Gruppe und Einzeltherapie kann wöchentlich im Wechsel stattfinden, muss aber nicht. Zu Beginn einer Therapie hat sich eine reine Gruppentherapie bei mir nicht bewährt, in der mittleren oder der letzten Therapiephase ist dies gut möglich.

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.

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

Vor- und Nachteile

Nachteile der Gruppentherapie:

- Höhere **Verbindlichkeit**, weniger Flexibilität
- Sie müssen mich, die Therapeutin, mit anderen **teilen**.
- Mehr **negative Gefühle**: Hemmungen, Unsicherheit sind in der Gruppe meistens stärker als in der Einzeltherapie. Patienten, die es als peinlich empfinden, überhaupt eine Psychotherapie zu machen, haben meist noch größere Vorbehalte vor einer Gruppentherapie.
- **Andere** erzählen von ihren **Problemen**: manche möchten nichts von Problemen anderer Menschen hören, weil sie Angst haben, dadurch noch mehr belastet zu werden.

Vorteile der Gruppentherapie:

- Man kann „**live**“ Hemmungen, Unsicherheiten oder andere Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen bearbeiten. Durch die **kleine Gruppe** lernt man sich rasch kennen, die Hemmschwelle ist nicht so groß.
- Größere **Methodenvielfalt**: die wirksamen Techniken der Einzeltherapie können ergänzt werden durch Methoden, für die mehrere Teilnehmer benötigt werden. Zum Beispiel Rollenspiele.

- Man kann sich ehrliche **Rückmeldungen** geben lassen, die man im Alltag von anderen Menschen nicht bekommt
- **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, Sie bekommen **schneller** einen Therapieplatz.
- Die Termine sind **günstiger** für Berufstätige.
- Durch den **14tägigen** Rhythmus können Sie auch, wenn Sie Schicht arbeiten, teilnehmen.

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 (entfällt bei den Facharztverträgen). Erst wenn dieser genehmigt ist, kann die Therapie beginnen!