

## Welche Voraussetzungen sollten Sie erfüllen?

- Sie nehmen regelmäßig verbindlich an den Gruppenterminen teil
- Sie bringen aktives Interesse mit, sich mit Ihrer Symptomatik und deren Hintergründen auseinanderzusetzen
- Sie haben keine Suchterkrankung oder psychotische Erkrankung
- Sie halten sich an die verbindlichen Gruppenregeln (Insb. Schweigepflicht für eine vertrauensvolle Atmosphäre und gewaltfreie Kommunikation)

### Kosten:

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

## Ihre Therapeutin

Dipl. Psych. Angela Johannen



### 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 Ihrem Gruppentherapeuten 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 Gruppentherapie Ihre Vorteile:

- **Das Wissen:** „ich bin nicht allein“ sowie die **Unterstützung:** „Die anderen verstehen mich“
- **Die Gruppe als Spiegel der eigenen Person & Nutzung psychodynamischer Prozesse**
- **Selbstreflexion und besseres Selbstverständnis durch die Gruppe**
- **Lernen durch die Erfahrung Anderer**

## 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?

Es handelt 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 **Energetischen Psychologie** werden Ihnen von Seiten der Therapeutin Fertigkeiten und Techniken nähergebracht, die Ihnen einen besseren Umgang mit Stress, Anspannung und 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
- die sich mit Ursachen und Wirkungen für Ihr Erleben auseinandersetzen möchten und sich wünschen, zukünftig zwischenmenschliche Kontakte befriedigender zu gestalten

## Gruppenzeiten:

**Donnerstags von 17:30 Uhr bis 19:10 Uhr**

## Ort:

**in den Räumen des MVZ in der Hans-Böckler-Straße 19, Bonn Beuel, 2. Etage**

**Nehmen Sie direkt Kontakt auf.  
Es sind noch Gruppenplätze frei!**