Wann findet die Gruppe statt?

Die Gruppe findet immer Donnerstag von 16:30 – 18:15 Uhr statt. Eine Gruppentherapiesitzung dauert 100 min. Ein Einstieg ist flexibel möglich. Die Gruppengröße variiert zwischen mind. 3 bis 9 Teilnehmenden.

Kontakt

David Kilian

kilian@psychotherapie-of.de

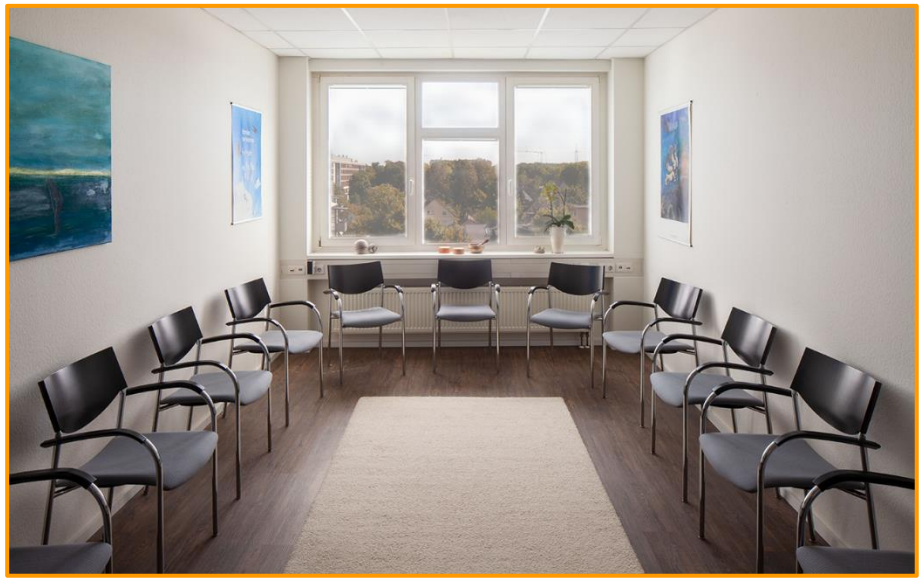
Tel: +49 69 84842 772

Berliner Straße 257

63067 Offenbach

Praxis für Psychotherapie

Offenbach



Zieloffene Gruppenpsychotherapie

Donnerstag 16:30-18:15 Uhr

Gruppenpsychotherapie:

Unsere Praxengemeinschaft bietet neben der Psychotherapie im Einzelsetting auch Gruppentherapie an. Diese kann zusätzlich zu Ihren Einzelterminen stattfinden. Die Kosten übernimmt in der Regel Ihre Krankenkasse.

Wie kann mir eine Gruppentherapie helfen?

Neben den meist sehr individuellen Problemen, die Sie nur im Einzelsetting besprechen möchten, können Sie in der Gruppe vom sehr großen Erfahrungsschatz anderer Personen profitieren. Die Gruppe ermöglicht es Ihnen auch konkrete Probleme als Übung in einem sicheren Umfeld anzusprechen und versuchsweise zu lösen. Besonders bei interpersonellen Problemen (z.B. Beziehungs-, Familien oder Arbeitskonflikten) oder Problemen mit denen Sie sich alleingelassen fühlen und Feedback wünschen, kann Ihnen eine Gruppe umfänglichere Unterstützung anbieten als im Einzelsetting. Zusätzlich profitieren Sie auch in der Zuhörerrolle von den Lösungsansätzen anderer Teilnehmender und können diese mit Ihrem Erfahrungsschatz unterstützen.

Um was für eine Gruppe handelt es sich?

Die Gruppe ist zieloffen und jede Sitzung als geschlossene Einheit zu sehen. Das Konzept der Gruppenpsychotherapie orientiert sich an der verhaltensanalytischen Psychotherapiegruppe. Im Gegensatz zu Selbsthilfe, störungsspezifischen Gruppen oder psychodynamischen Gruppentherapien steht das Anliegen jeweils einer Person im Vordergrund, die sich freiwillig entscheidet ein Problem zu bearbeiten. Wie sehr Sie sich also in die Gruppe einbringen und wie viel Sie sich mitteilen wollen, bleibt Ihnen frei überlassen.

Wie läuft die zieloffene Gruppentherapie ab?

Nach einer kurzen Vorstellungs- und Eingangsrunde werden anfangs die Anliegen einzelner Teilnehmender abgestimmt und festgelegt mit welchem Problem begonnen werden soll.

Eine Person umreißt sehr kurz das erste Thema. Dies kann sehr konkret (z.B. „Wie spreche den Konflikt mit meinem Bruder an“, „Wie soll ich mich mit meiner Depression aufraffen rauszugehen?“) oder zunächst noch vage umrissen sein (z.B. „Ich fühle mich oft fehl am Platz“, „Ich schlafe schlecht“). Dann wird entschieden, ob das Anliegen genauer geklärt werden soll oder die Gruppe direkt zu einer Übung zur Problembewältigung übergehen möchte.

- Entscheidet die Gruppe sich für eine konkrete Klärung dürfen die restlichen Teilnehmenden zunächst weitere Fragen zum Problem stellen, ohne gleich Vorschläge zu machen und erhalten hierzu eine kurze Antwort. Wenn das Problem ausreichend beschrieben wurde, geht man in die Feedbackrunde über. Hier dürfen alle Teilnehmenden inklusive des Therapeuten Mitgefühl, Rückmeldung, Tipps und eigene Erfahrung zu dem Problem äußern. Zu den Tipps darf sich die Person mit dem Problem Notizen machen.
- Entscheidet sich die Gruppe unmittelbar zur Übung, kann (unter Anleitung des Therapeuten) eine Intervention direkt in der Stunde ausprobiert werden.
- Wünscht die Gruppe tiefergehende Informationen zu einem geteilten Problem, wird dies vom Therapeuten anschaulich vermittelt bzw. eine Lösung gemeinsam erprobt.

Anschließend wird das nächste Thema fokussiert. In der Regel werden pro Sitzung 2-3 Themen bearbeitet und Weitere kurz als Impuls mitgegeben. Sie haben dadurch oft genug die Möglichkeit, zuzuhören oder eigene Anliegen zu bearbeiten.