

Welche unterschiedlichen Gruppen gibt es?

Gruppenpsychotherapien werden in verschiedenen Formen durchgeführt. Es gibt Gruppenpsychotherapien für Erwachsene, für Jugendliche und für Kinder. An den Sitzungen nehmen drei bis neun Patientinnen und Patienten teil. Die Frequenz der Sitzungen kann variieren. Es gibt zwei Settings, in denen Gruppen durchgeführt werden.

1. Geschlossene Gruppen haben einen festen Teilnehmerkreis. Alle Teilnehmenden beginnen und beenden gemeinsam die Gruppe. Dieses Setting eignet sich besonders für Gruppen mit einem festen Therapieplan. Der Vorteil ist, dass alle gemeinschaftlich die Phasen des Gruppenerlebens vom Kennenlernen über die zunehmende Offenheit bis hin zum Abschied durchlaufen.

2. In halboffenen Gruppen bleiben die Teilnehmenden so lange, wie dies jeweils erforderlich ist. Wenn ein Gruppenmitglied ausscheidet, kann ein neues hinzukommen. Dies hat den Vorteil, dass in der Gruppe stets Mitglieder mit einer längeren Gruppenerfahrung sind, an denen sich neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer orientieren können.

In der Regel findet Gruppenpsychotherapie ausschließlich in der Gruppe statt. Eine Kombination von Gruppentherapie mit einzeltherapeutischen Sitzungen kann jedoch sinnvoll sein, um den Einstieg in eine Gruppe zu erleichtern oder um das in der Gruppe Gelernte und Erfahrene im Zweierkontakt des Einzelsettings zu bestätigen.

Therapeutinnen und Therapeuten halten im Erstgespräch weitere Informationen bereit und beantworten Fragen zur Gruppenpsychotherapie.

Informationen

Wenn Sie sich über Therapiegruppen in Ihrer Nähe informieren möchten, wenden Sie sich an:

- den Berufsverband der Approbierten Gruppenpsychotherapeuten (BAG),
- die Deutsche Gesellschaft für Gruppenanalyse und Gruppenpsychotherapie (D3G),
- die regionale Kassenärztliche Vereinigung.

Impressum

GKVS Spitzenverband

Reinhardtstraße 28
10117 Berlin
Telefon: 030 20 62 880
Telefax: 030 20 62 888

www.gkvspitzenverband.de

in **Zusammenarbeit** mit dem

Berufsverband der Approbierten Gruppenpsychotherapeuten (BAG).

Telefon: 030 65 48 77 70

www.gruppenpsychotherapie-bag.de



Gruppen- psycho- therapie

Wir Menschen sind von Natur aus „Gruppenwesen“. Wir entwickeln unsere Persönlichkeit, unsere Eigenschaften und Fähigkeiten in enger Verbindung zu anderen Menschen. Erfahrungen aus zwischenmenschlichen Beziehungen können uns stärken oder schwächen und uns sogar seelisch krank machen. Deshalb steht in jeder Psychotherapie die Beziehung im Mittelpunkt. In besonderer Weise kann die Beziehung zu anderen Menschen in Gruppen psychotherapien heilend wirksam werden.

Was ist das Ziel einer Gruppenpsychotherapie?

In einer Gruppenpsychotherapie erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Umgang miteinander, wie sie ihre Beziehungen zu anderen Menschen gestalten. Sie lernen, die eigenen Gefühle und Empfindungen besser wahrzunehmen und gleichzeitig auch anderen Menschen und deren Bedürfnissen, Beweggründen und Sichtweisen offener zu begegnen. Auf diese Weise können Symptome wie Depressionen, Ängste, Panikattacken, Zwangsgedanken oder psychosomatische Reaktionen als Ergebnis misslingender zwischenmenschlicher Beziehungen verstanden werden – ein wichtiger Schritt, Beziehungen zukünftig neu zu gestalten.

Was ist der Vorteil einer Gruppenpsychotherapie?

In einer Gruppenpsychotherapie bekommt jedes Gruppenmitglied Rückmeldungen von mehreren, ganz unterschiedlichen Menschen – nicht nur von der Therapeutin oder dem Therapeuten. Die Teilnehmenden machen die Erfahrung, dass andere ihre Probleme ganz anders angehen. Neue Gruppenmitglieder erleben sehr schnell die besondere Kraft der Therapiegruppe. Die Gruppe wird zu einem stärkenden Ort, an dem intensiver Halt erfahren wird. Dieser Halt ermöglicht es den Einzelnen auf beeindruckende Weise, schwierige Beziehungskontrollationen und damit verbundene psychische Störungen zu erleben, zu verstehen und zu bearbeiten. Das neue Wissen kann im Lebensalltag erprobt und zur Weiterentwicklung wieder in die Gruppe eingebracht werden.

Welche Therapieverfahren gibt es in der Gruppentherapie?

1. In verhaltenstherapeutischen Gruppen

kommen meist Menschen zusammen, die ähnliche Beschwerden haben. Therapeutinnen und Therapeuten vermitteln Wissen über die seelische Erkrankung und Änderungstechniken, die in der Gruppe eingeübt werden. Solche Gruppen arbeiten fokussiert an jeweils einer bestimmten Art von Beschwerden oder Schwierigkeiten. Hier gibt es z. B. Depressions-, Angst- oder Schmerzbewältigungsgruppen oder Gruppen, in denen geübt wird, Krankheitsbilder nach einem für viele Situationen geeigneten Muster zu bewältigen. In manchen verhaltenstherapeutischen Gruppen verstehen und verändern Menschen diejenigen Reaktions- und Handlungsweisen, die ihren unterschiedlichen Krankheitsbildern zugrunde liegen, wie z. B. Selbstwertschwierigkeiten oder wiederkehrende Schwierigkeiten, mit anderen gut zu kommunizieren.

2. In tiefenpsychologisch fundierten und in analytischen Gruppen

geht es um das Erleben und Verstehen einer grundlegenden inneren Dynamik, die uns Beziehungen auf eine bestimmte Art und Weise gestalten lässt. Diese Dynamik ist selbst das Ergebnis bisheriger Beziehungserfahrungen, sie wird geprägt von zumeist nicht bewussten inneren Motiven und Mustern. In tiefenpsychologisch fundierten und analytischen Gruppen entfaltet sich dies in einem sicheren Rahmen und einer offenen Gruppenkommunikation. Im Zentrum stehen dabei drei Bereiche: das Beziehungserleben in der Gruppe, gegenwärtige Konflikte sowie die eigene Lebensgeschichte.

Der Unterschied zwischen tiefenpsychologisch fundierten Gruppen und analytischen Gruppen liegt in der **Intensität und therapeutischen Zielsetzung**. Tiefenpsychologisch fundierte Gruppen konzentrieren sich auf diejenigen Konflikte und Beschwerden, die für die aktuelle Lebenssituation als besonders relevant anzusehen sind. In analytischen Gruppen geht es darüber hinaus um eine nachhaltigere Veränderung der inneren psychischen Strukturen, Persönlichkeitsanteile und Konflikte, die der jeweiligen Erkrankung zugrunde liegen. Daher brauchen analytische Gruppen auch mehr Zeit.

Die **Kosten** der verhaltenstherapeutischen, tiefenpsychologisch fundierten und der analytischen Gruppenpsychotherapie werden von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen.