

Psychotherapie in der Gruppe

Die psychischen Folgen der Corona-Krise in der Bevölkerung können zurzeit noch nicht genau vorhergesagt werden. Sicher ist nur, dass der Bedarf an psychotherapeutischer Betreuung im Rahmen der ambulanten Versorgung in Deutschland exponentiell steigen wird. Die gegenwärtigen Rahmenbedingungen, können die ambulanten Strukturen weiter strapazieren. Den schon jetzt warten psychisch Erkrankte bis zu fünf Monate auf einen Therapieplatz. Eine Option, mehr Betroffene in die Versorgung zu bringen und Wartezeiten zu verkürzen, sind Gruppentherapien.

Im ambulanten Setting ist vor allem eine Erhöhung der Belastungs- und somatoforme Störungen nach dem ICD-10 zu vermuten:

Deshalb wird in naher Zukunft die psychotherapeutische Versorgung in Deutschland zusätzlich auf die Probe gestellt. Es gilt schnelle unbürokratische Lösungsstrategien zu implementieren, um den kommenden erhöhten Bedarf decken zu können.

Die Gruppentherapie bietet Wirkfaktoren die es im Einzelsetting nicht gibt, beispielsweise die Gruppen-Kohäsion und das Entwickeln gemeinsamer Lösungsstrategien.

Die Gruppe hat darüber hinaus ein besonderes Potential, Menschen aus sozialer Isolation herauszuführen. Sie gibt ihnen die Möglichkeit, trotz großer Unterschiede in ihren Auffassungen und Problemen Gemeinsamkeit und Verbundenheit zu erfahren und das Soziale als Grundlage ihrer Entwicklung zu fördern.

Gruppentherapie spielt trotz vieler Vorteile in der ambulanten Versorgung bislang kaum eine Rolle. **So nahmen 2017 nur 1,9 % der gesetzlich Versicherten eine Psychotherapie in der Gruppe in Anspruch** (Techniker Krankenkasse, 2017).

Zusätzlich werden Gruppentherapien bislang seltener von Psychotherapeut*innen angeboten, als Einzeltherapien. Zurzeit haben nur ein Fünftel der in Deutschland tätigen Psychotherapeut*innen mit Kassensitz die Qualifikation, Gruppentherapien zu leiten. Von diesen qualifizierten Psychotherapeut*innen bieten aber nur ca. 300 eine Gruppe an (BARGRU Studie). 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).

Gruppentherapie wirksam wie Einzeltherapie

Wissenschaftliche Studien belegen eine vergleichbare Wirksamkeit von Einzel- und Gruppenpsychotherapie. Dies ist nicht verwunderlich, den Menschen entwickeln ihre Persönlichkeit und ihre Fähigkeiten meistens in Gruppen oder Beziehungen zu anderen.

Eine effektive Möglichkeit zur Beschleunigung des Zugangs zu einer erforderlichen Psychotherapie und damit zur **Verkürzung der Wartezeit** stellt die Gruppentherapie dar (Vgl. Härtling; Hoyer, 2018). Zahlreiche Studien zeigen die eindeutige Überlegenheit der Gruppentherapie gegenüber Wartelisten und unspezifischen Behandlungsmethoden (Vgl. Strauß, 2017). Zudem konnte nachgewiesen werden, dass Psychotherapie im **Gruppensetting die gleiche Wirksamkeit wie im Einzelsetting** haben kann (Vgl. G-BA, 2016). Auch in Bezug auf depressive Erkrankungen konnte die Evidenz der Wirksamkeit durch zahlreiche Meta-Analysen bestätigt werden (Vgl. Jank; Pieh, 2016). Selbst bei schweren psychiatrischen Störungen, wie Schizophrenie, kann die Gruppentherapie eine Verbesserung der Symptome bewirken (Vgl. Burlingame et al., 2020).

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



Zusätzlich stärkt die Psychotherapierreform die Gruppe als Therapieform aus finanzieller Perspektive. Das Gutachterverfahren als bürokratische Hürde ist 2019 entfallen und Kombinationsbehandlungen mit 2 Therapeuten sind möglich. Weiterhin hat der G-BA Mitte Februar 2021 die gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung veröffentlicht und wird somit die Probatorik in der Gruppe auf den Weg gebracht.

Psychotherapie in der Gruppe niedrigschwellig zugänglich machen

Die Aufgabe ist es also, die Gruppenpsychotherapie bei den Akteuren bekannter zu machen und die Organisation zu vereinfachen. Die Website gruppenplatz.de schafft eine digitale Lösung. Die Plattform unterstützt psychisch Erkrankte beim Auffinden einer Gruppe – und unterstützt Psychotherapeut*innen bei der Organisation und Steuerung der Anfragen. Sie vereinfacht kurzgesagt die Organisation und Kommunikation nach der Datenschutzgrundverordnung.

Ziel der Plattform, ist die ambulante Gruppenpsychotherapie bekannter zu machen und einen niedrigschwelligen Zugang zu ermöglichen.

Psychotherapeut*innen können auf Gruppenplatz ihre Gruppendetails einstellen. Dazu geben sie die Gruppenzeiten, freie Plätze und eventuelle Wartezeiten an. Anders als bei anderen Plattformen kann man hier auch „Keine Aufnahme möglich“ einstellen, um die Anfragen steuern zu können. So sieht der Suchende auf einen Blick, wo er Anfragen kann und spart sich auch zahlreiche Anrufe.

Über eine bundesweite Umkreissuche können Suchende Gruppenangebote in ihrer Nähe leicht auffinden und wenn alles passt digital miteinander in Kontakt treten. Die zeitaufwendigen Anrufe zu Therapiezeiten und freien Plätze entfallen auf beiden Seiten. Durch eine Textvorlage die individuell angepasst werden kann, können Psychotherapeut*innen per Klick Absagen und der Suchende erhält eine schnelle Rückmeldung. Die Angebote auf Gruppenplatz wachsen kontinuierlich und es lohnt sich immer mal wieder vorbeizuschauen.

Da viele (Suchmaschinen-)Wege nach Rom führen, können Psychotherapeut*innen ihre Gruppendetails auch auf Ihrer eigenen Website mit einem Code, der von Gruppenplatz bereitgestellt wird, einbinden.



Vereinfachung der Kommunikation, Organisation und Netzwerk

Den Psychotherapeut*innen stehen Funktionen zum Klient*innen- und Terminmanagement zur Verfügung. Der/die Psychotherapeut*in bestimmt selbst welche Funktionen genutzt werden sollen. So können automatische Benachrichtigungen an die Klienten*innen verschickt werden, wenn es zu einer Terminvergabe, -absage oder -verschiebung kommt.

Die Profilseite, auf der die Psychotherapeut*innen die Informationen über ihr Angebot einstellen, lässt sich 24/7 mit wenigen Klicks aktualisieren. So ist die Aktualität der Angaben jederzeit gewährleistet. Gruppenplatz lädt Psychotherapeut*innen zum Netzwerken ein. Über ein Forum, Literaturtausch, Umkreissuche für Supervision und Webinaren können sich Gruppentherapeut*innen zu verschiedenen Themen und Erfahrungen, ganz im Sinne eines Qualitätszirkels, austauschen.

Zukünftig soll es hier auch die Möglichkeit geben sich im Netzwerk der Psychotherapeut*innen auszutauschen. Beispielsweise mit wem man eine Kombinationsbehandlung durchführen könnte oder wer vielleicht noch einen Platz für eine bestimmte Indikation hat.

Freemium Geschäftsmodell

Gruppenplatz.de ist und bleibt ein dauerhaft kostenfreies Angebot. Es ist nach der Premium-Testphase keine Kündigung notwendig. Die Umkreissuche ist wettbewerbsneutral, Suchende sehen nicht wer die Premium Funktionen nutzt. Alle Informationen auf der Profilseite und die digitale Anfrage bleiben kostenfrei.

Die Finanzierung der Plattform läuft über optional hinzubuchbare Funktionen, nach der Vermittlung. Diese sparen Zeit und erleichtern die Kommunikation und die Organisation der Gruppe.

Gruppenplatz wurde und wird im Austausch mit Psychotherapeut*innen entwickelt und wird kontinuierlich an die Bedürfnisse der Anwender angepasst. Alle Akteure sind dazu eingeladen, die Funktionen von gruppenplatz.de zu testen und durch ihr



Feedback aktiv mitzugestalten. Auf diese Weise ist beispielsweise die Rubrik Netzwerk für Psychotherapeut*innen entstanden mit der Option der Gruppenraumsuche.

Gemeinsam stärker sein!

www.gruppenplatz.de

info@gruppenplatz.de

0221 588 30 874

Quellen

- BARGRU Studie https://vpp.org/meldungen/20/201130_bag-fachtag.html (Stand März 2021)
- Kruse, J; Herzog, W (2012): Zur ambulanten psychosomatischen/psychotherapeutischen Versorgung in der kassenärztlichen Versorgung in Deutschland – Formen der Versorgung und ihre Effizienz
- [TK – Anteil der Einzel- und Gruppentherapien in der ambulanten Versorgung](#) (Stand Oktober 2020)
- Härtling, S.; Hoyer, J. (2018). *Panik-, Angst- und Zwangsstörungen*. In: Strauß, B.; Mattke, D. (Hrsg.). In: Gruppenpsychotherapie, 2. Auflage. Berlin: Springer Nature, S. 227–238.
- Strauß, B. (2017). *Geteiltes Leid: Behandlungen in der Gruppe helfen bei vielen psychischen Störungen ebenso gut wie Einzeltherapie*. Gehirn & Geist, 2017 (8), S. 70–73.
- Jank, R.; Pieh, C. (2016). *Effektivität und Evidenz von Gruppenpsychotherapie bei depressiven Störungen*. Psychotherapie Forum, 21 (2), S. 62–71.
- Burlingame, G. M., Svien, H.; Hoppe, L.; Hunt, I.; Rosendahl, J. (2020). *Group therapy for schizophrenia: A meta-analysis*. Psychotherapy (Chicago, Ill.), 57 (2), S. 219–236.
- Strauß, B.; Burlingame, G. M.; Rosendahl, J. (2020). *Neue Entwicklungen in der Gruppenpsychotherapieforschung – ein Update*. Psychotherapeut, online veröffentlicht: 23. Mai 2020. Berlin: Springer Nature.