

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.

Ihr Therapeut

Jonas Münker

Psychologe (M.Sc.)
in Ausbildung an der KBAP zum
Psychologischen Psychotherapeuten,
mehrjährige klinische Erfahrung
Einzeltherapie und Gruppentherapie



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. 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

- **Ressourcen stärken**
- **Schwächen erkennen**
- **Lösungen finden**
- **Interaktionskompetenz verbessern**

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 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.

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

Gruppenzeiten:

Mittwochs 19:30 Uhr bis 21:10 Uhr

Ort:

in den Räumen des MVZ am Berthavon-Suttner-Platz 13, 5.Etage.

Eingang im Durchgang neben der Bäckerei Voigt.

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