

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.

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 sich
wünschen, zukünftig zwischenmenschliche
Kontakte befriedigender zu gestalten.

Ihre TherapeutInnen



M. Sc. Psychologin
Lea Pusch

M. Sc. Psychologe
Benjamin Talhi

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)

Wir führen zunächst eine Diagnostik sowie
ein Erstgespräch im MVZ durch, um Ihre
Symptomatik abzuklären.

Die GruppentherapeutInnen führen
ebenfalls ein bis vier Vorgespräche, um Sie
kennen zu lernen und spezielle Ziele
festzulegen.

Ambulante Gruppenpsychotherapie



Tiefenpsychologisch fundierte Gruppentherapie

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:

Verbesserter Umgang mit Problemen und Krisen.

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 TherapeutInnen 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.

Gruppenzeiten:

Montags, 16:20-18:00

Ort:

**in den Räumen des MVZ Psyche Bonn
Bertha-von-Suttner-Platz 6, 53111
Bonn**

**Die genaue Räumlichkeit wird Ihnen
von Ihrer Therapeutin oder Ihrem
Therapeuten mitgeteilt.**

Setting

Die Gruppe findet in einem halboffenen Setting statt. Das bedeutet, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist, sollte ein Platz frei werden. Die Gruppengröße ist dabei auf eine Anzahl von 6 – 9 Teilnehmenden festgelegt.

Kosten

Die Kosten werden in der Regel von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. PrivatpatientInnen können leider nicht in diese Gruppe aufgenommen werden.