

Gruppentherapie

Eine Gruppentherapie bietet gegenüber anderen Behandlungsangeboten klare Vorteile. In der Gruppe lassen sich sehr gut Erfahrungen austauschen und ihre Anliegen können aus vielen Perspektiven beleuchtet werden, wovon alle Teilnehmenden profitieren können. Dabei bestimmen aber stets Sie selbst, ob und was Sie von sich preisgeben möchten.

Die Gruppe bietet einen Raum, in dem Sie Unterstützung erhalten und üben können, sich gegenüber anderen zu öffnen. Das stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein sondern begünstigt eine hoffnungsvolle Atmosphäre. Zusätzlich lassen sich in der Gruppe auch neue Denk- und Verhaltensweisen erarbeiten und in sicherem Rahmen erproben. Hierzu können verschiedenste therapeutische Techniken (z.B. Gruppenarbeiten, Stuhldialoge oder Rollenspiele) zum Einsatz kommen.

Ablauf:

In meiner Praxis biete ich einzelfallorientierte Gruppentherapie an. Das bedeutet, dass in jeder Sitzung eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer mit einem bestimmten Anliegen im Mittelpunkt der Gruppe steht. Zu Beginn wird zunächst ein möglichst genaues Ziel für die jeweilige Sitzung festgelegt und anschließend mit verschiedenen Methoden in der Gruppe auf dieses Ziel hingearbeitet.

Bevor Sie eine Gruppentherapie beginnen, finden mehrere Sitzungen im Einzelkontakt statt, während derer ihre Fragen beantwortet werden können.

Grundsätzlich ist auch die Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie möglich.