



Women's Circle | Frauengruppe

Psychodynamische Gruppenpsychotherapie für Patientinnen

In der psychodynamischen Gruppentherapie für ausschließlich Patientinnen bietet Dr. Reefschläger einen geschützten, wertschätzenden Raum, in dem Sie sich mit Ihren persönlichen Themen auseinandersetzen können – in Ihrem eigenen Tempo, mit professioneller Begleitung und nur mit weiblichen Teilnehmerinnen.

Viele seelische Belastungen entstehen aus früheren Beziehungserfahrungen, inneren Konflikten oder wiederkehrenden Mustern, die uns oft schon lange begleiten. In der Gruppe wird erfahrbar, wie solche Muster im Kontakt mit anderen entstehen, wirken und sich äußern. Durch den Austausch mit anderen Frauen können zudem neue Perspektiven entstehen, Gefühle besser verstanden und eigene Bedürfnisse klarer wahrgenommen und kommuniziert werden. Idealerweise kommt es dabei zu einer emotional korrigierenden Beziehungserfahrung, wodurch alte, persönliche, zwischenmenschliche Wunden verheilen können.

Die Gruppe bietet:

- einen sicheren, geschützten Rahmen nur für Frauen
- Raum für Offenheit, Zuhören und gegenseitige Unterstützung
- die Möglichkeit, Beziehungen, Selbstwert und emotionale Themen besser zu verstehen
- keinerlei Druck, da die Gruppe als durchgehende Langzeittherapie konzipiert ist
- einen identitätsstiftende Resonanzraum durch ausschließlich weibliche Teilnehmerinnen

- einfühlsame therapeutische Begleitung

Sie müssen nichts „leisten“ oder vorbereiten. Alles, was Sie mitbringen, darf da sein. Viele

Teilnehmerinnen erleben die Gruppe als stärkend, entlastend und verbindend – und als Chance, sich selbst mit mehr Mitgefühl zu begegnen.

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich insbesondere an motivierte Patientinnen, die...

- ...an Ängsten, Depressionen, Essstörungen, Zwängen und/oder Persönlichkeitsstörungen leiden

- ...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),
- ...sich vorstellen können, dass die Ursache ihrer Beschwerden negative bzw. unzureichende Beziehungserfahrungen waren

- ...idealerweise bereits erste Erfahrungen mit Gruppentherapien, z.B. in einer Klinik, 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.

Organisatorisches

- Aktuell (Stand: Januar 2026) findet die Gruppe **Dienstags, 16:00-17:40Uhr wöchentlich statt**
- Die Gruppe ist als "**halboffene**" Gruppe konzipiert. D.h., dass freiwerdende Gruppenplätze der insgesamt 9 Plätze mit neuen Teilnehmerinnen nachbesetzt werden.
- Die Gruppe ist zudem **als Langzeittherapiegruppe konzipiert**, was bedeutet, dass die meisten Teilnehmerinnen eine Langzeittherapie wahrnehmen, da hierdurch die Effektivität im Vergleich zu Kurzzeitgruppen gesteigert und nachhaltig wird.
- Nichtsdestotrotz, beginnt jede Teilnehmerin mit einem Kontingent von 12 Gruppensitzungen, was auch als "**Probe-Therapieteilnahme**" angesehen werden kann. Hierdurch können Sie die Gruppe kennenlernen und für sich prüfen, ob Sie längerfristig daran teilnehmen möchten. Gleichzeitig prüft auch Dr. Reefschläger, ob Sie zur aktuellen Gruppenkonstellation passen.
- In einem **Zwischengespräch - nach ca. 6 Gruppensitzungen** - wird gemeinsam überlegt welches weitere Vorgehen nach der 12 Sitzungen am sinnvollsten ist.
- **Vor einer Teilnahme** finden zudem mindestens 2 Einzelvorgespräche statt, um die

Motivation und Indikation zu prüfen, als auch den Therapieantrag bei der Kasse vorzubereiten.

Falls Sie Interesse an einer Teilnahme haben, können Sie gerne das Anfrageformular (Gruppe) ausfüllen und angeben, dass Sie an der Frauengruppe Interesse haben.

Kontakt & Anmeldung:

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

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

Praxis für Psychoanalytische Psychotherapie

Psychologischer Psychotherapeut

Weißenburgstraße 16, 2. OG

63739 Aschaffenburg

 +49 151 64570089

 psychoanalyse.reef@tgmil.com

 www.psychologe-aschaffenburg.de

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