



Informationen zur Gruppentherapie

In meiner Praxis finden zu folgenden **Zeiten** feste Gruppen statt:

-  **Montags 16:00 – 17:50 Uhr** (junges Erwachsenenalter, störungsgemischt)
-  **Mittwochs 09:00 – 10:40 Uhr** (mittleres Erwachsenenalter, störungsgemischt)
-  **Donnerstags 09:30 – 11:10 Uhr** (altersgemischt, störungsgemischt)
-  **Donnerstags 16:10 – 17:50 Uhr** (ab 50 Jahren, störungsgemischt)

Damit Sie keine Wartezeiten haben, muss eine Gruppe 3 Bedingungen erfüllen: a) zu Ihnen und Ihren Problemen oder Lebensabschnitt passen, b) zu einem Zeitpunkt stattfinden, an dem Sie teilnehmen können und c) nicht voll belegt sein oder es wird bald ein Platz frei.

Wie kann man sich die Gruppentherapie vorstellen? Wie ist der Ablauf?

Ich mache Gruppentherapie

- in einer **kleinen Gruppe**, d.h. mit 6-8 Teilnehmern
- als **halboffene Gruppe**, d.h. es gibt einen verbindlichen, festen Kreis von Teilnehmern und Teilnehmerinnen, keinen ständigen Wechsel. In den meisten laufenden Gruppen beginnen und beenden die Teilnehmerinnen ihre Therapie aber nicht alle zum gleichen Zeitpunkt
- in **Kombination** mit Einzelgesprächen.
- Je nach Versicherung und deren Bedingungen sind die Einzeltermine einmal alle **2 Wochen** oder seltener möglich. Die **Facharztverträge** der AOK, Bosch-BKK und BKK-VAG ermöglichen eine **freiere Planung** bei der Kombination von Gruppen- und Einzeltherapie.
- Die Teilnehmer dürfen sich **nicht** aus dem Alltag **kennen** (wenn Sie sich kennen, müssen Sie entweder warten, bis der/die Bekannte die Gruppentherapie beendet hat oder an einer anderen Gruppe teilnehmen)
- In der Gruppe muss die **Schweigepflicht** von allen gewahrt werden – wer das nicht kann, kann nicht an einer Gruppe teilnehmen.
- Die Gruppen sind so aufgebaut, dass sie den jeweiligen Fähigkeiten gerecht werden sollen und die Lebenssituation vergleichbar ist. Ich achte darauf, dass zumindest einige **Gemeinsamkeiten** bestehen und werde sie nicht in eine Gruppe aufnehmen, von der ich den Eindruck habe, dass sie nicht zu Ihnen passt. Es kann trotzdem sein, dass Sie sich sehr fremd und verschieden fühlen. Vielleicht ist das auch in anderen Gruppen, in

Ihrem Alltag so und liegt mehr an Ihrer Verarbeitung der Situation als an der Gruppe. Dann kann genau hier eine wichtige therapeutische Chance zur Veränderung liegen.

- Sie entscheiden, **was** Sie bearbeiten möchten, ich entscheide, **wie** wir daran arbeiten. Mal wird mehr geredet, mal mehr gehandelt. Mal strukturiere ich als Therapeutin stärker, mal beobachte ich stärker den Gruppenprozess, ohne einzugreifen. Sie brauchen sich für den Prozess nicht verantwortlich zu fühlen – das ist mein Job - nur für die Inhalte, also für das, was **Sie** verändern wollen. Es ist genauso ok, wenn Sie sich viel beteiligen, wie Sie sich auch zurückhalten dürfen, mehr beobachten als reden oder handeln und davon profitieren können.

- Es gibt feste **Rituale** wie die „Eingangsrunde“ und die „Schlussrunde“. Dazwischen passieren – hoffentlich – unvorhersehbare Dinge, die helfen, festgefahrene negative Muster in's Wanken zu bringen. Es gibt keinen Druck, in diesem Mittelteil etwas sagen oder tun zu müssen. Wie so ein Mittelteil aussieht und sich anfühlt können Sie in den Schnuppergruppen kennen lernen.

- Gruppentherapie findet immer **freiwillig** statt! Sie können jederzeit eine Therapie wieder beenden. Viele sind unsicher, ob Gruppentherapie das richtige für Sie ist. Deshalb gibt es die „**Schnuppergruppen**“. Sie finden zu unterschiedlichen Uhrzeiten an wechselnden Wochentagen statt, damit alle die Chance haben, mal an einer teilnehmen zu können. Die Termine finden Sie auf meiner Homepage.

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für bis zu 4 Schnuppergruppen-Sitzungen. In einer Schnuppergruppe sind alle Teilnehmer in der Phase des Kennenlernens, niemand hat sich bereits verbindlich für eine Therapie bei mir entschieden. Die Zusammensetzung der Schnuppergruppe ist völlig zufällig und die Gruppe arbeitet nicht langfristig zusammen (das ist der Nachteil dieser Schnuppergruppe).

- Wenn Sie sich für eine verbindliche, langfristige Gruppentherapie entscheiden, müssen Sie die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse **beantragen**. Die Genehmigung gilt nur für das, was Sie beantragt haben, Sie können eine Therapiebewilligung nicht einfach „mitnehmen“ zu einem anderen Therapeuten oder einem anderen Verfahren. Die Hürden, in den 2 Jahren nach Beendigung einer Therapie eine neue Bewilligung zu bekommen, sind bewusst recht hoch in der Gesetzlichen Krankenversicherung. Lassen Sie sich daher Zeit für Ihre Entscheidung, überlegen Sie reiflich, ob Sie mein Behandlungsangebot annehmen möchten!

- Wie lange dauert eine Gruppentherapie? Die **Anzahl der Sitzungen**, die die Patienten in Anspruch nehmen, ist unterschiedlich. Es hängt immer von den Problemen der Einzelnen und dem Therapieverlauf ab. In der Regel sind es mindestens 10 Gruppensitzungen, häufiger 20, manchmal 30, selten mehr. Die Dauer der einzelnen Gruppensitzung beträgt in der Regel 100 Minuten (1 Stunde und 40 Minuten).

- Die Therapieprozesse und -verläufe der einzelnen Gruppenteilnehmer werden durch den Gruppenprozess miteinander **verwoben**, das Ganze ist weit mehr als die Summe seiner Teile! Daher ist **Verbindlichkeit** so wichtig in den festen Gruppen, daher ist es erforderlich, dass Sie während Ihrer Gruppentherapie den Gruppensitzungen eine sehr hohe Priorität einräumen. An Feiertagen und während meiner Urlaube finden keine Gruppensitzungen statt. Sie finden meine Urlaubsplanung mindestens 6 Monate im voraus auf meiner Homepage (unter „Neuigkeiten“).

- Der Abschied in der **Beendigungsphase** der Therapie ist wichtig für den langfristigen Therapieerfolg. Er benötigt Zeit und berührt den Therapieprozess aller. Es braucht in der Regel mindestens 3 Gruppensitzungen für einen guten Verabschiedungsprozess, der alle einbezieht. Das ist kein „Muss“, sondern ein Erfahrungswert. Die Therapieplanung und damit auch die Planung der Beendigungsphase stimme ich mit Ihnen in den Einzelterminen ab. Informieren Sie darüber Ihre Mitpatienten in den Gruppen-Eingangsrunden!

Vor- und Nachteile

Nachteile der Gruppentherapie:

- Sie müssen mich, die Therapeutin, mit anderen **teilen**.
- Zu Anfang mehr **negative Gefühle**: Hemmungen, Unsicherheit sind zu Anfang in der Gruppe bei manchen Patienten stärker und es kann schwieriger sein, diese zu überwinden.
- **Andere** erzählen von ihren **Problemen**: es kann belastend wirken, von den Problemen der anderen Teilnehmer zu erfahren.
- Höhere **Verbindlichkeit**, weniger Flexibilität: Die Gruppentermine sind festgelegt, Sie können diese nicht individuell wieder absagen.

Sie sollten die Teilnahme daher erst dann beginnen, wenn Sie ca. ein halbes Jahr lang teilnehmen können. Wenn Sie demnächst einen längeren Urlaub geplant haben erst nach diesem Urlaub, oder davor, wenn der Urlaub erst in weiterer Ferne liegt, so dass Sie die Gruppentherapie vor dem Urlaubsbeginn beenden können. Wenn Sie an einem Gruppentherapietermin nicht teilnehmen können, wird immer ein Ausfallhonorar fällig, da ich Ihren Gruppenplatz nicht einmalig an jemand anders vergeben kann.

- Durch die **kleine Teilnehmerzahl** können Sie sich in der Gruppe weniger gut „verstecken“ und der Bearbeitung Ihrer Themen ausweichen, wenn Sie das möchten.

Vorteile der Gruppentherapie:

- Man kann „**live**“ Hemmungen, Unsicherheiten, immer wieder kehrende Konflikte oder andere Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen bearbeiten. Durch die **kleine Gruppe** lernt man sich rasch kennen, die Hemmschwelle ist nicht so groß.
- Man kann sich ehrliche **Rückmeldungen** geben lassen, die man im Alltag von anderen Menschen nicht bekommt.
- Größere **Methodenvielfalt**: die wirksamen Techniken der Einzeltherapie können ergänzt werden durch Methoden, für die mehrere Teilnehmer benötigt werden. Zum Beispiel Rollenspiele.
- **In einem Boot**: Austausch mit den Erfahrungen der anderen, gegenseitige Hilfestellungen, gegenseitige Motivation sind nur in der Gruppe möglich. Man macht z.B. die Erfahrung, mit einem Problem nicht allein zu sein, bekommt Informationen, wie andere damit umgehen, es besteht die Möglichkeit, einfach nur zuzuhören, man kann anderen helfen, sich gegenseitig motivieren, und etliches mehr. Es gibt aber auch noch eine Expertin, die steuert und aufpasst, dass die Gruppe nicht in die falsche Richtung rudert.
- Lernen von **Sozialen Fertigkeiten** „live“, in der direkten Übung, sich zB „ein Stück vom Kuchen“ der Gruppentherapiezeit zu nehmen, oder sich auch mal zurück zu nehmen, anderen angemessen Rückmeldungen zu geben, Rückmeldungen anzunehmen, sich nicht zu sehr von den Problemen anderer Menschen mitreißen zu lassen, aber trotzdem nicht kalt und hart zu werden, oder zu erscheinen, sind nur einige Kompetenzen, die erworben oder ausgebaut werden können.
- Mitzuerleben, was andere beschäftigt, kann einem Themen **bewusst werden** lassen, die man sonst verdrängt hätte. Z.B. wenn einen das, was jemand in der Gruppe erzählt hat, nicht mehr loslässt – dann hat das immer auch mit einem selbst zu tun und eröffnet eine Chance, selbst bei diesem Thema dazu zu lernen.
- Mehr Menschen können behandelt werden, die **Wartezeiten** sind nicht so lang.

- Gruppentherapie **macht Spaß** und bereichert, manche Patienten erleben sie als noch bereichernder als die Einzeltherapie-Sitzungen. Durch die Kombination mit Einzelsitzungen können Sie die Vorteile beider Therapiemethoden nutzen.
- Wenn Sie bereits eine/n passende/n Einzeltherapeut/in haben, ist auch eine **Kombination** einer Gruppentherapie bei mir mit einer **Einzeltherapie woanders** möglich, sofern der/die Einzeltherapeut/in dazu bereit ist. Sie müssen in diesem Fall mindestens einen Einzeltermin bei mir wahrnehmen, an dem wir uns kennen lernen, und einen Antrag auf Kombinationstherapie bei Ihrer Krankenkasse gemeinsam mit Ihrer Einzeltherapeutin und mir stellen.

Sie erreichen mich montags, dienstags und donnerstags zwischen 13 Uhr und 13:30 unter der Rufnummer **0157 – 38344006**. Freitags bin ich zwischen 14 und 15 Uhr erreichbar. Wenn Sie mir vorher über das Anmeldeformular auf meiner Homepage Ihre Informationen schicken, erleichtert dies das Verfahren: <https://noelke-psychotherapie.de>

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!



Hier finden Sie diese und noch viele weitere Informationen:

<https://noelke-psychotherapie.de>