

## **Gruppenselbsterfahrungskonzept Astrid Helesic, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (TP) Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (TP/VT)**

Es gibt in meinen Gruppen keine festgelegte Reihenfolge, in der ein bestehender Themenkatalog abgearbeitet wird, vielmehr ergeben sich bei mir die Themen aus dem Kontakt in der Gruppe, diese werden am ersten Tag gemeinsam zusammengetragen unter der Frage: "Was denken Sie, was für Sie im Rahmen der Selbsterfahrung relevant sein könnte/interessant ist?" und entsprechend an der Flipchart festgehalten.

In der Regel kommen dann Aspekte wie „Eigene Biographie“, „Selbstfürsorge“, „Abgrenzung“, "Umgang mit Gefühlen“, "Work-Life-Balance“, Rollenverteilung/Rollenkonflikte“, „Zeitmanagement“, "Kommunikationsstrukturen/Kommunikationsmuster in unterschiedlichen Kontexten/Rollen“, „Ressourcenstärkung“, "Burnout Prophylaxe“, und einiges mehr.

Ich erarbeite mit den Kollegen diese Themen an deren persönlichen Beispielen und verwende dafür Interventionen (vor allem VT aber auch mal welche aus den Bereichen TP und Systemik), die ich auch in den Patientenkontakten (Einzel und/oder Gruppe) einsetze. Darüber hinaus arbeite ich gerne auch nonverbal, indem bestimmte Themen z. B. in Farben, Formen oder Aufstellungen von den Teilnehmern einzeln oder in Kleingruppenarbeit ausgedrückt werden und anschließend in der Gesamtrunde gemeinsam beleuchtet und erörtert werden. Das geht auch sehr gut mit dem Online-Portal.

Gerne baue ich die ein oder andere Achtsamkeitsübung ein und zu Beginn gibt es ein paar nette spontane Aufgaben, die dabei helfen einander auf kreative Weise kennenzulernen und sich so geschmeidiger untereinander (durchaus auch mit sehr persönlichen Themen) auszutauschen und sich daran zu entwickeln.