



Psychotherapie in der Gruppe

Allen ist bekannt, dass die Versorgungslage für Psychotherapie derzeit sehr angespannt ist. Auf einen Therapieplatz wartet man teilweise bis zu fünf Monate. Wer einen Termin bei Psychotherapeuten*innen sucht, muss Geduld mitbringen. Dabei wissen die wenigsten, dass Gruppentherapien eine wirksame Alternative sein können – mit deutlich geringerer Wartezeit.

Gruppe wirksam wie Einzeltherapie

Studien belegen eine vergleichende Wirksamkeit von Einzel- und Gruppenpsychotherapie. In allen Studien wurde eine vergleichbare Effektivität gefunden. Denn Menschen entwickeln Persönlichkeit und Fähigkeiten meistens in Gruppen oder Beziehungen zu anderen Menschen – wie z. B. in der Familie, in Vereinen oder im Kollegium. Eine Psychotherapie in der Gruppe ermöglicht den Kontakt mit Personen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind und ermöglicht einen Austausch miteinander.

Die Vorteile einer Gruppe sind:

- Mehr Feedback von Gruppenmitgliedern & dem Therapeuten bzw. der Therapeutin als in der Einzeltherapie.
- Durch den geführten Austausch mit Menschen in verwandten Lebenssituationen lernt jeder von jedem.
- Rückhalt und emotionale Stabilität: Gegenseitiges Verständnis und Unterstützung für deine Lebenssituation.

„In der Gruppe geschieht um ein Vielfaches mehr als in einer Einzelbehandlung. Immer werden durch die Themen der Mitpatienten auch eigene Themen angesprochen. Fast alle meiner Patienten würden sich wieder für eine Gruppe entscheiden, obwohl am Anfang oft Skepsis herrscht“, erklärt Stefan Hofele, psychologischer Psychotherapeut in Köln.



Du bist in guten Händen!

Von Krankenkassen anerkannte Gruppen-Psychotherapeut*innen haben einen langen Qualifikationsweg. Die Grundlage ist ein Studium zum psychologischen Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendpsychotherapeuten oder zum psychotherapeutisch tätigen Arzt. Dann werden noch eine Approbation (staatliche Zulassung) und eine Zulassung der gesetzlichen Krankenkassen benötigt. Abschließend bereitet eine spezielle Qualifikation mit einem hohen Praxisanteil den Therapeuten bzw. die Therapeutin auf das Arbeiten mit einer Gruppe vor.

Wie auch bei der Einzeltherapie ist die Psychotherapie in 3 **Richtlinienverfahren** unterteilt:

- Analytische Psychotherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Verhaltenstherapie

Wie läuft die Gruppentherapie ab?

In der Regel trifft sich die Gruppe **wöchentlich 90 Minuten mit 3 bis 9 Teilnehmer*innen** und einer Psychotherapeutin / einem Psychotherapeuten.

In einer **geschlossenen** Gruppe bleibt die Zusammensetzung der Teilnehmer*innen von der ersten bis zur letzten Sitzung gleich. Bei der **halboffenen** Gruppe werden freie Plätze mit neuen Teilnehmer*innen besetzt. Es gibt Gruppen für gezielte Themen oder zieloffene Gruppen (ohne spezielles Thema).

Belasten mich die Probleme der anderen?

Nein, eher erhält man durch die verschiedenen Lebenssituationen eine andere Perspektive auf die eigene Lebenssituation. Dazu ein Gruppenteilnehmer: „Manchmal sieht man dadurch die eigenen Probleme etwas lockerer und fühlt sich nicht so alleine“. Man kann auch nur zuhören und sich für die eigene Lebenssituation inspirieren lassen, wenn man nicht sprechen möchte. Alle Inhalte werden vertraulich behandelt. Auf gruppenplatz.de findest du ein Video zur Gruppe aus der Perspektive der Teilnehmer*innen.

„Aus fremden Menschen werden Vertraute, Leidensgenossen, Unterstützer und Impulsgeber. Der Wert von Gruppen liegt vor allem darin, sich in seinem Schmerz angenommen und gut aufgehoben zu fühlen - und gemeinsam Perspektiven zu entwickeln. Der meistgesagte Satz zu Beginn meiner Gruppen: Ich habe mich so auf heute gefreut!“ Franca Cerutti, psychologische Psychotherapeutin, Rheingebirg



Keine Selbsthilfegruppe

Die Gruppentherapie wird im Unterschied zu einer Selbsthilfegruppe von Psychotherapeuten*innen geleitet. Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Sie kann jedoch eine sinnvolle Ergänzung dazu sein.

Wo finde ich Gruppe?

- Auf <https://gruppenplatz.de> findest du eine Umkreissuche und direkt Infos zu den Gruppen
- Ärzt*innen und Therapeut*innensuche auf <https://www.kbv.de/html/arztsuche.php>
- App Bundesarztsuche

Zahlt die Krankenversicherung?

Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die Kosten bei allen Psychotherapeut*innen mit einer Zulassung zur vertragsärztlichen Versorgung (ohne Zuzahlungen & ohne Überweisung), wenn diese notwendig ist, wie bei der Einzeltherapie. Du kannst mit deiner Gesundheitskarte und einem Termin direkt zu einer Sprechstunde bei einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin gehen. Hier wird gemeinsam geklärt, ob dich eine Psychotherapie in deiner Lebenssituation unterstützen kann.

Sonja Schmalen

Produktmanagerin Digital Health