Psychotherapie informiert Selbsthilfe

Gruppenpsychotherapie

im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ findet am

Mittwoch, 02. Dezember 2026
von 18:00 bis 20:00 Uhr
eine **Online - Informationsveranstaltung** statt.

Grundlagen der Gruppenpsychotherapie, Unterschied Therapiegruppe – Selbsthilfegruppe

Die kurze Einführung vermittelt kompakt die Grundlagen der Gruppenpsychotherapie und vergleicht diese mit der Gestaltung von Selbsthilfegruppen. Während in der Selbsthilfe der gleichberechtigte Erfahrungsaustausch im Fokus steht, wird die Therapiegruppe von psychotherapeutischen Fachkräften geleitet, ist zielorientiert und folgt einem gezielten Behandlungsplan, wobei spezifische psychotherapeutische Methoden genutzt werden. Ein klärender Überblick über Aufgaben, Grenzen und Gemeinsamkeiten beider Welten.

Prof. Dr. Monika Sommer, Vorständin Psychotherapeutenkammer Bayern,
Psychologische Psychotherapeutin, Regensburg

Gruppenpsychotherapie bei Kindern und Jugendlichen

Wenn Kinder oder Jugendliche seelisch leiden, fühlen sie sich oft isoliert. Doch gerade Gleichaltrige können zum stärksten Motor für Heilung und Veränderung werden. Dieser Kurzvortrag schlägt die Brücke zwischen professioneller Therapie und dem Geist der Selbsthilfe: Er zeigt praxisnah, wie die psychotherapeutische Gruppe als geschütztes „Reallabor“ funktioniert. Ein kompakter Einblick in Chancen, Methoden und die entlastende Dynamik moderner Gruppentherapie.

Nicole Nagel, Vizepräsidentin der Psychotherapeutenkammer Bayern,
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Günzburg

Stationäre Gruppenpsychotherapie für Erwachsene

Im geschützten Rahmen der Klinik bietet die Gruppenpsychotherapie eine wertvolle Möglichkeit für einen gemeinsamen Genesungsweg. Ganz im Sinne der Selbsthilfe nutzt dieser Ansatz die Kraft der Gemeinschaft: Im intensiven Austausch mit Mitbetroffenen und Therapeutinnen und Therapeuten, erleben Patientinnen und Patienten, dass sie mit ihren Belastungen nicht allein sind, lernen voneinander und unterstützen sich gegenseitig. Der Vortrag zeigt praxisnah, wie die Gruppe im stationären Alltag als Mutmacher und soziales Übungsfeld wirkt.

Dr. Benjamin Pross, Leitender Psychotherapeut, Bezirkskrankenhaus Augsburg
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Universität Augsburg

Moderation: **Irena Težak**, Geschäftsführung Seko Bayern, Würzburg

---

Anmeldung per E-Mail formlos bei barbara.fischer@seko-bayern.de
Den Einwahl-Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

Für Rückfragen: Tel. 0931-20781642

Eine Veranstaltung von:

PTK | Bayern
Psychotherapeutenkammer

Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention gefördert.