Universität Basel

Fakultät für Psychologie

# Gruppentherapie

**Zentrum für Psychotherapie**

# Zentrum für Psychotherapie
## Gruppentherapie

Vieles, was uns belastet, entsteht und zeigt sich im Kontakt mit anderen Menschen: Einsamkeit, Konflikte, Unsicherheit in Beziehungen, Rückzug oder Schwierigkeiten, sich zu öffnen. Aber gerade in der Begegnung mit anderen können sich auch Wege der Veränderung eröffnen.

Gruppentherapie bietet die Möglichkeit, solche Erfahrungen nicht nur zu besprechen, sondern im Kontakt mit anderen unmittelbar zu erleben. In der Gruppentherapie treffen Menschen mit verschiedenen Geschichten und Anliegen aufeinander. Zu erleben, dass andere Ähnliches kennen und erleben, kann entlasten. Zugleich können unterschiedliche Erfahrungen und Sichtweisen neue Zugänge eröffnen. So werden Rückmeldungen und Perspektiven möglich, die es im Einzelgespräch nicht gibt. Man erlebt, wie man auf verschiedene Menschen wirkt, was es in ihnen und in einem selbst auslöst, sich zu öffnen, oder wie es ist, die Unterstützung der Gruppe anzunehmen und etwas beizutragen.

In einem geschützten Rahmen und mit therapeutischer Begleitung entscheiden Sie selbst, was und wie viel Sie von sich zeigen. Was in der Gruppentherapie Raum bekommt, bestimmen die Teilnehmenden gemeinsam. So kann Vertrauen wachsen und es wird möglich, sich selbst und andere besser zu verstehen und eigene, stimmige Wege im Umgang mit dem zu finden, was einen belastet.

Die Gruppentherapie steht sowohl Klient:innen des Zentrums für Psychotherapie offen, als auch Personen, die neu zu uns kommen. Ob und wie eine Gruppe zu Ihnen passt, besprechen wir gerne vorab in einem persönlichen Gespräch.

Die Gruppentherapie findet mittwochs von 10.15 bis 11.45 im Zentrum für Psychotherapie statt und wird von Jens Gaab (eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut und Leiter Zentrum für Psychotherapie) und einer weiteren Psychotherapeut:in geleitet. Die Kosten werden auf Anordnung durch eine ärztliche Fachperson von der Grundversicherung übernommen, ansonsten ist Selbstzahlung möglich. Bei Interesse gerne eine Anfrage per E-Mail, wir melden uns dann umgehend bei Ihnen. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt und sind unverbindlich.

**Zentrum für Psychotherapie**
Fakultät für Psychologie
Universität Basel
Missionsstrasse 62
4055 Basel

zp-unibas-admin@hin.ch
www.psychotherapie.unibas.ch