

Unser Angebot

Die Therapie richtet sich an Patientinnen und Patienten ab 18 Jahren und findet in einer Gruppengröße von zehn Personen einmal in der Woche statt.

Durch die Gruppe führt eine erfahrene ärztliche Psychotherapeutin. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Wenn Sie Interesse an unserem Behandlungsangebot haben, wenden Sie sich bitte an die Ambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im LWL-Universitätsklinikum Bochum, um einen Gesprächstermin zu vereinbaren.

Telefon: 0234 5077-3333

E-Mail: anja.volke@lwl.org



Anfahrt & Kontakt

von der A 40 kommend: Ausfahrt Bochum Stadion • 3. Straße rechts in die Küppersstraße • bis zum Ende, dann rechts in die Klinikstraße • nächste Straße rechts in die Alexandrinenstraße

aus allen anderen Richtungen: siehe Anfahrtsplan
mit öffentlichen Verkehrsmitteln: ab Hbf. mit der U-Bahn 308/318 bis Haltestelle Planetarium



LWL-Universitätsklinikum Bochum der Ruhr-Universität Bochum

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

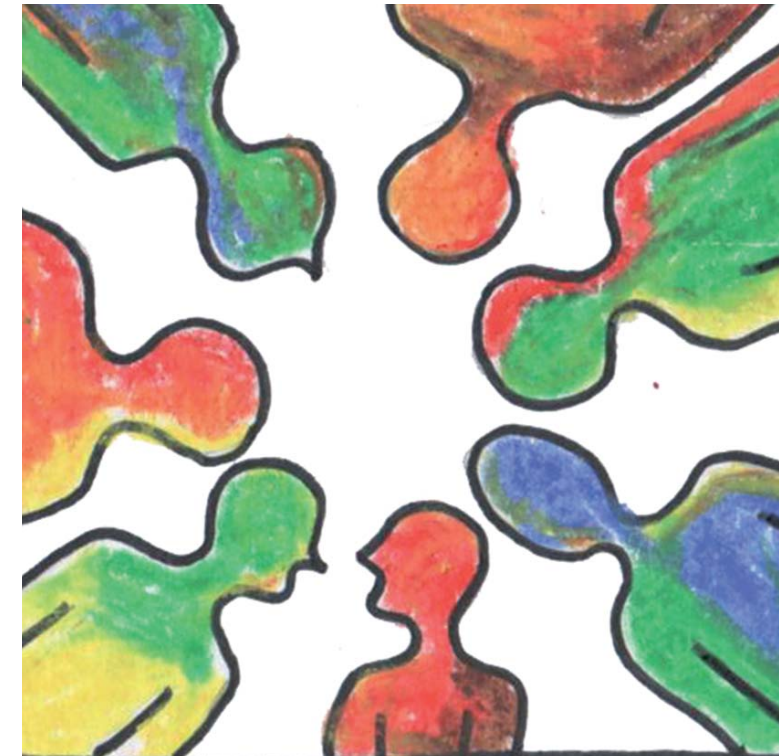
Adresse: Alexandrinenstraße 1-3
44791 Bochum

Telefon: 0234 5077-3333
Fax: 0234 5077-3759

E-Mail: info-uk@lwl.org
Internet: www.lwl-uk-bochum.de

LWL-Universitätsklinikum Bochum
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen
Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie

UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM



Ambulante
Interaktionelle
Gruppentherapie

Psychische Belastungen

Psychische Krankheiten wie zum Beispiel Depressionen, Angst- und Zwangserkrankungen, somatoforme Störungen sowie Anpassungs- und Belastungsstörungen können entstehen, wenn Körper und Geist über längere Zeit erhöhten psychischen Belastungen ausgesetzt sind, die auf Dauer viel Kraft kosten.

Bei bereits voll ausgebildeten psychosomatischen Erkrankungen bieten wir Betroffenen eine ambulante interaktionelle Gruppentherapie an. Im Rahmen dieser Therapie lassen sich die Symptome der genannten Krankheitsbilder sehr gut behandeln.

Indem die Patientin bzw. der Patient lernt, die persönlichen Kraftreserven besser einzuteilen, kann bei bestehenden körperlichen Grunderkrankungen darüber hinaus der Leidensdruck reduziert werden.



Interaktionelle Gruppentherapie

Auf dem Boden von erlebten Beziehungsmustern in der Kindheit werden heutige Beziehungen sehr ähnlich gestaltet. Dies geschieht in der Regel unbewusst.

In unserer ambulanten interaktionellen Gruppentherapie können Sie mehr über die Spielräume Ihres Verhaltens und Ihrer zwischenmenschlichen Möglichkeiten erfahren. Hierbei werden kräftezehrende negative Verhaltensmuster mit Hilfe aller beteiligten Gruppenmitglieder und ihrer persönlichen Lebenserfahrungen automatisch inszeniert. Auf diesem Wege lassen sich Verhaltensmuster im Hier und Jetzt darstellen und erkennen.

Als erwachsener Mensch können Sie sich neu entscheiden, wie Sie Ihre psychischen Kraftreserven künftig einsetzen und nutzen möchten.



Kriterien

Folgende Fragen helfen Ihnen, sich Ihre persönliche Situation bewusst zu machen:

- > Geraten Sie wiederholt in dieselben Konfliktsituationen, und sind Sie danach ratlos, wie Ihnen das schon wieder passieren konnte?
- > Haben Sie das Gefühl, ganz wichtige Seiten von sich noch gar nicht kennengelernt zu haben, so dass Sie nur einen Bruchteil Ihrer zwischenmenschlichen Fähigkeiten zur Verfügung haben und nutzen können?
- > Machen Ihnen nahe Beziehungen Angst?
- > Fühlen Sie sich unsicher, wie Sie z.B. in Ihrer Partnerschaft Nähe und Distanz regulieren können?
- > Leiden Sie unter Ängsten, sich gegenüber Ihren Mitmenschen zu behaupten und sich durchzusetzen?
- > Können Sie nur mit Schuldgefühlen „Nein“ sagen?
- > Fühlen Sie sich häufig minderwertig und nicht liebenswert?
- > Fühlen Sie sich einsam, weil Sie sich aus dem sozialen Leben zurückgezogen haben?
- > Sind Sie häufig sehr misstrauisch anderen gegenüber oder leiden Sie sehr unter deren Kritik?
- > Haben Sie den Wunsch mehr über Ihr Verhalten im Umgang mit anderen Menschen kennen zu lernen?