

# Information über gruppenanalytische Psychotherapie

## **Allgemeines:**

Gruppen wecken starke Gefühle. Die ersten Erfahrungen mit Gruppen machen wir in der Familie, auf dem Spielplatz, im Kindergarten und in der Schule. Auch unser späteres Leben findet überwiegend in Gruppensituationen statt. Obwohl wir uns an Vieles nicht mehr erinnern können, beeinflussen die frühen Erfahrungen unsere Wünsche und Ängste und unser späteres Verhalten in Beziehungen und Gruppen. Menschen verhalten sich in Gruppensituationen etwa wie die Wörter in einem Satz. Sie stehen in Beziehungen, haben Bedeutungen und verständigen sich darüber.

## **Die therapeutische Situation:**

In der therapeutischen Gruppe finden sich vier bis acht Personen in einem Kreis zusammen. Sie haben die Möglichkeit wöchentlich regelmässig über alles zu sprechen, was sie beschäftigt und bewegt. Entlang dieser freien Assoziationen entwickelt sich der Gruppenprozess.

Unbewusste Anteile gelangen dabei zur spontanen Darstellung, können im Hier und Jetzt der Gruppe im gegenseitigen Austausch erkannt, in Worte gefasst und schrittweise bewältigt werden. Die Teilnehmenden verpflichten sich zur Diskretion.

## **Zeitlicher Rahmen:**

Die Sitzungen finden jeweils mittwochs an der Gärtnerstrasse 15 statt und dauern immer 90 Minuten.

## **Voraussetzungen:**

Um vom Gruppenprozess optimal zu profitieren, sollten sich die Teilnehmenden auf deutsch verständigen können und in der Lage sein, wöchentlich regelmässig während mindestens einem Jahr an den Sitzungen teilzunehmen. Ihre Fragen und die Indikation zur Therapieform werden in einem kostenpflichtigen Vorgespräch mit der Gruppentherapeutin geklärt.

**Kosten:**

Fr. 50.--/Sitzung, zahlbar monatlich. Vorgespräch: Fr. 150.--.

Beim Vorliegen einer ärztlichen Verordnung richten die Zusatzversicherungen für „Nichtärztliche Psychotherapie“ oder die HMO Praxen Beiträge aus. In Ausnahmefällen kann die Behandlung auch im Rahmen der „delegierten Psychotherapie“ abgerechnet werden.

**Nächste Gruppe:** **Psychotherapiegruppe für Frauen und Männer**  
**Beginn:** **Januar 2019, jeweils Mittwoch**  
**Zeit:** **18.00 – 19.30 Uhr**

**Anmeldung zum**  
**Vorgespräch:** **+41 79 323 12 05**