

In der Gruppentherapie kommen üblicherweise drei bis neun Patientinnen und Patienten unter der Leitung einer Psychotherapeutin bzw. eines Psychotherapeuten zusammen. Eine Gruppensitzung dauert in der Regel 100 Minuten.

Die Gruppen können entweder konstant bleiben (geschlossene Gruppen) oder sich im Laufe der Zeit verändern (halboffene oder offene Gruppen). Dabei wird stets darauf geachtet, dass die Zusammensetzung der Gruppe für alle Teilnehmenden harmonisch und unterstützend ist.

Das Angebot der Gruppenpsychotherapie kann unverbindlich getestet werden. Die meisten Patientinnen und Patienten erleben Gruppentherapien schnell als sehr hilfreich.

Terminvereinbarung — erste Kontaktaufnahme

Wenn Sie sich psychisch belastet fühlen, jedoch unsicher sind, ob Sie eine ambulante Psychotherapie benötigen, können Sie über die Rufnummer 116 117 (kostenfrei) innerhalb einer Woche einen Termin für eine Sprechstunde erhalten.

Dieser Termin muss in den folgenden vier Wochen nach der Vermittlung liegen. Die Telefonnummer 116 117 ist deutschlandweit einheitlich und ermöglicht es, schnell und unkompliziert eine erste Einschätzung zu erhalten.

Weitere **Informationen** finden Sie auf folgenden Internetseiten:

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

www.mags.nrw/psychotherapie

Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen:

www.ptk-nrw.de

Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein:

www.kvno.de

Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe:

www.kvwl.de

Herausgeber

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS NRW)
Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf
info@mags.nrw.de
www.mags.nrw

Gestaltung: Öffentlichkeitsarbeit MAGS NRW

Druck: Hausdruck MAGS NRW

Grafiken: © PantherMedia Sonulkaster / fizkes;

© MAGS NRW, Mai 2025

Diese Publikation kann bestellt oder heruntergeladen werden:
www.mags.nrw/broschuerenservice



Ambulante

Gruppenpsychotherapie

Alternative zu Einzelsitzungen in der psychotherapeutischen Versorgung.



Psychotherapie — Für wen ist dieses Angebot gedacht?

In der Bundesrepublik Deutschland haben gesetzlich krankenversicherte Menschen einen Anspruch auf eine ambulante Psychotherapie, wenn eine entsprechende psychische Erkrankung festgestellt ist.

Die Wahl des geeigneten Psychotherapieverfahrens basiert auf einer gründlichen Diagnostik, die individuell auf die jeweilige Person abgestimmt ist.

Wussten Sie, dass die Gruppentherapie eine Alternative zur Einzeltherapie sein kann?



Neben der Einzeltherapie bietet die psychotherapeutische Versorgung auch die Möglichkeit der Gruppentherapie. Diese ist in ihrer Wirksamkeit mit einer Einzeltherapie vergleichbar.

Warum eine Gruppenpsychotherapie?

Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem sich die Mitglieder offen und vertrauensvoll austauschen können.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer verpflichten sich zur Verschwiegenheit über alles, was in Gruppensitzungen geschieht und besprochen wird.

Jedem Gruppenmitglied steht es stets frei, wie intensiv es sich zu seinen eigenen Themen und zu denen der anderen Teilnehmenden einbringt. Die Entscheidung für eine Gruppentherapie kann einen früheren Einstieg in die psychotherapeutische Behandlung ermöglichen.

In der Gruppentherapie wird sichergestellt, dass jede Person, die Unterstützung erhält, die sie benötigt.

In der Gruppentherapie haben Patientinnen und Patienten die Gelegenheit, sich intensiv auszutauschen und gegenseitiges Verständnis zu entwickeln.

Ein Perspektivwechsel kann dabei helfen, die eigene Wahrnehmung positiv zu verändern. Diese Form der Therapie bietet positive Effekte, die in einer Einzeltherapie nicht in gleicher Weise erreicht werden können.

Zudem fördert die Gruppe emotionale Stärke und bietet wertvollen Rückhalt.

Dazu zählt u. a., dass Gruppenmitglieder

- ein Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln und spüren, mit ihren seelischen Problemen nicht allein zu sein,
- die positive Erfahrung machen, sich durch offene Kommunikation über die eigenen seelischen Probleme entlasten zu können,
- durch die Beiträge der anderen Teilnehmenden vielfältige Hinweise bekommen, um Lösungen für eigene seelische Probleme zu entwickeln,
- erleben, anderen Menschen helfen zu können.