

WIE LÄUFT DIE GRUPPEN- THERAPIE AB?

In 12 Sitzungen bieten wir störungsspezifische Therapien an, die in verschiedene verhaltenstherapeutische Module eingeteilt sind. Dabei liegt der Fokus darauf, selbst ein Spezialist für das eigene Störungsbild zu werden. So kann die Entstehung des Problems verstanden werden und die Aufrechterhaltungsfaktoren werden entdeckt. Mit diesem Wissen wird gelernt, das Denken und Verhalten so zu verändern, dass der Leidensdruck sinkt. Im Gegensatz zu einer Selbsthilfegruppe, in der der Fokus auf dem Teilen von Problemen liegt, ist eine Gruppentherapie vergleichbar mit einem Leitfaden basierten Kurs, der durch die Therapeutinnen strukturiert wird. In diesem wird Wissen vermittelt und das Erreichen der therapeutischen Ziele angestrebt.

In der Regel trifft sich die Gruppe wöchentlich 100 Minuten mit 3 bis 9 Teilnehmer*innen und einer Psychotherapeutin. Das Angebot kann sowohl ergänzend zu Einzeltherapien als auch als Einzelmaßnahme durchgeführt werden. Die Abrechnung erfolgt über die gesetzliche oder die private Krankenkasse, auch Selbstzahlung ist möglich.

Es wird empfohlen sich möglichst frühzeitig anzumelden, da zur Klärung der Indikation Einzeltermine im Rahmen der psychotherapeutischen Sprechstunde stattfinden.

SIE INTERESSIEREN SICH FÜR UNSER ANGEBOT?

Auf unserer Website finden Sie unsere telefonischen Sprechzeiten sowie unsere Anmeldeformulare.

 www.psychotherapieaachen.de

 praxis@psychotherapieaachen.de

 0241 / 542224

 Karlsgraben 23 | Eingang Kuckhoffstr. 2
52064 Aachen



**PRAXIS FÜR
PSYCHOTHERAPIE
AACHEN**

VERHALTENSTHERAPIEN BEI ANGST, DEPRESSION UND ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG IN GRUPPEN

Sie haben mit Ängsten oder einer Depression zu kämpfen oder brauchen Unterstützung bei der Stressbewältigung? Dann bieten wir Ihnen problemspezifische Therapien im Gruppensetting an, um diese Problematik zu behandeln.

DAGMAR MÜLLER

Psychologische Psychotherapeutin

Mit den eigenen Problemen ist es oft, als würden Sie bei der Lösungssuche zu nah vor der beschriebenen Tafel stehen, Sie können nicht mehr erkennen, was das Problem ist und wie es weiter gehen soll. Genau dazu ist die Gruppe hilfreich. Es entsteht eine neue Perspektive, wodurch, begleitet durch eine Therapeutin, Veränderungen beginnen können.

Menschen sind von Natur aus Gruppenwesen. Im stetigen Umgang mit anderen Menschen entwickeln und entfalten sich unser Charakter und unsere Fähigkeiten. Naheliegend ist dabei, dass ein großer Anteil der Probleme und Belastungen eines Menschen einen anteiligen Ursprung in sozialen Interaktionen hat, oder diese beeinflusst. Auch in der Aufrechterhaltung von Problemen, zum Beispiel durch Vermeidung bestimmter Interaktionen oder früher erlernten Beziehungsmustern, spielt die soziale Komponente eine wichtige Rolle.

Egal ob schon Therapieerfahrung mitgebracht wird oder es die erste Therapiesuche ist, das erste Mal ein akuter Leidensdruck besteht oder es sich um einen Rückfall handelt, Gruppentherapien sind für alle Menschen gedacht, die nachhaltig und aktiv an ihrer mentalen Gesundheit arbeiten möchten. Dabei wird jedem selbst die Entscheidung überlassen, wie viel sie oder er mit der Gruppe teilen möchte. Niemand wird zu etwas gedrängt.

Die Erfahrungen der Psychotherapeutinnen haben gezeigt, dass auf Seiten der Patient*innen immer wieder Sorgen auftreten, durch die Probleme der anderen Gruppenteilnehmer*innen belastet zu werden. Während der Gruppensitzungen haben sich diese Sorgen jedoch gelegt und die Teilnehmer*innen haben die positiven Effekte einer Gruppe gespürt: „Niemand urteilt hier über mich und ich fühle mich verstanden“. Sollten Sie selbst Zweifel an der Teilnahme haben, thematisieren Sie diese gerne in der Sprechstunde.

Wir bieten folgende Gruppen an:

DEPRESSION

In den 12 Modulen dieser Gruppenbehandlung werden Fragen geklärt wie: Was ist eine Depression? Warum habe ich diese Diagnose? Wieso habe ich eine depressive Störung entwickelt? Was erhält mein Problem aufrecht?

Was kann ich machen, damit es mir besser geht? Wie kann ich einen Rückfall vermeiden? Am Ende der Gruppe soll jede*r Teilnehmer*in mehr Wissen über die eigenen Gedanken, Emotionen und das eigene Verhalten erlangt haben. Mit diesem Verständnis können nicht hilfreiche Muster schneller erkannt und einem potenziellen Rückfall vorgebeugt werden.

ANGST

Alle Angststörungen (Agoraphobien, soziale Phobien, spezifische Phobien, Panikstörungen und generalisierte Angststörungen) sind im Kern sehr ähnlich. Die verschiedenen Ängste können im Alltag sehr einschränkend sein. Deshalb werden in der Therapie gemeinsam Wege gesucht, um die Ängste zu reduzieren. Ein wichtiger Aspekt bei Angststörungen ist meist das Vermeidungsverhalten, das eine große Rolle in der Aufrechterhaltung der Ängste spielt. Ein Ziel der Therapie ist das Erkennen und Abbauen dieses Verhaltens. Vielleicht haben Sie sogar Angst, an der Gruppe teilzunehmen? Dann ist der Beginn der Behandlung schon ein erster Schritt in die richtige Richtung.

STRESSBEWÄLTIGUNGSTRAINING

Der Alltag ist für viele Menschen von Belastungs- und Stressempfinden geprägt. Besonders anhaltender Stress kann dabei für Körper und Psyche zu negativen Effekten führen. In der Gruppenbehandlung werden zunächst Informationen über die Entstehung und Folgen von Stress vermittelt. Das Wissen fördert das Verständnis für das eigene Stresserleben und ermöglicht es, persönliche Stressverstärker zu identifizieren. Gemeinsam werden Ansatzpunkte zur Veränderung entwickelt und bewährte Strategien zur Bewältigung von Stress vermittelt und eingeübt. Hierdurch werden die Teilnehmer*innen in ihren Stresskompetenzen gestärkt.