

Eckdaten

Plätze: 5-8 Teilnehmende

Start: Oktober 2024

Termin: Mittwochs, 18:00-19:45 Uhr,
im wöchentlichen Rhythmus.

Die regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt.

Ort: Bertha-von-Suttner-Platz 13,
5. Etage (Raumänderungen vorbehalten)

Kostenübernahme: Die Kosten werden i.d.R.
von der gesetzlichen Krankenkasse
übernommen.

Therapeutin



Christina Witt

Psychologin M.Sc.

Psychologische Psychotherapeutin i.A.

Verhaltenstherapie für Erwachsene

Ablauf

**Die Anmeldung erfolgt über das MVZ
Psyche:**

MVZ Psyche Bonn

Bertha-von-Suttner-Platz 6

53111 Bonn

Telefon: 0228 / 692451 (Mo - Fr 9 - 12 Uhr)

E-Mail: info@mvzpsyche.de

Website: www.mvzpsyche.de

**Es findet eine Sprechstunde statt. Bitte
weisen Sie auf ihren Teilnahmewunsch an
dieser Gruppentherapie hin!**

Vorgespräche: In Vorbereitung auf die
Gruppentherapie finden 2-4 Vorgespräche im
Einzelsetting statt.

Verlauf: Zusätzlich zu den zweiwöchentlichen
Gruppentherapie-Sitzungen werden je nach
individuellem Bedarf Einzelgespräche geführt.
Das Angebot richtet sich insb. an Teilnehmende,
die im Verlauf akute Krisen erleben und im
Ausnahmefall zusätzliche Unterstützung
benötigen. Der therapeutische Fokus wird in
jedem Fall auf der Gruppe und den gemeinsam
erarbeiteten Inhalten liegen.

Einladung zur offenen Psychotherapiegruppe

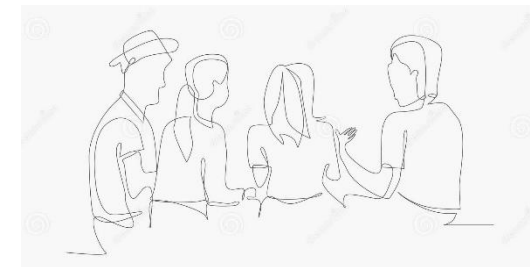
Verhaltenstherapie Für Erwachsene

Mit Schwerpunkt auf:
Ressourcenorientierung

Positiver Psychologie

Akzeptanz- & Commitmenttherapie
(ACT)

Es werden keine therapeutischen
Vorerfahrungen vorausgesetzt.



Was ist Gruppentherapie?

Gruppenpsychotherapie ist eine Form der psychotherapeutischen Behandlung, bei der mehrere Personen gleichzeitig von ein bis zwei Therapeut*innen betreut werden. Diese therapeutische Methode bietet eine einzigartige und unterstützende Umgebung, in der Teilnehmende ihre persönlichen Herausforderungen in der Gemeinschaft anderer teilen und bewältigen können.

Gemeinschaft und Unterstützung: In einer Gruppe erfahren die Teilnehmenden, dass sie nicht allein mit ihren Problemen sind. Die gegenseitige Unterstützung und das Verständnis fördern ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Vielfalt der Perspektiven: Gruppenmitglieder können voneinander lernen, da unterschiedliche Erfahrungen und Sichtweisen eingebracht werden.

Feedback und Spiegelung: Die Gruppe bietet die Möglichkeit, direktes Feedback zu erhalten und sich in den Erlebnissen der anderen widerzuspiegeln.

Verbesserung sozialer Fähigkeiten:

Die Interaktion in der Gruppe fördert zwischenmenschliche Fähigkeiten und das Erlernen neuer sozialer Verhaltensweisen.

Wer kann von Gruppentherapie profitieren?

Gruppenpsychotherapie ist für eine Vielzahl von Menschen geeignet, darunter jene, die:

- Emotionale oder psychische Belastungen erleben,
- An Angststörungen oder Depressionen leiden,
- Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen haben,
- Lebensveränderungen verarbeiten müssen

Die individuelle Indikation wird gemeinsam im Vorgespräch geklärt.

Welche Inhalte werden thematisiert?

In einem sicheren und vertraulichen Raum können alle Teilnehmenden offen sprechen. Die Themen der Sitzungen variieren in Abhängigkeit von den Anliegen, welche die Gruppenmitglieder einbringen. Fokus der Gruppentherapie soll dabei eine Ressourcenorientierung sein, d.h. bereits vorhandene Eigenschaften, Fähigkeiten und Unterstützungsmöglichkeiten werden reaktiviert und nutzbar gemacht. Darüber hinaus finden Elemente der Positiven Psychologie Berücksichtigung, die sich in erster Linie mit Glück, Achtsamkeit und Mut beschäftigt. Die Akzeptanz und Commitment-Therapie bildet die letzte Säule und bringt insb. eine offene annehmende Haltung sowie Orientierung an persönlichen Wertvorstellungen ein.

Therapeutisch werden die Diskussionen angeleitet, der Austausch gefördert und Unterstützung sowie fachliche Impulse geboten.