

Tiefenpsychologisch fundierte Gruppenpsychotherapie

- Aufmerksamkeit, Interesse, Respekt und gegenseitige Unterstützung durch die Gruppe
- Schwächen erkennen
- Ressourcen stärken
- Techniken lernen zur verbesserten Selbstwirksamkeit
- Lösungen finden

Kosten:

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

Ihre Therapeutin

Dr. med. Gerlinde Jahns-Streubel
Fachärztin f. Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie



Wir bieten Gruppentherapien für von Stressdepression betroffenen Menschen an.

Dazu wird zunächst ein Erstgespräch in unserer Ambulanz geführt, das mit dem Sekretariat vereinbart werden kann.

In anschließenden Einzelgesprächen gehen wir auf die individuelle Situation unserer PatientInnen ein. Im Rahmen der Anamneseerhebung werden Hoffnungen und Ängste thematisiert und eigene Ressourcen herausgearbeitet. Die Erwartungen an eine Gruppentherapie werden formuliert und diskutiert. Die anschließend angebotene Therapie in einer halboffenen Gruppe erfolgt in Anlehnung an ein wissenschaftlich fundiertes, themenzentriertes Konzept.

Ambulante Gruppenpsychotherapie des MVZ Bonn



Tiefenpsychologisch fundierte Gruppentherapie Stressdepression

Es gibt Wichtigeres im Leben,
als beständig dessen
Geschwindigkeit zu erhöhen.

(Mahatma Gandhi)

Die Anmeldung erfolgt über:

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)

Warum Gruppentherapie?

In der Gruppe können Sie die Erfahrung machen, nicht allein mit Ihrer Problematik zu sein und sich verstanden zu fühlen. In diesem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, belastendes Erleben mitzuteilen, Unterstützung zu erfahren aber auch selbst für Andere ein hilfreiches Gegenüber sein zu können. Die Gruppe bietet weiterhin den Rahmen für vielfältige Spiegelungsprozesse durch die anderen Teilnehmer, so dass viele neue Perspektiven zusammengetragen werden können. Dieser Faktor des „Interpersonellen Lernens“ bietet zahlreiche Möglichkeiten wechselseitiger Lernerfahrungen in der Gruppe. Von Seiten der Therapeutin werden neben der verantwortungsvollen Betreuung der Gruppenprozesse auch Fertigkeiten und Techniken nähergebracht, die Ihnen einen besseren Umgang mit Stress und schwer auszuhaltenden Gefühlen ermöglichen.

Gründe, bei einer Stressdepression psychotherapeutische Hilfe zu suchen

Eine Stressdepression ist für die meisten Menschen ein einschneidendes Erlebnis, das mit Angst, Hilflosigkeit, einem teilweise extremen Leistungseinbruch, ausgeprägten Selbstzweifeln und Angst vor der Zukunft einhergehen kann.

Wir sind heute mit vielen Anforderungen konfrontiert. Häufig kommt es mit Mitmenschen zu Missverständnissen und Konflikten. So entsteht Stress am Arbeitsplatz oder zu Hause. Oft bestehen Erwartungen, denen niemand in ihrer Gänze gerecht werden kann. Wir fühlen uns gehetzt, getrieben und unzufrieden.

Zu den Erwartungen von außen kommen unsere hohen Erwartungen an uns selbst, die den Stress erhöhen. Diese sind häufig geprägt von übermäßiger Selbstkritik: Sie sind innere Antreiber, denen wir es nie Recht machen können.

Unter diesem enormen Druck geht der Kontakt zu den eigenen Gefühlen und zum eigenen Körper verloren. Dies kann in Resignation, Enttäuschung, körperlichen Beschwerden, Schlaflosigkeit und im Extremfall in einen völligen Zusammenbruch der Leistungsfähigkeit münden.

In dieser Situation kann die Inanspruchnahme von professioneller Hilfe dazu dienen, einen für Sie angemessenen Umgang mit diesem Störungsbild zu finden.

Die Gruppe ist geeignet für Menschen...

die unter der Symptomatik einer Stressdepression leiden

die das eigene Erleben und Verhalten besser verstehen wollen, um Veränderungen anzustreben

die ihre positiven und kompetenten Anteile durch Erlernen geeigneter Techniken stärken wollen

die an den Gruppenterminen regelmäßig teilnehmen können

nicht an einer Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis leiden

Geplant sind 20 Termine, die in zweiwöchigen Abständen stattfinden

Mittwoch 17-18.30 Uhr

Ort:

**in den Räumen des MVZ Psyche,
Bertha-von-Suttner-Platz 6**

53111 Bonn

3. Etage