

Anmeldung

Wie gehen Sie vor?

1. Vereinbarung des medizinischen Erstgesprächs und der Diagnostik.

Die Kontaktaufnahme erfolgt über das

MVZ Psyche Bonn,
Bertha-von-Suttner-Platz 6, 53111 Bonn
E-Mail: info@mvzpsyche.de
Tel.: 0228 / 69 24 51 (tägl. 9:00 -12:00)

2. Unverbindliches Kennenlerngespräch mit dem Therapeuten.

3. Ein bis zwei Vorgespräche mit dem Therapeuten, um die Ziele Ihrer Therapie festzulegen.

Kosten:

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



MVZ für Psychotherapie, Psychosomatik
und Psychiatrie Bonn GmbH

Ihr Therapeut

Matthias Groh

Diplom Psychologe
Master of Arts in General Management



„Sie vereinbaren zunächst einen Termin für Diagnostik und ein medizinisches Erstgespräch im MVZ, um Ihre Symptome und Beschwerden erfassen zu lassen. Danach melde ich mich bei Ihnen für ein unverbindliches Kennenlerngespräch. Falls Sie sich für die Gruppentherapie entscheiden, legen wir in ein bis zwei weiteren Gesprächen Ihre Therapieziele fest. Die Gruppentherapie findet wöchentlich im halboffenen Setting statt: Wenn ein Platz frei wird, ist ein Einstieg während der laufenden Gruppe jederzeit möglich.“



MVZ für Psychotherapie, Psychosomatik
und Psychiatrie Bonn GmbH

Gruppentherapie im MVZ Bonn

Ambulante Gruppenpsychotherapie im MVZ Bonn



Montags um 18 Uhr

am

Bertha-Von-Suttner-Platz 13

Start, sobald alle Plätze belegt sind



MVZ für Psychotherapie, Psychosomatik
und Psychiatrie Bonn GmbH

Häufig gestellte Fragen

Welche Vorteile bietet Gruppentherapie?

- Das Wissen: „Ich bin nicht allein.“
- Unterstützung: „Die anderen verstehen mich.“
- Die Gruppe als Spiegel der eigenen Person & Nutzung gruppendynamischer Prozesse.
- Lernen von den Erfahrungen anderer.
- Selbstreflexion und ein besseres Selbstverständnis durch die Gruppe.
- Eine vielleicht neue Art von Gruppenerfahrung.

Wie groß ist die Gruppe?

- 7-9 Teilnehmer; 1 Therapeut

Kann ich den anderen Teilnehmern vertrauen?

Für alle Teilnehmer gelten verbindliche Gruppenregeln:

- Stillschweigen & Vertraulichkeit nach außen
- Pünktlichkeit & regelmäßige Teilnahme
- Andere Teilnehmer aussprechen lassen
- Keine Treffen außerhalb der Gruppe (kein Whatsapp etc.)
- Interesse und Mitarbeit

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 Erlebens 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.

Die Gruppe ist geeignet für Menschen...

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

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

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 Therapeuten 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 des Therapeuten Fertigkeiten und Techniken nähergebracht, die Ihnen einen besseren Umgang mit Stress, Anspannung oder schwer auszuhaltenden Gefühlen ermöglichen.