



Barbara Kunz

PSYCHOTHERAPEUTIN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

📍 Praxis: Köln & Düren

✉ info@barbarakunz.de

☎ Düren:
02421 491 1712

Köln:
0221 258 680 20

GRUPPENTHERAPIE

In meiner Praxis in Düren biete ich auch Gruppentherapien an. Viele Patient*innen finden die Vorstellung zunächst schwer, vor fremden Menschen über ihre Probleme zu sprechen. Wenn man jedoch den Mut dazu gefunden hat, wird eine Gruppentherapie oft als besonders hilfreich empfunden.

Tatsächlich gibt es eine Reihe von Wirkfaktoren in einer Gruppentherapie, die so in einer Einzeltherapie nicht möglich sind u.a.:

- In den aktuellen Beziehungen in der Gruppe wiederholt sich oft die Dynamik, die man aus privaten Beziehungen kennt. Dies kann dabei helfen mit der Therapeutin und v.a. mit den anderen Gruppenmitgliedern die eigenen Erfahrungen zu reflektieren, bearbeiten und dadurch neue, angemessenere Verhaltensweisen entwickeln.
- Das Gefühl der Zugehörigkeit in einer Gruppe, das sich im Verlauf einer Gruppentherapie entwickelt hilft dabei, zu fühlen, dass man mit seinen Problemen nicht alleine ist.
- Auch das Gefühl, sich akzeptiert und verstanden zu fühlen, Unterstützung zu erhalten (und das nicht nur von mir als Therapeutin) und auch selbst Unterstützung geben zu können, stärkt das Selbstbewusstsein und hilft beim Heilen alter Wunden
- In einer Gruppe kann man lernen, Feedback zu geben und Feedback von anderen anzunehmen. Das ermöglicht u.a. einen Perspektivwechsel und sich selbst und die eigene Wirkung auf andere besser einzuschätzen.

Barbara Kunz