

Rahmenbedingungen

- **Plätze:** max. 8 Teilnehmende
- **Start:** ca. Februar 2024
- **Erstgespräch im MVZ**, zur Abklärung der Symptomatik.
- Vorab finden **2 bis 5 Kennenlernertermine** im Einzelsetting statt. Hier schauen wir gemeinsam, ob eine Gruppentherapie das passende Setting für Sie ist.
- **Ort:** Bertha-von-Suttner-Platz 13, Etage 5 (Raumänderungen vorbehalten)
- Die Treffen finden **mittwochs von 17:00 bis 18:40 Uhr** bei einer Laufzeit von **ca. 1 Jahr** statt. **Regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt.**
- **Themenoffene** Gruppe, d.h. Ihre Anliegen werden thematisiert.
- Bei Bedarf können in Absprache auch Einzelgesprächstermine vereinbart werden.
- **Kosten** übernehmen in der Regel gesetzliche Krankenkassen.

Die Anmeldung erfolgt über:

MVZ Psyche Bonn
Bertha-von-Suttner-Platz 6
53111 Bonn

Tel.: 0228 / 692451 (Mo - Fr 9 - 12 Uhr)

E-Mail: info@mvzpsyche.de

Ihre Therapeutinnen

Zentral in der Innenstadt von Bonn bieten wir wissenschaftlich fundierte Psychotherapie im Einzel- und Gruppensetting an. Dabei liegt es uns am Herzen, einen Raum zu schaffen, in dem jede und jeder sich einbringen und weiterentwickeln kann. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und die Gruppe gemeinsam mit Ihnen zu beginnen.



Lena Erwig



Corinna Sperling

M.Sc. Psychologinnen
psychologische Psychotherapeutinnen i.A.
(Verhaltenstherapie Erwachsene)

Kontakt

psych.erwig@mail.de
therapie.sperling@posteo.de

Einladung zur neuen Psychotherapiegruppe

Für Erwachsene

In einem wertschätzenden und geschützten Rahmen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, belastende Themen einzubringen und diese psychotherapeutisch zu bearbeiten.



„Das Ganze ist mehr als
die Summe seiner Teile“
(Aristoteles)

Was ist Gruppenpsychotherapie?

Beziehungen in den unterschiedlichsten Formen begleiten uns als Menschen ein Leben lang – von der Beziehung zur ersten Bezugsperson als Säugling über Beziehungen zu Familienmitgliedern, FreundInnen und ArbeitskollegInnen hin zu Beziehungen zu PartnerInnen und eigenen Kindern. Wir sind in unserem Alltag ständig Teil von Gruppen, in denen Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten agieren.

Auch die Gruppenpsychotherapie setzt sich aus verschiedenen Menschen mit unterschiedlichen Prägungen und Interessen zusammen. Allen gemeinsam ist das Vorhandensein von Belastungen im Leben, welche sie in der Gruppe lösungsorientiert bearbeiten möchten. Wir sehen unsere Aufgabe darin, Sie dabei zu unterstützen – bei der Bewusstwerdung eigener Themen, der kritischen Reflexion sowie der anschließenden Weiterentwicklung. Dabei wird ein geschützter Raum geschaffen, in dem sich jede und jeder mit eigenen Anliegen öffnen kann. So entsteht eine eigene Gruppendynamik, die wir bewusst betrachten und zielführend nutzen wollen.

Ziele von Gruppenpsychotherapie

- Das Erleben von Anteilnahme, Solidarität, Zugehörigkeit, Gemeinschaft und konstruktiver Rückmeldung.
- Das Bewusstwerden von eigenen Stärken und Ressourcen. Gemeinsam überlegen wir, wie Sie diese gezielter einsetzen können.
- Die Erweiterung der eigenen Kenntnisse bzgl. der Symptomatik durch eine gezielte Informationsvermittlung.
- Durch das Verhalten in der Gruppe können eigene Beziehungsmuster sowie einhergehende Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmuster besser kennengelernt und gemeinsam reflektiert werden. Mögliche Schwierigkeiten können im Kontakt mit anderen bearbeitet werden. Dabei bieten wir Ihnen die Möglichkeit an, starre Muster zu durchbrechen und durch das Ausprobieren alternativer hilfreicher Strategien neue Erfahrungen zu integrieren. Hierbei kann es u.a. um die Stärkung der sozialen Kompetenz, der Emotionsregulation, der Achtsamkeit oder Entspannungsfähigkeit gehen.

Ist die Gruppe etwas für Sie?

Sie sind herzlich willkommen, wenn Sie schon länger oder neu unter mindestens einer der folgenden Belastungen leiden:

- Probleme bei der Bewältigung sich verändernder Lebensumstände
- Themen und Problemsituationen, die einen immer wieder beschäftigen und für die keine eigene Lösung gefunden werden kann
- Schwierigkeiten bei der Regulation von Stimmungen und Gefühlen
- Hohes Überforderungs- und Stresserleben
- Häufiges Grübeln und Besorgt sein
- Häufige Konflikte im privaten oder beruflichen Umfeld
- Wiederkehrende Beziehungsprobleme
- Selbstwertproblematik
- Antriebslosigkeit
- Rastlosigkeit, Schwierigkeiten zu entspannen
- Psychosomatische Symptome