

## RAHMENBEDINGUNGEN

---

Die Therapiedauer umfasst den Zeitraum rund eines Jahres mit insgesamt 45 Gruppensitzungen. Die Gruppensitzung findet einmal wöchentlich statt:

**Donnerstags von 9:30 – 11:10 Uhr**

In Kombination dazu führe ich als Gruppentherapeutin auch begleitende Einzelgespräche mit jeder der teilnehmenden Personen durch. Einmal pro Monat werden die Einzelsitzungen persönlich vereinbart.

Das zuverlässige und regelmäßige Wahrnehmen der Therapietermine ist eine Grundvoraussetzung dieser Behandlungsform. Die Gruppe ist auf max. 9 Personen begrenzt. Bitte melden Sie sich bei Interesse zeitnah an!

## ANMELDUNG

---

Ab Oktober 2024 führe ich individuelle Vorgespräche, um gemeinsam die Passung zur Gruppe, eventuelle Befürchtungen, Erwartungen und Ziele zu besprechen. Ich freue mich auf frühzeitige Anfragen!

**E-MAIL:** [kontakt@therapie-sw.de](mailto:kontakt@therapie-sw.de)

**ONLINE:** [gruppenplatz.de/therapeuten/stabile-psyche](http://gruppenplatz.de/therapeuten/stabile-psyche)

## ADRESSE

---

**Stabile Psyche**  
**Praxis Svenja Wilhelm**  
**Heilwigstraße 88**  
**20249 Hamburg**

**ANFAHRT:**

U-Bahn Kellinghusenstraße oder Buslinie 19 bis Streekbrücke,  
rund 10 Minuten Fußweg bis zur Heilwigstraße 88



# Einjährige Gruppentherapie für junge Erwachsene ab Oktober 2024

**NEU: KOMBINATIONSBEHANDLUNG FÜR JUNGE ERWACHSENE**

**Für Menschen der Altersgruppe zwischen 18 und 29 Jahren mit unterschiedlichen psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, die ein spezielles Gruppentherapieangebot kombiniert mit Einzelsettings nutzen möchten und die sich aktuell nicht in einer anderen Einzeltherapie befinden.**

DIPL.-PSYCH. SVENJA WILHELM  
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN  
HAMBURG (WINTERHUDE)

[www.stabile-psyche.de/praxen/svenja-wilhelm/](http://www.stabile-psyche.de/praxen/svenja-wilhelm/)



## Was wird in dieser Gruppentherapie besprochen?

Psychische Erkrankungen gehen oft einher mit schwierigen Erfahrungen in der Familie und/oder dem sozialen Umfeld. Der gemeinsame Austausch mit Betroffenen in der Gruppe bietet eine besondere Chance für neue heilsame und korrigierende Beziehungserfahrungen.

Junge Erwachsene ab 18 befinden sich in einer ungewohnten Phase ihrer Persönlichkeitsentwicklung und Lebensführung. Die für diesen besonderen Lebensabschnitt typischen Themen können gemeinsam besprochen werden, wie z.B. die zunehmende Eigenständigkeit, neue Verantwortlichkeiten durch Aus- oder Umzug, das Auffinden einer beruflichen Perspektive, die Ablösung vom Elternhaus oder das Erleben erster Partnerschaften. Die Themen selbst sind nicht vorgegeben, sondern orientieren sich an der individuellen Situation der Teilnehmenden.

## Die Gruppe als Lern- und Erfahrungsraum nutzen

In der Therapie werden zentrale individuelle Lebensthemen identifiziert und gemeinsam erarbeitet, in welcher Weise die psychischen und psychosomatischen Probleme aus diesen Lebensthemen resultieren. Die Teilnehmenden untersuchen, wie mit Emotionen umgegangen wird und ob günstigere Bewältigungsmöglichkeiten gefunden werden können. Der Einbezug der anderen Gruppenmitglieder ermöglicht hierbei, ein breiteres Spektrum unterschiedlicher Herangehensweisen und Rollenmodelle kennenzulernen, als in der Einzeltherapie. So kann ein besonderer Ort des gegenseitigen sozialen Lernens entstehen, um gemeinsam Lösungen für den Umgang mit aktuellen Belastungen zu finden.

In der Gruppe können wichtige Kompetenzen (z.B. die Fähigkeit zur Selbst-Offenbarung, Grenzsetzung, sozialkompetenter Umgang mit Anderen) direkt praxisnah geübt werden. Dies führt erfahrungsgemäß dazu, dass die psychische und psychosomatische Symptomatik deutlich abnimmt.

**Die Kosten der Behandlung trägt die gesetzliche oder die private Krankenkasse.**

### SVENJA WILHELM Dipl. Psychologin

Im Hamburger Praxenverbund Stabile Psyche biete ich als Psychotherapeutin ambulante Gruppentherapie an. Mein Schwerpunkt ist die Verhaltenstherapie ergänzt mit Methoden, die sich in der Behandlung psychischer Erkrankungen bewährt haben. Lesen Sie mehr über mich und meinen Ansatz auf der Website: [stabile-psyche.de/praxen/svenja-wilhelm](http://stabile-psyche.de/praxen/svenja-wilhelm)

**SW**

Psychologische  
Psychotherapeutin



## Über die kombinierte Behandlungsform

Die transdiagnostische Gruppentherapie ist eine psychotherapeutische Heilbehandlung, die sich an wissenschaftlichen Grundlagen orientiert. Dabei können unterschiedliche verhaltenstherapeutische Interventionen gemeinsam erfahren und ausprobiert werden. Ich führe sowohl die Einzel- als auch die Gruppensitzungen durch. So können die psychotherapeutischen Einsichten und Erkenntnisse aus beiden Settings bestmöglich integriert und für die Behandlung genutzt werden.

Vor dem Beginn der Gruppentherapie erfolgt ein individuelles Vorgespräch. Danach führe ich im Einzelsetting zwei probatorische Sitzungen zur Ersteinschätzung der Symptomatik und Diagnosestellung durch. Die Gruppe ist in ihrer Zusammensetzung und verlässlichen Form auf ein Jahr angelegt.