Stimmen von früheren Patient:innen

»Die Gruppe war ein **sehr sicherer Ort,** an dem man alles teilen konnte, ohne für irgendwas verurteilt zu werden. […] Ich konnte sehr viel lernen und mitnehmen!«

»Die Gruppentherapie hat mir in einer instabilen Phase **viel Halt gegeben.** Die Methoden und Gespräche haben neue Muster meines Verhaltens aufgedeckt und mir geholfen, meinen Selbstwert auf ein stabiles Fundament zu bauen. […] Kann es nur empfehlen!«

»Eine **Reise in die Zukunft** mit mir selbst und anderen, professionell begleitet.«

universität Witten/Herdecke | ZENTRUM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND PSYCHOTHERAPIE

Die **Psychotherapeutische Ambulanz für Erwachsene** ist eine Einrichtung des Zentrums für Psychische Gesundheit und Psychotherapie der Universität Witten/Herdecke. Mit einem großen Team von Therapeut:innen behandeln wir hier ein breites Spektrum psychischer Erkrankungen und unterstützen unsere Patient:innen, Beschwerden zu lindern und zu heilen.

Wir helfen Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, bei psychischen und sozialen Belastungen, psychischen Störungen und körperlichen Erkrankungen, die mit psychosozialen Beschwerden einhergehen.

Kontakt

Zentrum für Psychische Gesundheit und Psychotherapie

Alfred-Herrhausen-Str. 44
58455 Witten

E-Mail selbstwert-zpp@uni-wh.de
Telefon 02302 926-6330

universität Witten/Herdecke | ZENTRUM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND PSYCHOTHERAPIE

Gruppentherapie zum Thema Selbstwert

Bin ich gut genug?

Kennen Sie das ständige gedankliche Kreisen um Fehler, die Sie gemacht haben? Das ständige Sich-Fragen, ob man nicht am besten ganz anders sein sollte? Das wiederholte Hinterfragen der eigenen Fähigkeiten und Kompetenz?

»Es war klar, dass ich das nicht hinbekomme!«
»Ich benehme mich mal wieder total peinlich!«
»Kaum etwas an mir ist liebenswert!«
»Wie sollen andere mich eigentlich mögen?«

Kommen Ihnen solche oder ähnliche wiederkehrende Gedanken bekannt vor? Vielleicht nagen nach einer schwierigen Lebensphase Selbstzweifel an Ihnen und Sie kennen das Gefühl, nicht mehr der/die Alte zu sein oder sich durch ein Ereignis zum Negativen verändert zu haben.

Wir möchten Sie genau dort abholen. Erarbeiten Sie mit uns gemeinsam hilfreiche Strategien im Umgang mit selbstabwertenden Gedanken und belastenden Selbstzweifeln. Erfahren Sie, dass Sie nicht allein sind mit solchen Gedanken und dass Sie in unserer Gruppe akzeptiert und respektiert werden.

Wir legen großen Wert auf ein offenes und annehmendes Miteinander, auf Vertraulichkeit und gegenseitigen Respekt.

Themen und Inhalte

Durch die Unterstützung von zwei erfahrenen Therapeut:innen und den Austausch mit anderen Gruppenmitgliedern

- erfahren Sie mehr darüber, was Selbstwert eigentlich bedeutet, wie ein gesunder Selbstwert entsteht und welche Erfahrungen der Entwicklung eines gesunden Selbstwerts im Wege stehen können
- erlangen Sie über praktische Übungen zur Selbstreflexion ein besseres Verständnis dafür, wie es um Ihren eigenen Selbstwert steht
- lernen Sie hilfreiche Strategien zur Verbesserung Ihres Selbstwertgefühls kennen und bekommen Impulse, wie Sie diese konkret umsetzen können
- erhalten Sie hilfreiche Anregungen und erleben, wie Ihr Selbstwert von der wertschätzenden Gemeinschaft profitiert
- stärken Sie langfristig Ihr psychisches Wohlbefinden und Ihre Resilienz.

Rahmenbedingungen

Vor Beginn der verhaltenstherapeutischen Gruppentherapie finden bis zu fünf psychotherapeutische Einzelgespräche statt. Diese dienen dem Kennenlernen, der diagnostischen Abklärung und der Einschätzung, ob das Gruppenprogramm für Sie geeignet ist.

Liegt bei Ihnen eine psychische Erkrankung vor, so können die Kosten von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden.

Sie können unser Gruppentherapieangebot auch in Anspruch nehmen, wenn Sie schon in einer laufenden Einzeltherapie sind. Sprechen Sie dazu mit Ihrer Psychotherapeutin/Ihrem Psychotherapeuten.

Die zentralen Eckdaten zur Therapie:

- Bis zu 9 Teilnehmende pro Gruppe
- Beinhaltet Austausch und Übungen in Kleingruppen
- Teilnahme ab 18 Jahren möglich
- Donnerstags, 16:15 Uhr
- 14 Sitzungen à 100 Minuten
- Kann ergänzend zu einer verhaltenstherapeutischen Einzeltherapie stattfinden

Die Gruppentherapie am ZPP ist wissenschaftlich fundiert und wird von qualifizierten approbierten Psychotherapeut:innen und Psychotherapeut:innen in fortgeschrittener Weiterbildung geleitet, die psychotherapeutische Behandlungen unter Supervision durchführen.