



Gruppenpsychotherapie mit Schwerpunkt Emotionsregulation und interaktionelle Schwierigkeiten / Indikation: Depressionen, Ängste und Interaktionsstörungen (z.B. für Borderline-PS) ab Herbst 2025 in Psychoanalytischer Praxis Dr. phil. Dipl.-Psych. Gunnar Immo Reefschläger

Ab Herbst 2025 beginnt ein neues gruppenpsychotherapeutisches Angebot, das speziell für Patient:innen ist, die Schwierigkeiten mit der Emotionsregulation haben, sowohl intrapsychisch als auch interaktionell. Dies findet sich häufig in Depressionen, Angststörungen und Interaktionsstörungen (wie bspw. bei der Borderlinepersönlichkeitsstörung). Das Gruppenangebot vereint daher Elemente der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) mit Ansätzen der psychoanalytisch-interaktionellen Gruppentherapie.

Inhalte & Ablauf der Therapie

Die Gruppe findet in einem festen Rahmen von 10 Sitzungen à ca. 90 Minuten statt. Jede Sitzung gliedert sich in zwei Teile:

- 1. Teil (ca. 45 Minuten): Vermittlung und Anwendung von DBT-basierten Strategien zur Emotionsregulation, Achtsamkeit, Stresstoleranz und zwischenmenschlichen Fertigkeiten.
 - 2. Teil (ca. 45 Minuten): Ein offener interaktioneller Austausch, bei dem persönliche Themen im Gruppengespräch eingebracht werden können. Gleichzeitig bietet dieser Teil die Möglichkeit, soziale Fertigkeiten in der Gruppe unmittelbar zu erleben und einzuüben.
- Eine Verlängerung einer Gruppenteilnahme ist über die 10 Sitzungen prinzipiell möglich. Dies wird in einem Zwischengespräch (Einzelgespräch) nach individueller Motivation und Situation gemeinsam entschieden.

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich insbesondere an motivierte PatientInnen mit einer gesicherten Borderline-Diagnose, einer gesicherten Depressionsdiagnose und/oder Angstdiagnose, die...

- ...offen, interessiert und motiviert sind, an einer Gruppentherapie teilzunehmen,
- ...nicht akut suizidal sind oder unter anhaltenden suizidalen Gedanken leiden,
- ...nicht unter aktivem Drogenkonsum (einschließlich Cannabis) stehen,

- ...sich in einer relativ stabilen Lebenssituation befinden (z. B. durch Nachgehen einer Ausbildung, Arbeit oder einer geregelten Tagesstruktur),
- ...idealerweise bereits erste Erfahrungen mit therapeutischen Prozessen (Einzel- oder Gruppentherapie) gesammelt haben.

Kostenübernahme

Die Kosten für die Gruppentherapie werden **vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen** übernommen, nachdem diese beantragt wurde. Eine Überweisung ist nicht erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an der Gruppentherapie eine vorherige Anmeldung und die Durchführung der Vorgespräche erfordert, als auch die Therapie vorab beantragt und durch die Kasse genehmigt sein muss. Dies erfordert eine gewisse Vorlaufzeit.

Vorgespräche

Vor Beginn der Gruppentherapie finden **drei bis vier Vorgespräche** statt. Diese dienen dem gegenseitigen Kennenlernen, der Klärung der individuellen Ziele und der Einschätzung der Gruppentauglichkeit, als auch der Beantragung der Therapie (Probatoriksitzen).

Kontakt & Anmeldung:

Vorgesprächsanfrage über <https://psychologe-aschaffenburg.de/therapieanfrage/>
oder <https://psychologe-aschaffenburg.de/gruppentherapieanfrage/>

Dr. phil. Dipl.-Psych. Gunnar Immo Reefschläger

Praxis für Psychoanalytische Psychotherapie

Psychologischer Psychotherapeut

Weißenburgstraße 16, 2. OG

63739 Aschaffenburg



+49 151 64570089



psychoanalyse.reefATgmail.com



www.psychologe-aschaffenburg.de

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und stehen für Rückfragen gerne zur Verfügung.