



Psychodynamische Gruppentherapie

Warum Gruppentherapie?

Die psychodynamische Gruppentherapie ermöglicht durch die vielfältigen Anregungen der Teilnehmenden einen breiten Erfahrungsraum für das Bewusstwerden, Klären und Verstehen von eigenen Handlungs- und Beziehungsmustern, Hemmungen, Kommunikationsstörungen sowie tieferliegenden Konflikten. Zudem wird die Gruppe zu einem unmittelbaren Übungsraum für das Erproben und Erleben neuer Bewältigungsstrategien im Umgang mit äusseren und inneren Konflikten.

Wie können diese Ziele gefördert werden?

Die Gruppenmitglieder bringen ihre eigenen Themen ein. Alle können das zur Sprache bringen, was sie beschäftigt, und dadurch Selbstwirksamkeit fördern und erfahren. So entsteht ein Gruppenprozess, der eine Vielfalt von direkten Erfahrungen mit sich selbst und anderen ermöglicht. Der geschützte Rahmen einer Gruppentherapie gibt Halt und Sicherheit, und bietet zugleich Spielraum, in dem Neues entstehen und ausprobiert werden kann. Im Spiegel der anderen können sowohl der eigene Zugang zu Gefühlen und Wünschen entdeckt werden, als auch neue Perspektiven eingenommen und andere Möglichkeiten von Verhalten ausprobieren werden.

Für wen ist die psychodynamische Gruppentherapie geeignet?

Erwachsene mit sozialen Ängsten und Hemmungen, Selbstunsicherheit, Selbstwertproblemen und Beziehungsschwierigkeiten.

Leitung

Susanna Ruch
Fachärztin FMH Psychiatrie und Psychotherapie
Praxisadresse:
Steinenring 52, 4051 Basel

Organisatorisches:

Für die Aufnahme in die Gruppe sind Vorgespräche erforderlich.

Weitere Fragen sowie die Anmeldung für ein Vorgespräch nehme ich gerne telefonisch oder per Email entgegen.

Tel. 061 271 28 19

E-Mail:

susanna.ruch@hin.ch

Die Kosten für die Gruppentherapie können über die Grundversicherung der Krankenkasse abgerechnet werden.

Wann?

Mittwoch 18 – 19.30 Uhr

Wo?

Der Gruppenraum befindet sich an der Sevogelstrasse 30
4052 Basel