

WARUM GRUPPENPSYCHOTHERAPIE?

Gruppenpsychotherapie ist als Behandlungsverfahren einer Einzelpsychotherapie gegenüber gleichwertig und gleich wirksam, sie wird von führenden Forschern (z.B. Yalom, 2020) als „triple-e-therapy“ Therapie eingestuft: **effective, equivalent and efficient.**

Die empirische Evidenz in Metaanalysen zeigt: „**Gruppenpsychotherapie wirkt genauso gut, wie Einzeltherapie.**“ (Becker, 2021).

Aufgrund dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse haben der GB-A und die Kassenärztlichen Vereinigungen entschieden, die Psychotherapierichtlinie zu ändern und Gruppenpsychotherapie in der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung besonders zu stärken und die Möglichkeit zu neuen Behandlungsangeboten geschaffen.

VORTEILE VON GRUPPENPSYCHOTHERAPIE

- Gruppenpsychotherapie ist hoch effizient und gleich wirksam wie Einzelpsychotherapie
- Strukturierte Bearbeitung einzelner Themen nach Indikation (z.B. Grübelgruppe)
- Bei Indikativen Gruppen überschaubare Behandlungsdauer von 8 – 12 Terminen
- Themenoffene Problemlösegruppe als Kurz- und Langzeitbehandlung (bis zu 2 Jahren) geeignet
- Kombinationsbehandlung aus Einzel- und Gruppenpsychotherapie ist möglich, sodass eine intensive Behandlung mit mehreren Therapieeinheiten pro Woche realisiert werden kann
- Auch geeignet als Wartezeitüberbrückung bis zum Beginn einer Einzelpsychotherapie



PRAXIS CAPITAIN GRUPPENPSYCHOTHERAPIE

TERMINE & ORT

- Gruppen finden im wöchentlichen Rhythmus à 100 Minuten statt
- Der Termin wird gemeinsam in der Gruppe festgelegt nach Übereinstimmung

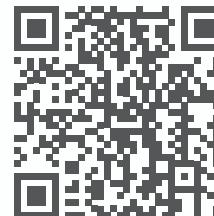
Ort: Praxisräumlichkeiten Oberstraße 44, 54516 Wittlich

KOSTEN

GKV: kostenfrei
PKV: Zuzahlung auf GKV-Mindestniveau

ANMELDUNG

- Anmeldeformular ausfüllen unter www.psychotherapie-capitain.de
- Erstgespräch vereinbaren unter Tel. 0178 - 35 008 34



- SELBSTWERT STÄRKEN
- GRÜBELN STOPPEN
- ANSPANNUNG REGULIEREN
- PROBLEMLÖSEGRUPPE

Praxis Alexander Capitain
Oberstr. 44
54516 Wittlich



SELBSTWERT STÄRKEN

Lernen Sie, **Selbstwertprobleme in den Griff** zu bekommen, indem Sie Selbstkritik abbauen und eine angemessene Selbstwert-Lebensphilosophie entwickeln.

Das Gruppenkonzept basiert auf der Selbstwerttherapie nach Hanning & Chmielewski.

GRÜBELN STOPPEN

Lernen Sie, **Grübeln, Sich-Sorgen und Gedankenkreisen zu reduzieren**, sowie Ihren Denkprozess und die Beziehung zu Ihren negativen Gedanken umzugestalten.

Das Gruppenkonzept basiert auf dem Behandlungsmaterial zur Metakognitiven Therapie (MCT) nach Prof. Wells.

ANSPANNUNG REGULIEREN

Lernen Sie, **Spannungszustände und Ängste zu reduzieren** sowie **Stress zu bewältigen**.

Das Gruppenkonzept enthält Elemente aus Entspannungsverfahren (Progressive Relaxation, Autogenes Training, Atemtechniken), Psychoedukation, Skills zur Musterunterbrechung sowie hypnotherapeutische Geschichten.

PROBLEMLÖSEGRUPPE

In der **themenoffenen Problemlösegruppe** arbeiten Sie in einer geschlossenen Kleingruppe kontinuierlich über einen längeren Zeitraum unmittelbar an Ihren Problemen, sowohl lösungsorientiert als auch auf interaktioneller Ebene.

Durch Gruppenprozesse, **Verständnis und Unterstützung, Offenheit, Vertrauen, Zusammenhalt** sowie Feedback sind umfangreiche Einsichten, Veränderungs- und Entwicklungsprozesse möglich.

THERAPEUTISCHE LEITUNG



Alexander Capitain

→ Diplom-Psychologe

→ Psychologischer Psychotherapeut (Fachkunde Verhaltenstherapie)

→ Leiter für Entspannungsverfahren (Autogenes Training)

→ Verhaltenstrainer, Dozent und Supervisor

„*Meine Erfahrung ist, dass wir in Gruppenprozessen hervorragend voneinander lernen können, zwischenmenschliche Themen direkt besprechbar werden und wir durch authentische Rückmeldungen im geschützten Rahmen der Gruppen wachsen können.*“

Weitere Infos erhalten Sie unter:

→ www.psychotherapie-capitain.de