

# Psychotherapie in der Gruppe

## eine Win-win-win-Situation

Die Versorgungslage für Psychotherapie in Deutschland ist, insbesondere in ländlichen Regionen, prekär. Auch die Suche selbst gestaltet sich oft mühsam; komplizierte Terminabsprachen; besetzte Telefone und Anrufbeantworter, die einem mitteilen, bitte in den Sprechzeiten anzurufen. Anstatt die gewünschte Unterstützung zu erhalten, sind viele Suchende in dieser Zeit auf sich alleine gestellt und frustriert. Eine Option, mehr Betroffene in die Versorgung zu bringen und Wartezeiten zu verkürzen, sind Gruppentherapien.

### Gruppentherapie so wirksam wie Einzeltherapie

Wissenschaftliche Studien belegen eine vergleichbare Wirksamkeit von Einzel- und Gruppenpsychotherapien (vgl. z.B. Barlow, 2005). Menschen entwickeln ihre Persönlichkeit und ihre Fähigkeiten meistens in Gruppen oder Beziehungen zu anderen. Somit ist der direkte Austausch in der Gruppe von Vorteil für psychisch Erkrankte. Sie erhalten direktes Feedback von den anderen Gruppenmitgliedern und können sich, unter Anleitung eines Therapeuten bzw. einer Therapeutin, mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen austauschen. Das erfahrene Verständnis in der Gruppe fördert wiederum die emotionale Stabilität des Einzelnen.

### Gruppe in der Versorgung bisher kaum relevant

Trotz der vielen Vorteile spielt Gruppenpsychotherapie in der ambulanten Psychotherapie-Versorgung bislang kaum eine Rolle. So nahmen 2014 nur 1,9 % der gesetzlich Versicherten eine Psychotherapie in der Gruppe in Anspruch (Techniker Krankenkasse, 2017). Das liegt vor allem daran, dass das Gruppenangebot bei Betroffenen nicht bekannt ist.

Zusätzlich werden Gruppentherapien bislang seltener von Psychotherapeuten\*innen angeboten, als Einzeltherapien. Zurzeit haben nur ein Fünftel der in Deutschland tätigen Psychotherapeuten\*innen mit Kassensitz die Qualifikation, Gruppentherapien zu leiten. Von diesen qualifizierten Psychotherapeuten\*innen bieten aber nur ca. 30% eine Gruppe an. Der Grund hierfür ist oftmals, dass die Organisation einer Gruppe mit einem höheren

zeitlichen und administrativen Aufwand verbunden ist als die Koordination von Einzeltherapien (vgl. Kruse, Herzog, 2012).

Dabei ist eine Gruppe deutlich ökonomischer als das Einzelsetting (vgl. Tschuschke, 2007). Denn der Zeitaufwand der Psychotherapeuten\*innen für die einzelnen Klienten\*innen ist bei der Gruppe deutlich geringer – einzig die Organisation und Bekanntmachung erfordert eine höhere zeitliche Investition.

## Kostensparnis auch für Kostenträger

Ein Ausbau der Gruppenpsychotherapie hätte somit einen Mehrwert für die psychotherapeutische Versorgung in Deutschland. Würden nur 30% aller Psychotherapeuten\*innen Gruppen anbieten, könnten 280.000 zusätzliche Klienten\*innen qualifiziert versorgt werden (bei 8 Gruppen à 6 Klienten\*innen pro Jahr).

Auch für Kostenträger haben Gruppentherapien einen enormen Vorteil bei der Einsparung von Kosten und Ressourcen: Durch die therapeutische Versorgung von Erkrankten sinkt der Bedarf an medikamentöser Behandlung. Betroffene gesunden schneller, wodurch die Wahrscheinlichkeit steigt, dass sie früher wieder ins Erwerbsleben zurückkehren. So können Kosten für Krankengeld eingespart werden. Da die Teilnahme an einer Gruppentherapie kostengünstiger ist als eine Einzeltherapie kommt es ebenfalls zu Einsparungen von Therapiekosten.

Psychotherapeuten\*innen können mit einem geringeren Zeitaufwand mehr Erkrankten helfen. Zusätzlich stärkt die Psychotherapiereform 2017 die Gruppe als Therapieform auch aus finanzieller Perspektive.

Die Gruppe ist somit ein Gewinn für Kostenträger, Psychotherapeuten\*innen und vor allem für Betroffene – quasi eine Win-win-win-Situation für alle (vgl. Anbeh & Tschuschke, 2007).

## Psychotherapie in der Gruppe einfach organisiert

Die Aufgabe ist es also, die Gruppenpsychotherapie bei den Akteuren bekannter zu machen und sie bei der Organisation des Angebots zu entlasten. Die Website [gruppenplatz.de](http://gruppenplatz.de) schafft eine digitale Lösung. Gruppenplatz.de unterstützt psychisch Erkrankte beim Auffinden einer Gruppe – und unterstützt Psychotherapeuten\*innen bei der Organisation. Gruppenplatz.de verfolgt das Ziel, den Anteil der Gruppe in der ambulanten Versorgung psychisch Erkrankter zu erhöhen, unter anderem durch die Verbesserung von Kommunikation und Organisation der verschiedenen Akteure.

Psychotherapeuten\*innen können auf Gruppenplatz ihre Gruppenangebote einstellen. Dabei geben sie die Gruppentermine, freie Plätze und eventuelle Wartezeiten an. Über eine Umkreissuche können Suchende Gruppenangebote in ihrer Nähe leicht auffinden und wenn alles passt miteinander in Kontakt treten. Die zeitaufwendigen Anrufe zu Therapiezeiten und freien Plätze entfallen auf beiden Seiten. Therapieanfragen und Terminvereinbarungen werden bequem online gestellt.

<b>Psychotherapeuten</b>	<b>Betroffene</b>	<b>Kostenträger</b>
✓ Ausgelastete Gruppen	✓ Freie Therapeutenwahl	✓ Mehr Versicherte in der Versorgung
✓ Reduzierte telefonische Anfragen	✓ Schnelle Übersicht	✓ Kostengünstiger als Einzeltherapie
✓ zeitsparende Organisation	✓ Einfache Anmeldung	✓ Weniger Folgekosten

## Aktive Vorbereitung und Terminerinnerungen

Bei der Anmeldung auf gruppenplatz.de erhalten die Klienten\*innen einen persönlichen Account. Über diesen ist es ihnen möglich, sich mit gewählten Materialien (beispielsweise zum Thema „Achtsamkeit“) auf die Therapie vorzubereiten und die Wartezeit aktiv zu überbrücken. Die Materialien stellen die Psychotherapeuten\*innen bei Bedarf zur Verfügung. Dazu haben sie die Möglichkeit, Inhalte aus der Gruppenplatz-Bibliothek, zu wählen oder eigene Dateien hochzuladen. Außerdem erhalten die Klienten\*innen einen Tag vor ihrer Therapiesitzung eine Erinnerung und können alle Termine in ihrem Account einsehen. Dadurch erhöht sich die Verbindlichkeit der Teilnahme.

So begleitet und unterstützt gruppenplatz.de Psychotherapeuten\*innen und Klienten\*innen über den gesamten Therapiezeitraum hinweg.

## Terminmanagement und Therapeutennetzwerk

Den Psychotherapeuten\*innen stehen außerdem Funktionen zum Klienten- und Terminmanagement zur Verfügung. So können automatische Benachrichtigungen an die Klienten\*innen verschickt werden, wenn es zu einer Terminvergabe, -absage oder -verschiebung kommt. Zeitliche Ressourcen werden so eingespart. Die Infoseite, auf der die Psychotherapeuten\*innen die Informationen über ihr Angebot einstellen, lässt sich

24/7 mit wenigen Klicks aktualisieren. So ist die Aktualität der Angaben jederzeit gewährleistet.

Die Rubrik „Netzwerk“ unterstützt Psychotherapeut\*innen sich fachlich auszutauschen und zu vernetzen.

## Agil mitgestalten

Gruppenplatz.de bleibt ein dauerhaft kostenfreies Angebot. Die Finanzierung läuft über optional hinzubuchbare Funktionen für Psychotherapeuten\*innen, die sich die Kommunikation und die Organisation der Gruppe zusätzlich erleichtern (Freemium-Geschäftsmodell).

Die Website wird kontinuierlich nach den Bedürfnissen der Anwender weiterentwickelt. Betroffene, Kostenträger, Verbände, Kliniken oder Ärzte bzw. Ärztinnen sind dazu eingeladen, die Funktionen von gruppenplatz.de zu testen und durch ihr Feedback aktiv mitzugestalten. Zögern Sie nicht und nehmen Kontakt mit Sonja Schmalen (Produktmanagement Digital Health) auf. Wir freuen uns über Austausch, Kooperationen oder gemeinsame Projekte per E-Mail [info@gruppenplatz.de](mailto:info@gruppenplatz.de) oder telefonisch unter der 0221 588 30 874.

## Dr. Becker eHealth GmbH

Gruppenplatz ist eine Website der Dr. Becker eHealth GmbH.

Die Dr. Becker eHealth GmbH entwickelt innovative, digitalbasierte Angebote, die Menschen bei ihrer Gesundheit unterstützen. Sie gehört zur Dr. Becker Unternehmensgruppe. Seit 40 Jahren steht der Name Dr. Becker für qualitätsgesicherte Dienstleistungen rund um das wichtigste Gut, das der Mensch besitzt: seine Gesundheit. Deutschlandweit betreiben die beiden Schwestern Dr. Petra Becker und Dr. Ursula Becker neun Dr. Becker Kliniken für ambulante und stationäre Rehabilitation, drei Therapiezentren und fünf Senioreneinrichtungen. Im Gesundheitsmarkt ist die Dr. Becker Unternehmensgruppe Vorreiter im Bereich der Digitalisierung, [db-unternehmensgruppe.de](http://db-unternehmensgruppe.de).

Zur Dr. Becker eHealth GmbH gehören [gruppenplatz.de](http://gruppenplatz.de), [psyrena.de](http://psyrena.de) und [hausmed.de](http://hausmed.de).