

Organisatorisches

Vor Beginn der Gruppe finden bis zu 6 Vorgespräche statt. Diese dienen dem Kennenlernen, zur Beantwortung Ihrer Fragen und zur Abklärung, ob eine Teilnahme an der Gruppe sinnvoll ist.

- Beginn:** August 2022
(Vorgespräche ab sofort)
- Zeit:** Dienstags: 10:00 - 12:00 Uhr
- Dauer:** 30 Gruppensitzungen (à 100 Min.)
+ begleitende Einzeltermine
- Größe:** 9 Teilnehmerinnen
- Kosten:** Die Kosten werden von der Gesetzlichen Krankenkasse nach dem Therapieantragsverfahren übernommen.
- Gruppenleitung:** Dipl.-Psych. Sema Akbunar
(Psychologische Psychotherapeutin)
- Fachliche Leitung:** Dipl.-Psych. Nadja Farag
(Psychol. Psychotherapeutin, Gruppenpsychotherapeutin, Supervisorin)

Die Gruppe findet in den Räumlichkeiten der **Interkulturellen Psychologischen Praxis** in der Müllerstraße 156A in 13353 Berlin statt.

Anmeldung ab sofort möglich

Bitte melden Sie sich per Email mit Ihrem Namen und Ihrer Telefonnummer für die Gruppe an, unter:

akbunar@ikpd.de

Wir rufen Sie zeitnah an, um einen Termin für ein erstes Vorgespräch zu vereinbaren.



Behandlungsort: Interkulturelle Praxis, Müllerstraße 156A, 13353 Berlin
Anfahrt: U Leopoldplatz / S+U Wedding

DGVT-Ausbildungszentrum Berlin PP
Sybelstraße 9
10629 Berlin
www.dgvt-berlin.de/gruppentherapie



PSYCHOTHERAPEUTISCHE AMBULANZ

Psychotherapeutisches Gruppenangebot

Gruppen- psychotherapie für Musliminnen

- Zentrum für Gruppenpsychotherapie -

DGVT-Ausbildungszentrum Berlin
für Psychologische Psychotherapie

Zielgruppe: für muslimische Frauen mit...

- Depressionen, Ängsten, Zwängen, erhöhter Erschöpfung/Stress und anderen psychische Beschwerden,
- Schwierigkeiten in Beziehungen (Familie, Freundschaften, Partnerschaft) sowie im beruflichen Kontext,
- Ausgrenzungserfahrungen bzgl. der islamischen Identität und Schwierigkeiten in der Positionierung als muslimische Frau in verschiedenen Lebensbereichen.

Jede Person, die sich als muslimische Frau labelt, **unabhängig** von der Intensität der praktischen Ausübung des Glaubens ist herzlich Willkommen!

Inhalte

Neben der klassischen störungsspezifischen Behandlung von einzelnen Symptomen und psychischen Störungen soll die Therapiegruppe einen **sicheren Raum** bieten, um Themen wie z.B. Diskriminierungserfahrungen und Selbstverurteilung aufzugreifen. Dazu gehören auch all die Facetten, die im Alltag damit einhergehen, wie z.B. strukturelle Diskriminierung aufgrund der islamischen Identität **anzuerkennen**.

Konzept

Die krankmachenden Aspekte von Diskriminierung sind nicht auf innerfamiliäre psychologische Faktoren zurückzuführen, sondern ein gesellschaftliches Problem, was Betroffene häufig von Kind auf an ihr ganzes Leben lang begleitet hat. Daher ist es wichtig, die Verletzungen nicht individuell-innerfamiliär zu konzeptualisieren und zu behandeln, sondern als gesamtgesellschaftliches Phänomen zu begreifen und den Betroffenen mit kollektiven Erfahrungen, in einer therapeutischen Gemeinschaft, eine Möglichkeit zu bieten, sich verstanden, akzeptiert und vor allem wieder mit einer Gruppe verbunden zu fühlen.

Das Gruppensetting ist zu empfehlen, da Patientinnen sich in der Gemeinschaft von Mitbetroffenen leichter **zugehörig** und **ungezwungen** fühlen können.

Was passiert in der Gruppe?

Während Diskriminierung zu einer Vermeidung und sozialem Ausschluss führen kann, soll die Gruppentherapie Zugehörigkeit fördern und den Betroffenen wieder ein Gefühl der natürlichen Selbstverständlichkeit geben.

Anhand von verschiedenen Themenblöcken wie Familie, Partnerschaft, Wut, Trauer, Angst, islamische Identität, gesellschaftliches Leben, Zukunftsaussichten usw. soll an den aktuellen Beschwerden der Teilnehmerinnen gearbeitet werden. Dazu wird der verhaltenstherapeutische Ansatz mit Hilfe von verschiedenen Übungen und Techniken zur Selbstreflektion, Stärkung und Symptomreduktion genutzt.

Was sind die Vorzüge einer Gruppe?

Wissenschaftliche Studien und Erfahrungswerte belegen, dass eine unterstützende Gruppenatmosphäre und Gemeinschaft neue heilsame emotionale und zwischenmenschliche Erfahrungen ermöglicht. Die Unterstützung und der Halt durch die Gruppe motivieren dazu, sich neu und anders zu erleben und neue Verhaltensweisen in einem geschützten Rahmen auszuprobieren. Auch wenn es zunächst Überwindung kosten kann, sich für eine Gruppentherapie zu entscheiden, zeigt unsere Erfahrung, dass es Spaß macht, gemeinsam kreative Lösungswege zu finden!