



Interaktionelle Gruppenpsychotherapie

„Einen kritischen Freund an der Seite, kommt man immer schneller vom Fleck.“
Johann Wolfgang von Goethe

Warum eine Interaktionelle Gruppenpsychotherapie?

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Deswegen hängt unser Wohlbefinden auch stark mit unseren Beziehungen zusammen: Einerseits haben psychische Belastungen immer eine Auswirkung auf die Art und Weise wie wir unsere Beziehungen erleben und gestalten. Andererseits verhindern zwischenmenschliche Probleme, dass wir unser volles Potential entfalten können.

Was lerne ich?

In der Interaktionellen Gruppenpsychotherapie nach dem Behandlungskonzept von Irvin Yalom werden Sie viel darüber herausfinden, wie Sie mit anderen Menschen kommunizieren und wie Sie sich Ihnen gegenüber verhalten. Die Gruppe eignet sich ganz besonders dazu Ihnen Einblick in Ihre Beziehungen zu geben. Eine zentrale Methode, die zur Anwendung kommt, ist die Konzentration auf das, was sich in der Gruppe ereignet, also auf die Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle im Hier und Jetzt. Wir arbeiten also daran unsere Kommunikation in den Beziehungen zwischen den Gruppenmitgliedern zu verbessern. Je besser die Kommunikation zwischen den TeilnehmerInnen gelingt, desto besser wird Ihnen auch die Kommunikation draussen gelingen.

Für wen ist die Gruppentherapie geeignet?

Diese Therapiegruppe eignet sich prinzipiell für alle, die eine Unzufriedenheit darüber empfinden, wie einige ihrer wichtigen Beziehungen ablaufen. Die Probleme, die PatientInnen in die Behandlung geführt haben, können breit gefächert sein: Depression, Erschöpfung, Angststörungen, Zwang, traumatische Erfahrungen, Essstörungen, Interaktionsschwierigkeiten (Liste nicht abschliessend). Menschen in einer akuten suizidalen Krise oder einer akut psychotischen Phase brauchen allerdings eine andere Art der Unterstützung. Während jedoch in dieser Therapie der Schwerpunkt auf die Bearbeitung der zwischenmenschlichen Ebene gelegt wird, sollten andere Aspekte der individuellen Problematik nicht unberücksichtigt bleiben. Deswegen ist es Voraussetzung für die Teilnahme, dass Sie sich gleichzeitig in einer psychotherapeutischen Einzelbehandlung befinden.

ORGANISATORISCHES:

Offene Gruppe (fortlaufender Einstieg nach einem Vorgespräch möglich);
Wöchentliche Sitzungen à 90 Minuten.
Die Kosten werden abzüglich Selbstbehalt, in der Regel durch die Krankenkasse übernommen.

ZEIT:

Mi., 16:30-18:15 Uhr

ORT:

Zentrum für Psychosomatik
Selnaustrasse 6
8001 Zürich

LEITUNG:

Lucas Krug, Dr. med.
David Altenstein-Yamanaka,
Dr. phil. Dipl.-Psych.

WEITERE AUSKÜNFTE & ANMELDUNG:

Sekretariat Zentrum für Psychosomatik
+41 44 716 38 38
zentrum@sanatorium-kilchberg.ch