

## **Patienteninformation zum Gruppentherapieangebot (HELP)**

Guten Tag!

Schön, dass Sie sich für das Gruppentherapieangebot HELP interessieren. Ich möchte Ihnen hierzu einige wichtige Informationen geben und Fragen beantworten, die Sie sich vielleicht im Vorfeld stellen und von deren Beantwortung Ihre Entscheidung abhängen könnte.

### **Darstellung des Gruppentherapiekonzepts**

Die Abkürzung **HELP** steht für **H**umanistische, **E**ntwicklungsorientierte, **L**ösungsorientierte **P**sychotherapie. Dahinter steht die Haltung, Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe im Umgang mit den Problemen zu geben, die bei Ihnen seelisches Leiden verursachen. Sinnvolle Entwicklungsziele sollen formuliert und bei deren Erreichung Unterstützung angeboten werden.

Die Gruppe umfasst ein Gesamtkontingent von 12 Terminen mit jeweils zwei Einheiten à 100 Min. Die Teilnehmerzahl soll 6 Personen umfassen.

Die Termine finden jeweils Donnerstags, aufgeteilt in zwei Einheiten, in der Zeit von 09:20 - 11:00 und von 11:20 – 13:00 Uhr statt. Sie nehmen jeweils an beiden Termineinheiten teil. Sie sollten für die Dauer der Therapie also regelmäßig donnerstags genug Zeit haben und frei von anderen Verpflichtungen sein. In den Schulferien findet die Gruppe nur nach Absprache statt.

Der **Beginn** der nächsten Gruppe ist aktuell für den **15. Februar 2024** geplant. Da diese Gruppe bereits ausgebucht ist, können Sie sich gerne für die Folgegruppe vormerken lassen.

In der ersten Einheit besprechen wir vorgegebene Themen, die aus meiner langjährigen therapeutischen Erfahrung in engem Zusammenhang mit seelischer Gesundheit im Allgemeinen und mit den meisten psychischen Problemen stehen. Sie erhalten dadurch wichtige Informationen und Anregungen, die Ihnen helfen können, sich und Ihre Probleme besser verstehen und Lösungsansätze entwickeln zu können. Ich werde mich bemühen, die Themen interessant, anschaulich und kreativ darzustellen, damit der Spaß nicht zu kurz kommt.

Hier eine erste Auswahl: Seelische Grundbedürfnisse und Glücksfaktoren, Motivation, Emotion, Werte, Kommunikation, Beziehungen, Muster und Schemata, Selbstfürsorge, Angstbewältigung, Achtsamkeit.

In der zweiten Einheit können Sie und andere Gruppenteilnehmer ein persönliches Thema ansprechen, bei dem Sie Hilfe suchen. Hier wird sehr individuell auf Ihr Problem eingegangen. Dabei soll das jeweilige Thema genau eingegrenzt und hinsichtlich sinnvoller Ziele und Lösungsansätze durchgearbeitet werden.

### **Worauf lasse ich mich ein?**

Sie entscheiden sich bei Teilnahme an der Gruppe für die Teilnahme an allen 12 Sitzungen. Das ist aus meiner Sicht erforderlich, um eine nachhaltige therapeutische Entwicklung zu ermöglichen. Sie werden dabei sehr wahrscheinlich auch die Erfahrung machen, dass mit zunehmendem Zusammenwachsen der Gruppe Ängste, die zu Beginn völlig normal sind, immer geringer werden, es Ihnen immer leichter fällt, eigene Themen anzusprechen und durch andere Gruppenteilnehmer dann auch wichtige Unterstützung zu erfahren.

Sie dürfen bis zu dreimal fehlen, wenn es dafür wichtige Gründe gibt. Dafür müssen Sie dann die

versäumte Einheit (das Thema) zu einem späteren Termin nachholen, damit sie bei Abschluss der Therapie alle Themen mitverfolgt haben. Sie verpflichten sich, über die persönlichen Themen der anderen Gruppenteilnehmer Stillschweigen außerhalb der Gruppe zu wahren.

### **Passe ich in die Gruppe?**

In der Gruppe werden Themen behandelt, mit denen viele Menschen zur Psychotherapie kommen. Sollten Sie dazu weitere Fragen haben, können wir das in einem Vorgespräch gerne klären. Von meiner Seite würde ich dann von der geplanten Gruppentherapie abraten, wenn Sie eine posttraumatische Belastungsstörung mit Flashbacks, ein reines Suchtproblem, eine wahnhaft, psychotische oder bipolare Problematik haben. Wenn Sie nicht wissen, was das ist, sind Sie vermutlich nicht davon betroffen.

PatientInnen, die schon eine Gruppentherapie gemacht haben, berichten von bestimmten Befürchtungen im Vorfeld einer solchen Behandlung:

*Ist mein Problem nicht viel zu unbedeutend und nehme ich jemand anderem, der Therapie dringender benötigt als ich, einen Platz weg? ... Was, wenn ich auf jemanden in der Gruppe treffe, den ich kenne?... Ich weiß nicht, ob ich mich in einer Gruppe offen zu meinen Themen äußern kann ... vielleicht denken die anderen, ich mit meinem Problem bin unnormale ... zusätzlich zu meinen eigenen Problemen werden mich die Probleme der anderen noch mehr belasten, wenn ich Ihnen zuhören ...*

Diese und andere Befürchtungen werden öfter vor einer Gruppentherapie geäußert. Tatsächlich ist meine Erfahrung als Therapeut, dass die meisten Patienten nach Abschluss der Gruppentherapie froh sind, sich dafür entschieden zu haben, besonders weil sie die Erfahrung schätzen, „ganz normal“ zu sein, zu erleben, dass auch andere Menschen ähnliche Probleme haben oder kennen, und dass die gegenseitige Unterstützung gerade von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen unschätzbar wertvoll ist („geteiltes Leid ist halbes Leid“).

Natürlich haben wir Menschen vor Situationen, die neu und unbekannt für uns sind auch erst einmal Angst, weil wir noch nicht genau wissen können, was auf uns zukommt. Andererseits ist Risikobereitschaft auch ein Glücksfaktor, denn ohne sie würden wir nichts ändern. Wie weit Sie sich in der Gruppe öffnen, wann und ob Sie etwas von sich mitteilen, bestimmen Sie selbst. Sie werden nicht gedrängt, Dinge preiszugeben, die Sie für sich behalten wollen.

Sollten Sie gegen Ende der Gruppentherapie noch offene Themen haben, die in der Gruppe zu kurz gekommen sind, können Sie im Anschluss noch Einzeltherapiesitzungen wahrnehmen.

### **Weiteres Vorgehen**

Wenn Sie sich für die Teilnahme an der Gruppe entscheiden, werden wir zeitnah einen Kennenlernermin vereinbaren. Sollte sich die Gruppentherapie für Ihr Problem grundsätzlich eignen, starten wir direkt mit weiteren Terminen zur Erhebung der Anamnese und Durchführung einer gründlichen Diagnostik.

**Bitte entscheiden Sie sich innerhalb 14 Tagen nach Erhalt dieser Erstinformation, damit wir genug Zeit für die Vorbereitungen haben.** Hinterlassen Sie dazu eine Nachricht auf meinem Anrufbeantworter (06652-9923211) und ich werde mich zeitnah mit Ihnen in Verbindung setzen.

Mit freundlichen Grüßen, Dipl.-Psych Gerd Mager