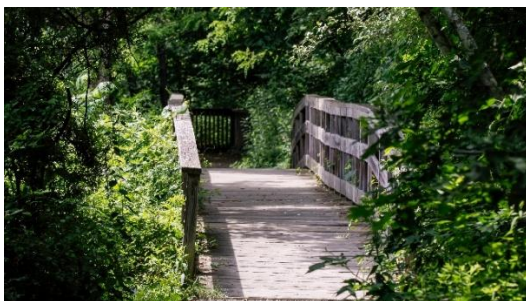


## Gruppenpsychotherapie – eine Chance für neue Erfahrungen



Praxis für Psychotherapie

Dipl. Psych. Jenny Pitthan  
Dipl. Psych. Silvia Linz (assoziiert)  
Hamburger Straße 11  
22926 Ahrensburg

Tel. [04102 – 677 13 82](tel:04102-6771382)

### Warum eine Gruppentherapie in Betracht ziehen?

Menschen mit psychischen Problemen fühlen sich häufig sehr einsam. Sie erleben sich in ihrer inneren Not von ihrer Umgebung oft unverstanden, selbst von Menschen, die ihnen am nächsten stehen.

Eine Gruppentherapie bietet die Chance eines anderen Erlebens, und stellt damit einen wichtigen Baustein auf dem Weg in die Genesung dar.

### Konkrete Vorteile einer Gruppentherapie:

- **Gefühl der Verbundenheit und des Verständnisses:**

Die Teilnehmenden erleben, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind, und finden Trost und Verständnis bei anderen, die ähnliche Herausforderungen meistern.

- **Austausch und neue Perspektiven:**

Durch den Austausch mit anderen können die Teilnehmenden lernen, ihre Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, was zu positiven Veränderungen der eigenen Wahrnehmung führen kann.

- **Entwicklung sozialer Kompetenzen:**

Die Gruppe dient als geschütztes Übungsfeld, um den Umgang mit anderen Menschen zu verbessern, die eigene Wirkung auf andere zu verstehen und Kommunikationsfähigkeiten auszubauen

- **Stärkung des Selbstwertgefühls:**

Das Erleben, für andere da sein zu können und Wertschätzung zu erfahren, stärkt das Selbstwertgefühl der Gruppenmitglieder.

### Entdeckung eigener Stärken:

Die positiven Prinzipien der Gruppentherapie ermöglichen es den Teilnehmenden, ihre eigenen Stärken und Bewältigungsstrategien zu entdecken und zu nutzen.

- **Praktische Anwendbarkeit:**

Die in der Gruppe gewonnenen Einsichten und Fähigkeiten können direkt im Alltag angewendet werden, um neue Verhaltensweisen zu erproben.

Liebe Patienten, liebe Patientinnen,

in unserer Praxis bieten wir verschiedene psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten an:

- Einzeltherapie
- Gruppentherapie
- Kombibehandlung von Einzel- und Gruppentherapie

Unser Behandlungsansatz ist ganzheitlich orientiert. Wir integrieren Methoden verschiedener therapeutischer Schulen wie Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologisch fundiert-systemische Therapie, Klinische Hypnotherapie und Körpertherapie.

**Die Kosten übernimmt in allen Fällen zu 100 % die Krankenkasse.**

Herzliche Grüße, Ihr Praxisteam

Jenny Pitthan, Silvia Linz