



Praxisformular

Anmeldung zur Selbstwertgruppe

Studien zeigen, dass viele Patient/innen schneller und besser von einer Behandlung profitieren, wenn diese ganz oder teilweise in der Gruppe durchgeführt wird – oft sind Gruppentherapien hilfreicher und zudem kostengünstiger als eine Einzeltherapie. Als staatlich anerkannte Gruppentherapeutin ist es mir möglich, Ihnen ein entsprechendes, professionelles und auf Ihren Behandlungsplan abgestimmtes Angebot zu unterbreiten.

Die allgemeinen Rahmenbedingungen

Sofern sinnvoll und gewünscht, kann eine gruppentherapeutische **Behandlung vor, nach oder parallel zu Ihrer Einzeltherapie** erfolgen. Sie findet in **kleinen Gruppen** statt, d.h. mit mindestens 5 bis maximal 8 Teilnehmenden. Dabei gibt es in der Regel einen verbindlichen, **festen Teilnehmerkreis**, sprich es gibt keinen Wechsel innerhalb der Gruppe.

Die **Teilnehmenden dürfen sich nicht aus dem Alltag kennen** (z.B. denselben Arbeitgeber haben). Zudem muss die **Schweigepflicht** von *allen* Gruppenmitgliedern gewahrt werden – hierzu verpflichten sich die Teilnehmenden im Zuge der Anmeldung zur Gruppenbehandlung.

Da viele Menschen Bedenken und Befürchtungen im Hinblick auf eine Gruppentherapie haben (z.B. sich anderen gegenüber nicht öffnen zu können oder sich durch die Probleme der anderen (noch) belastet(er) zu fühlen), möchte ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es in den von mir angebotenen Gruppentherapien nicht primär darum geht, den anderen Teilnehmenden die eigene Lebensgeschichte oder die Details der eigenen Problematik zu offenbaren, sondern eher darum, **gemeinsam Ansätze zur Veränderung zu erlernen und einzuüben**. Die meisten Gruppen setzen sich nicht nach den „Diagnosen“ zusammen, sondern vor allem nach dem Alter bzw. Lebensabschnitt der Teilnehmenden und/ oder nach den für Sie relevanten „Themen“ (z.B. Selbstwert, Soziale Kompetenzen, Emotionale Regulation, Stressregulation, Umgang mit schweren, chronischen Erkrankungen ...). Sie entscheiden entsprechend, was Sie bearbeiten möchten, ich entscheide, wie wir daran arbeiten. Mal wird mehr geredet, mal mehr gehandelt. Sie brauchen sich für den Prozess nicht verantwortlich zu fühlen – das ist mein Job – nur für die Inhalte, also für das, was Sie verändern wollen.

Kostenübernahme und Abrechnung

Die Kostenübernahme durch Ihre PKV/Beihilfe ist immer dann möglich, wenn das Stundenkontingent für die **Durchführung von Gruppentherapie im Vorfeld** von mir/ Ihnen **beantragt** wurde. (Wenn Sie Zweifel haben, was beantragt wurde, wenden Sie sich gerne an mich). Die von Ihrem Kostenträger übernommenen **Gruppentherapiesitzungen werden von dem insg. bewilligten Stundenkontingent (z.B. 24 Sitzungen für eine Kurzzeittherapie) abgezogen, wobei eine 100min. Gruppensitzung zwei 50min. Einzeltherapiesitzungen entspricht**. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang auch: Eine Gruppenpsychotherapeutische Behandlung ist deutlich günstiger als eine Einzelpsychotherapeutische Behandlung. In einigen Fällen kann es daher sinnvoll sein diese Leistung selbst zu tragen. Falls Fragen bestehen, sprechen Sie mich gerne an.

In einer Bestellpraxis wie meiner kann gemäß §§ 293, 296, 615 BGB ein **Ausfallhonorar** in Höhe des vollen Stundensatzes erhoben werden (vgl. Therapievereinbarung). Da Ihr Platz im Rahmen einer Gruppentherapie nicht für eine Sitzung an jemand anderen vergeben werden kann, entsteht bei der Absage eines solchen Termins leider immer dann ein finanzieller Ausfall, wenn die Gruppe ohne Sie stattfinden muss - auch bei einer langfristigen Absage -, es sei denn die ganze Gruppe beschließt, dass der Termin nicht stattfindet. Um die Problematik bestmöglich zu umgehen, werden die verbindlichen Termine im Vorfeld mit allen Gruppenteilnehmern abgestimmt, sodass zumindest keine Urlaube oder wichtige bereits geplante Termine Ihre Teilnahme verhindern.



Praxisformular

Anmeldung zur Selbstwertgruppe

Um das Für und Wider einer Teilnahme abzuwägen, hilft Ihnen ggf. folgende Tabelle

Nachteile der Gruppentherapie	Vorteile der Gruppentherapie
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sie müssen mich, die Therapeutin, mit anderen teilen. ▪ Zu Anfang mehr negative Gefühle: Hemmungen, Unsicherheit sind zu Anfang in der Gruppe bei manchen Patienten stärker und es kann schwieriger sein, diese zu überwinden. ▪ Andere erzählen von ihren Problemen: es kann belastend wirken, von den Problemen der anderen Teilnehmer zu erfahren. ▪ Höhere Verbindlichkeit, weniger Flexibilität: Die Gruppentermine sind festgelegt, Sie können diese nicht individuell wieder absagen. Sie sollten im Rahmen eines überschaubaren Zeitrahmens von ca. 3 Monaten an den Terminen teilnehmen können. Wenn Sie an einem Gruppentherapie Termin nicht teilnehmen können, wird immer ein Ausfallhonorar fällig, da ich Ihren Gruppenplatz nicht einmalig an jemand anders vergeben kann (s. Punkt „Kostenübernahme und Abrechnung“ weiter unten). ▪ Durch die kleine Teilnehmerzahl können Sie sich in der Gruppe weniger gut „verstecken“ und der Bearbeitung Ihrer Themen ausweichen, wenn Sie das möchten. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Man kann „live“ Hemmungen, Unsicherheiten, immer wieder kehrende Konflikte oder andere Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen bearbeiten. Durch die kleine Gruppe lernt man sich rasch kennen, die Hemmschwelle ist nicht so groß. ▪ Man kann sich ehrliche Rückmeldungen geben lassen, die man im Alltag von anderen Menschen nicht bekommt. ▪ Größere Methodenvielfalt: die wirksamen Techniken der Einzeltherapie können ergänzt werden durch Methoden, für die mehrere Teilnehmer benötigt werden. Zum Beispiel Rollenspiele. ▪ In einem Boot: Austausch mit den Erfahrungen der anderen, gegenseitige Hilfestellungen, gegenseitige Motivation sind nur in der Gruppe möglich. Man macht z.B. die Erfahrung, mit einem Problem nicht allein zu sein, bekommt Informationen, wie andere damit umgehen, es besteht die Möglichkeit, einfach nur zuzuhören, man kann anderen helfen, sich gegenseitig motivieren, und etliches mehr. Es gibt aber auch noch eine Expertin, die steuert und aufpasst, dass die Gruppe nicht in die falsche Richtung rudert. ▪ Lernen von Sozialen Fertigkeiten „live“, in der direkten Übung, sich zB „ein Stück vom Kuchen“ der Gruppentherapiezeit zu nehmen, oder sich auch mal zurück zu nehmen, anderen angemessen Rückmeldungen zu geben, Rückmeldungen anzunehmen, sich nicht zu sehr von den Problemen anderer Menschen mitreißen zu lassen, aber trotzdem nicht kalt und hart zu werden, oder zu erscheinen, sind nur einige Kompetenzen, die erworben oder ausgebaut werden können. ▪ Mitzuerleben, was andere beschäftigt, kann Themen bewusst machen, die man sonst verdrängt hätte. Z.B. wenn einen das, was jemand in der Gruppe erzählt hat, nicht mehr loslässt – dann hat das immer auch mit einem selbst zu tun und eröffnet eine Chance, selbst bei diesem Thema dazu zu lernen. ▪ Mehr Menschen können behandelt werden, die Wartezeiten sind nicht so lang. ▪ Durch den 14tägigen Rhythmus können Sie auch, wenn Sie Schicht arbeiten, teilnehmen. ▪ Gruppentherapie macht Spaß und bereichert, manche Patienten erleben sie als noch bereichernder als die Einzeltherapie-Sitzungen.



Praxisformular

Anmeldung zur Selbstwertgruppe

Therapiegruppe „Selbstwertstärkung“

Bin ich mit mir zufrieden? Oder finde ich mich furchtbar und lehne mich innerlich selbst ab? Diese Selbstbewertung hat entscheidende Konsequenzen für Wohlbefinden, psychische Gesundheit und Lebensgestaltung. Angesichts dieser engen Verknüpfung verwundert es nicht, dass eine Verbesserung des Selbstwerts zu den wichtigsten Zielen von Menschen gehört, die – egal aus welchen Gründen – eine Psychotherapie beginnen. Im Rahmen dieses Gruppenangebotes erhalten Sie nützliche Hintergrundinformationen und erlernen vielfältige Strategien, um aktiv und erfolgreich an Ihren Selbstwertproblemen arbeiten zu können.

Anzahl der Termine?	12 Termine á 100min (1 Stunde und 40 Minuten).
Durchführungszeitraum?	Ab Februar 2024 in zweiwöchentlichen Abständen. Die konkreten Termine legen wir nach individueller Abstimmung aller Teilnehmenden im Vorfeld fest (s. unten).
Anzahl der Gruppenmitglieder?	6-8 Teilnehmende, die sich in der Regel gut ergänzen sowie Ihre Therapeutin, die Sie bereits kennen und die sich bereits sehr auf diese Gruppe freut.
Höhe der Kosten?	61,20 € pro Sitzung (Honorarvereinbarung, 3,5-facher Satz) Die Gesamtkosten entsprechen somit 12x 61,20€ = 734,40€

Anmeldebogen

Ich arbeite für das Unternehmen bzw. den Betrieb: _____

Ich kann Termine in der Regel zu folgenden Zeiten einrichten (genauere Abstimmung folgt später):

- Mo Di Mi Do Fr vormittags ab:
 Mo Di Mi Do Fr nachmittags ab:

Mir ist eine Teilnahme ab dem _____ (Datum) möglich.

Urlaub habe ich bereits geplant im Zeitraum _____

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Teilnahme an der o.g. gruppentherapeutischen Heilbehandlung an. Die Teilnahmebedingungen (i.B. zu Schweigepflicht, Kosten/Abrechnung, Ausfallhonorar) habe ich gelesen sowie verstanden und bin damit einverstanden.

Kiel, den _____

Unterschrift Patient:in