

Psychotherapeutische Praxis Dr. Buse

Information zur Gruppenpsychotherapie

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Teilnahme an einer Gruppenpsychotherapie hilft Ihnen, sich selbst und Ihre Beziehungen zu anderen Menschen besser zu verstehen. Anfangs haben viele Patienten Bedenken oder Unsicherheiten, doch die Erfahrung zeigt, dass sich diese oft nach den ersten Sitzungen legen. Viele Probleme lassen sich in der Gruppe gut bearbeiten, und langfristig zeigen Studien, dass Gruppentherapie vergleichbare oder sogar bessere Erfolge als Einzeltherapie erzielen kann.

Vorbereitung auf die Gruppenpsychotherapie

Ihre Vorbereitung auf die Gruppenpsychotherapie erfolgt in Einzelgesprächen. Diese dienen dazu, sich mit dem Therapieprozess vertraut zu machen und erste Erwartungen, Befürchtungen oder besonders schutzbedürftige Themen zu besprechen. In diesem Rahmen wird auch festgelegt, welche Themen zu Beginn oder in welcher Intensität in die Gruppengespräche eingebracht werden sollen.

Die Therapie wird in der Regel als **kombinierte Gruppen- und Einzelpsychotherapie** beantragt. Dies ermöglicht eine gewisse Flexibilität, sodass bei Bedarf Einzelgespräche genutzt werden können, um spezielle Themen zu bearbeiten oder persönliche Erlebnisse aus der Gruppe zu reflektieren.

Der Erfolg der Therapie hängt wesentlich von Ihrer aktiven Mitarbeit in der Gruppe und der Übertragung der gewonnenen Erkenntnisse in Ihren Alltag ab.

Rahmenbedingungen der Gruppe

Damit die Gruppenpsychotherapie für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer effektiv ist, gibt es einige Leitlinien:

1. Pünktlichkeit und Verlässlichkeit

- Die Gruppe trifft sich regelmäßig zu den vereinbarten Terminen für jeweils **100 Minuten**.
- Eine konstante Teilnahme ist sehr wichtig für den Therapieerfolg. Falls Sie verhindert sind (z. B. wegen Urlaub), teilen Sie dies bitte rechtzeitig in der Gruppe mit. Bei kurzfristiger Verhinderung erreichen Sie mich per Mail oder Telefon.

2. Schweigepflicht und Vertraulichkeit

- Alles, was die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Gruppe besprechen, sollte vertraulich behandelt werden. Inhalte dürfen nicht an Außenstehende (einschließlich Angehöriger oder Nicht-Gruppentherapeuten) weitergegeben werden.

- Falls Sie über Ihre eigenen Erfahrungen mit Angehörigen sprechen möchten, achten Sie darauf, keine personenbezogenen Details anderer Gruppenmitglieder preiszugeben.

3. Freie und offene Gesprächsgestaltung

- Die Gruppengespräche dienen dem **persönlichen Austausch**. Medizinische oder organisatorische Themen werden hier nicht besprochen.
- Es gibt **keine feste Tagesordnung**, keine festgelegten Themen oder Redezuteilungen. Dadurch unterscheidet sich diese Gruppe von strukturierteren Klinikgruppen.
- Sie sind eingeladen, so offen und spontan zu sprechen, wie es Ihnen möglich und zumutbar erscheint – besonders auch über Erlebnisse und Wahrnehmungen innerhalb der Gruppe.

4. Respektvoller Umgang und Achtsamkeit

- Die Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen und alternative Sichtweisen kennenzulernen. Dabei geht es nicht darum, jede Meinung gutzuheißen, sondern einander besser zu verstehen.
- Vermeiden Sie es, **private Beziehungen** zu anderen Gruppenmitgliedern während der Therapiezeit einzugehen. Falls es zu privaten Überschneidungen kommt, ist es sinnvoll, dies in der Gruppe anzusprechen.

5. Umgang mit Emotionen und Konflikten

- Es ist hilfreich, eigene und fremde Bedürfnisse, Wünsche und Verhaltensweisen zu reflektieren. Trauen Sie sich, neue Schritte zu wagen – oft merkt man dies an einer gewissen inneren Aufregung, die für Veränderungsprozesse wichtig ist.
- Achten Sie darauf, mit sich selbst und anderen **achtsam** umzugehen.
- **Ungefiltertes Erzählen traumatischer Erinnerungen oder rücksichtsloses Offenlegen** persönlicher Themen („Ich haue hier alles raus“) ist nicht sinnvoll.
- Ebenso wenig ist es hilfreich, Probleme zu vermeiden oder zu verschweigen. Vielmehr geht es darum, Konflikte in einer angemessenen Form anzusprechen und einen konstruktiven Umgang miteinander zu lernen.

Rolle der Gruppenleitung

Als Ihr Gruppenleiter ist es meine Aufgabe, für einen **geschützten Rahmen** zu sorgen, in dem ein produktiver Therapieprozess möglich wird. Sie erhalten gelegentlich Anregungen zur Vertiefung Ihrer Arbeit in der Therapie. Gleichzeitig wird darauf geachtet, dass die Rahmenbedingungen eingehalten werden und dass die Gruppe respektvoll miteinander arbeitet.

Falls Sie während der Therapie eine Störung oder Unsicherheit erleben, seien Sie mutig, dies anzusprechen – auch wenn es Zweifel an der Gruppendynamik oder an meiner Arbeit als Therapeut betrifft.

Teilnahme und Verbindlichkeit

Um von der Therapie zu profitieren, ist es wichtig, so regelmäßig wie möglich teilzunehmen. Eine hohe Konstanz in der Gruppe fördert das Vertrauen und die Zusammenarbeit zwischen

den Teilnehmern. Falls Sie Urlaubszeiten oder längere Abwesenheiten planen, informieren Sie bitte frühzeitig die Gruppe.

Zusätzliche Hinweise zur Vorbereitung auf die Gruppenpsychotherapie

Neben den organisatorischen und inhaltlichen Aspekten gibt es einige **psychologische Strategien**, die Ihnen helfen können, sich auf die Gruppentherapie einzustellen:

1. Selbstreflexion im Vorfeld

- Überlegen Sie, welche Themen Ihnen besonders wichtig sind und welche Erwartungen oder Befürchtungen Sie haben.
- Machen Sie sich bewusst, dass es normal ist, anfangs Nervosität oder Unsicherheit zu spüren.

2. Umgang mit Scham und Angst vor Bewertung

- Es ist verständlich, wenn Sie Bedenken haben, persönliche Themen in einer Gruppe anzusprechen. Sie bestimmen selbst, in welchem Tempo Sie sich öffnen möchten.
- Häufig zeigt sich, dass andere Gruppenmitglieder ähnliche Sorgen oder Erlebnisse haben, was das gegenseitige Verständnis stärkt.

3. Offenheit für neue Perspektiven

- Gruppenpsychotherapie bietet die Möglichkeit, verschiedene Blickwinkel kennenzulernen. Nutzen Sie diese Chance, um neue Einsichten über sich selbst und andere zu gewinnen.

4. Geduld mit Veränderungsprozessen

- Persönliche Entwicklungen geschehen nicht von heute auf morgen. Vertrauen Sie darauf, dass Veränderungen schrittweise stattfinden und dass auch kleine Fortschritte wertvoll sind.

Mit diesen Hinweisen möchte ich Ihnen den Einstieg in die Gruppenpsychotherapie erleichtern. Ich freue mich auf eine konstruktive und bereichernde Zusammenarbeit und stehe für Fragen Ihrerseits gerne zur Verfügung.