

## Welche Voraussetzungen sollten Sie erfüllen?

- Sie sollten an den Gruppenterminen regelmäßig teilnehmen können
- Sie sollten ein aktives Interesse mitbringen, sich mit Ihrer Symptomatik und deren Hintergründen auseinanderzusetzen
- Sie sollten keine Suchterkrankung und keine psychotische Erkrankung haben

## Kosten:

- Gesetzliche und private Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für Gruppenpsychotherapie.

## Ihre Therapeutin

### Brunhild Rauch-Redeker

Dipl.-Psychologin/ Psychol. Psychotherapeutin  
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie,  
Einzeltherapie und Gruppentherapie



### Die Anmeldung erfolgt über:

**MVZ Psyche Bonn,**

**Bertha-von-Suttner-Platz 6, 53111 Bonn**

**E-Mail: [info@mvzpsyche.de](mailto:info@mvzpsyche.de)**

**Tel.: 0228 / 69 24 51 (tägl. 9:00 -12:00)**

Wir führen zunächst eine Diagnostik sowie ein Erstgespräch im MVZ durch, um Ihre Symptomatik abzuklären. Danach führen Sie mit Ihrer Gruppentherapeutin ebenfalls ein bis vier Vorgespräche, um die speziellen Ziele für Ihre Therapie festzulegen. Die Gruppe findet wöchentlich im halboffenen Setting statt, d.h. ein Einstieg ist jederzeit während der laufenden Gruppe möglich, wenn ein Platz frei wird.

## Ambulante Gruppenpsychotherapie im MVZ Bonn



## Tiefenpsychologisch fundierte Gruppentherapien

Unbewusstes bewusst werden zu  
lassen heißt, die eigenen  
Handlungsmöglichkeiten im Alltag zu  
erweitern und neue  
Beziehungserfahrungen zu erleben.

Was Du mir sagst, das vergesse ich,  
Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich,  
Was Du mich tun lässt, das verstehe ich.  
(Konfuzius)

### Warum Gruppentherapie?

Wir alle leben in Gruppen. Von Geburt an haben wir es mit mehreren Personen zu tun, zunächst in der Familie, dann im Kindergarten, in der Schule, in beruflichen Kontexten, sowie im Freundeskreis. Wie die Interaktionen erlebt werden und welche Wurzeln dieses Erleben hat, kann in der Gruppentherapie wesentlich besser als im Einzelsetting ergründet werden, weil in Gruppen mehrere Beziehungen gleichzeitig bestehen. Starke Gefühle gegenüber anderen haben häufig sehr viel mit uns selbst zu tun. Die Gründe, sich von manchen Menschen eher angezogen oder abgestoßen zu fühlen, können optimal in der Gruppensituation untersucht werden. Häufig können wir gerade von den Menschen am meisten lernen, die wir zunächst ablehnen.

### Ziele der Behandlung können sein:

- Reduktion der Symptomatik
- Erlernen von sozialen Kompetenzen im Bereich interpersonaler Beziehungen
- Reduktion der Differenzen in der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Erkennen und Stärken der eigenen Ressourcen

### Welches Verfahren wird angewendet?

Bei dem Verfahren handelt es sich um **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**. Für die Gruppe bedeutet dies, dass die Teilnehmer Raum haben, sich mit eigenen Themen in die Gruppe einzubringen, ohne dass durch die Therapeutin Themen vorgegeben werden. Sie können gemeinsam mit der Gruppe herausfinden, warum Sie in bestimmten Situationen so reagieren, wie Sie es tun und in einem geschützten Rahmen erfahren, wie Sie auf andere wirken und wie Sie auf das Verhalten anderer reagieren. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Gefühlswelt spielt hierbei eine zentrale Rolle und es kann sinnvoll sein, die Biographie mit einzubeziehen, um das eigene Erleben und Verhalten besser einordnen zu können. In der Gruppe können Sie die Erfahrung machen, nicht alleine mit ihrer Problematik zu sein und sich verstanden zu fühlen. Gleichzeitig bietet die Gruppe den Rahmen für vielfältige Spiegelungsprozesse durch die anderen Teilnehmer, so dass viele neue Perspektiven zusammengetragen werden können. Mit Elementen aus der **Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT)** werden Ihnen von Seiten der Therapeutin Fertigkeiten und Techniken nähergebracht, die Ihnen einen besseren Umgang mit Stress, Anspannung oder schwer auszuhaltenden Gefühlen ermöglichen.

### Die Gruppe ist geeignet für Menschen...

- die unter einer psychischen Symptomatik leiden, wie z.B. Angst oder Depression
- die das eigene Erleben und Verhalten besser verstehen wollen, um Veränderungen anzustreben
- denen daran gelegen ist, sich mit Ursachen und Wirkungen auseinanderzusetzen und die sie wünschen, zukünftig zwischenmenschliche Kontakte befriedigender zu gestalten

### Gruppenzeiten:

**Montags 14:20-16:00 Uhr  
(Montagsgruppe)**

**Dienstags 09:00-10:40 Uhr  
(Dienstagsgruppe)**

**mittwochs 18:00 bis 19:40 Uhr  
(Mittwochsgruppe)**

### Ort:

**in den Räumen des  
Psychotherapeutischen  
Behandlungszentrums Hans -  
Böckler - Straße 19, Bonn Beuel**