

# Personzentrierte Gruppenpsychotherapie

„...es ist die Beziehung, die heilt.“ Irvin D. Yalom

Die Personzentrierte Gruppenpsychotherapie bietet einen sicheren Rahmen, der den Teilnehmenden ermöglicht, neue Erfahrungen zu machen.

Durch das Bemühen aller - der Teilnehmer\*innen und der Therapeut\*innen - um eine verstehende, wertschätzende und authentische Haltung, kann sie als Ort erlebt werden, sich weiterzuentwickeln.

In der Gruppenpsychotherapie können Menschen sich in ihrer Unterschiedlichkeit zeigen, aber auch Gemeinsames entdecken. Schwierige, alleine oft nicht wahrnehmbare oder bedrohliche Gefühle wie Angst, Scham, Traurigkeit und Wut können besprochen werden. Das Äußern und Teilen dieser Gefühle und Erfahrungen in einer Gruppe sollen helfen, sich selbst und andere zu verstehen und diese Gefühle besser regulieren zu können, ohne sie zu verdrängen.

Im Laufe des Gruppenprozesses können sich das eigene Selbstbild, die Beziehungsfähigkeit, das Selbstmitgefühl und die Empathie für andere erweitern.

## Zielgruppe

- Menschen, die neugierig auf neue Erfahrungen in einem sicheren Gruppensetting sind und das Bedürfnis haben, sich selbst und andere besser wahrnehmen zu können.
- Personen mit sozialen Ängsten, Unsicherheiten, affektiven Störungen
- Klient\*innen nach einer Reha, Kur oder nach einer Einzeltherapie

## Voraussetzungen

- ausreichende emotionale Stabilität, Gruppenfähigkeit
- Motivation sich in die Gruppe einzubringen

## Ziele

- Förderung der psychischen Gesundheit
- Erweitern der Beziehungsfähigkeit
- Selbstwahrnehmung und Selbstwert stärken
- Aneinander und miteinander wachsen
- Rückmeldung erhalten und geben
- Annäherung von Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Korrigierende Beziehungserfahrungen erleben

## Verbindlichkeit und Absageregelung

Das Gelingen und die Wirksamkeit einer Gruppenpsychotherapie setzt die regelmäßige Teilnahme aller Gruppenmitglieder voraus.

Daraus ergibt sich aus der Zusage zur Teilnahme an der Gruppe auch eine hohe Verbindlichkeit.

Sollten Termine nicht eingehalten werden können, muss die Information dazu 24 Stunden vorher erfolgen.

Wenn die Therapie vorzeitig beendet werden möchte, wird vereinbart, dass dies der Gruppe und den Therapeut\*innen mitgeteilt wird, damit ein für alle guter Abschluss gelingen kann.

## Verschwiegenheit und Anonymität

Alle Teilnehmende sind gegenüber den anderen Mitgliedern der Gruppe zur Verschwiegenheit verpflichtet. Das bedeutet, dass außerhalb der Gruppe nicht über Inhalte der Gruppe gesprochen wird.

**Gruppenleitung:** Andrea Heel, Personzentrierte Psychotherapeutin  
[www.praxis18.tirol](http://www.praxis18.tirol)  
Mag. Marcel Kerber, MSc, Personzentrierter Psychotherapeut  
[www.praxis-kerber.at](http://www.praxis-kerber.at)

**Gruppengröße:** 10 Teilnehmer\*innen, geschlossene Gruppe

**Termine und Ort:** Jeden Donnerstag, 17.00 – 18.30 Uhr, Mindestdauer ½ Jahr  
Praxis 18, Jahnstraße 18, 6020 Innsbruck  
Im Vorfeld der Gruppe erfolgt ein Einzelgespräch.

**Kosten:** 50,00 € pro Einheit (90 Minuten) - werden für ÖGK-Versicherte zur Gänze übernommen.

Andere Kassen leisten Kostenzuschüsse nach ärztlicher Zuweisung:  
BVAEB 16,90 € / KUF 13,20 € / SVS 15,01 € pro Einheit (90 Minuten)

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten (ÖGK) bzw. leisten Kostenzuschüsse nur, wenn während der Gruppenpsychotherapie keine Einzelpsychotherapie stattfindet. Laufende Psychotherapien im Einzelsetting müssen also beendet / pausiert, oder die Kosten für die Gruppe selbst übernommen werden.

**Anmeldung:** Andrea Heel: [andrea.heel@posteo.at](mailto:andrea.heel@posteo.at), Tel. 0650 2807 965  
Marcel Kerber: [office@praxis-kerber.at](mailto:office@praxis-kerber.at), Tel. 0660 8327 218