

Was ist eigentlich eine psychodynamische Gruppe?

Ja, also wir haben aktuell zwei laufende psychodynamische Gruppen. Psychodynamik kommt aus der Tiefenpsychologie und Psychoanalyse. Und Gruppentherapien bieten wir deshalb an, weil es ganz gut ist, in einem längeren Prozess sich mit seinen psychischen Problemen auseinanderzusetzen. Und in einer Gruppe gibt es auch viel mehr Ressourcen als so in der Einzelsituation. Weil sich in diesem Prozess ein sozialer Mikrokosmos entwickelt, in dem die Teilnehmenden so erfahren können, was sie auf andere für Wirkungen haben und das vergleichen können, mit ihrer Selbsteinschätzung.

Und was gibt es sonst noch für Gruppenangebote?

Die Gruppen waren auch schon immer ein großer Schwerpunkt für unsere Beratungsstellen. Und neben den psychodynamischen Gruppen, gab es auch immer themenzentrierte Gruppen, mit den Themen, die jedes Semester eigentlich immer eine wichtige Rolle spielen, wie Prokrastination, Prüfungsangst. Wir haben auch eine Trauergruppe, die zweimal pro Jahr lief, bevor Corona kam. Es gab auch immer eine Gruppe zur Kommunikation und Interaktion. Aber auch sehr beliebt war immer unser Training „emotionale Kompetenzen“.

Und wie funktioniert das im Lockdown?

Während der Zeit der Lockerungen im letzten Jahr haben zwei Kolleginnen angefangen, wieder live mit der Gruppe zu arbeiten. Und das mussten wir umstellen und haben, als der Lockdown wieder stärker wurde, da haben wir umgestellt auf Videogruppen. Das funktioniert tatsächlich, auch wenn einige Dinge nicht möglich sind. Und in den letzten Wochen haben wir versucht, da es ja die Möglichkeiten des Testens gibt, auch wieder Live-Situationen zu haben. Und einige Sitzungen sind auch als Hybrid-Veranstaltungen gelaufen, das heißt, einige Klienten konnten per Video dran teilnehmen und einige waren im Raum.

Wir haben sehr lange gekämpft, mit Technik und Datenschutz das auszubalancieren ... Was ist möglich? Was für Angebote können wir machen? Die Nachfrage ist da, ich denk mal, das haben wir auch bei der Kultur gesehen, mit denen wir zusammen Angebote gemacht haben bei den Dark Weeks, dass ja wirklich innerhalb von Stunden, glaub ich, alles ausgebucht war. Es gab auch einige Angebote von der psychotherapeutischen Beratungsstelle dort, sodass wir da dann auch nochmal ein bisschen Mut gefasst haben, auch nochmal zu probieren, selber digitale Angebote zu machen.