

Gruppenpsychotherapie: Häufig eine wirksame Therapieform

München, 13. September 2018. Gruppenpsychotherapie ist in vielen Fällen eine effektive und kostengünstige Alternative zur Einzeltherapie. Sie kann bei verschiedenen psychischen Erkrankungen förderlich sein, wie Untersuchungen der Universität Jena zeigen. Dabei hilft die psychische und soziale Dynamik in der Gruppe, Therapieziele zu erreichen. Denn Patienten fällt es in einer Gemeinschaft oftmals leichter, über ihre Probleme und die damit verbundenen Gefühle zu reden.

Besonders bei psychischen Erkrankungen, die sich auf das soziale Umfeld beziehen beziehungsweise auswirken, kann eine Gruppenpsychotherapie sehr hilfreich sein. Viele Menschen haben durch schlechte Erfahrungen in der Kindheit Probleme, zufriedenstellende Beziehungen zu anderen aufzubauen oder ihre eigenen Gefühle sowie Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken. Bei der Gruppenpsychotherapie kommen mehrere Patienten in einer Gruppe zusammen und werden dort gemeinsam behandelt. Mithilfe der sozialen Dynamik in dieser Gruppe können soziale Situationen geprobt und erlebt werden. Dem Einzelnen wird somit der Zusammenhang zwischen seinen aktuellen Gefühlen sowie Verhaltensweisen und ihren Ursachen in der Kindheit deutlich gemacht. So entwickelt er allmählich alternative, günstigere Denk- und Verhaltensweisen.

Die Gruppenpsychotherapie wird, ebenso wie eine Einzeltherapie, ambulant oder als Teil einer stationären oder teilstationären Behandlung durchgeführt. Eine ambulante Therapie findet meist einmal in der Woche statt, eine stationäre Gruppentherapie meist mehrmals pro Woche. Dabei ist die Größe der Therapiegruppen variabel. Sie beginnt ab vier Patienten, kann jedoch auch aus acht bis zehn Teilnehmern bestehen. In der Regel sitzen die Teilnehmer im Kreis, sodass sie sich gegenseitig ansehen. Ein Treffen dauert zumeist 90 Minuten und kann einem bestimmten Ziel oder Ablauf folgen oder völlig frei gestaltbar sein. Es gibt sowohl geschlossene als auch offene Gruppen. Eine geschlossene Gruppe besteht vom Anfang bis zum Ende aus den gleichen Teilnehmern. Es können also keine neuen dazukommen. Häufiger ist allerdings die offene Gruppe, bei der neue Teilnehmer die frei gewordenen Plätze einnehmen.

Untersuchungen an der Universität Jena haben gezeigt, dass eine Gruppenpsychotherapie ein sehr erfolgreiches therapeutisches Instrument ist, das eine Vielzahl sinnvoller Indikationen zur Verfügung stellt. Sie ist bei verschiedenen psychischen Erkrankungen oft genauso hilfreich wie eine Einzeltherapie. Die soziale Dynamik einer Gruppe trägt dazu bei, dass es schneller und effizienter zu Veränderungen kommt. Zudem ist sie kostengünstiger und ressourcenschonender als eine Einzeltherapie. Allerdings sollten nur Patienten an einer Gruppentherapie teilnehmen, die sich vorstellen können, im Kreis anderer Betroffener über ihre Probleme und Gefühle zu sprechen. Fällt es einem Patienten schwer, sich in einer Gruppe zu öffnen, kann sich das nachteilig auf den Therapieerfolg auswirken.

Tipp: Hat der Therapeut, der die Gruppe leitet, eine Kassenzulassung für Psychotherapie, werden die Kosten für die Gruppentherapie – ebenso wie bei einer Einzeltherapie – von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Es ist also sinnvoll, einen zukünftigen Therapeuten darauf anzusprechen, ob die Kosten für eine Gruppentherapie von der Krankenkasse übernommen werden.

Hier können Sie das ausführliche Dossier zu „Gruppentherapie“ auf [therapie.de](https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/gruppentherapie/artikel/) lesen:
<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/gruppentherapie/artikel/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Knapp 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner therapie.de
Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin
Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de