

„Das kenne ich“ - Was Gruppentherapie entlastend macht

Beim Gedanken an eine Psychotherapie in der Gruppe sind viele Patientinnen und Patienten zunächst skeptisch. Was, wenn die Probleme der anderen zusätzlich belasten? Oder wenn es schwerfällt, die eigene Gefühlswelt vor fremden Menschen offenzulegen?

„Solche Sorgen vor der ersten Sitzung sind völlig normal“, sagt Prof. Petra Beschoner, Fachärztin für Psychiatrie und Psychosomatik. Eine Gruppentherapie kann aber für viele Betroffene auch eine hilfreiche Erfahrung sein. Besonders die starke Akzeptanz, die Teilnehmende in der Gruppe erleben, könne häufig enorm entlasten, sagt die ärztliche Leiterin der Akutklinik Bad Saulgau.

Dabei spielen verschiedene Faktoren eine Rolle: ► Nicht allein mit den eigenen Problemen: Patientinnen und Patienten erleben in der Gruppe oft, dass andere mit ähnlichen Themen kämpfen. «Menschen, die sich lange als schwach oder besonders kompliziert empfunden haben, merken plötzlich, dass andere mit ganz ähnlichen Themen



Gruppentherapie ist nicht für jede Situation geeignet.

Foto: Daniel Vogl

kämpfen», sagt Beschoner. Das könne Scham mindern. ► Rückmeldungen aus der Gruppe: Teilnehmende erhalten nicht nur Rückmeldung von der therapeutischen Fachkraft, sondern auch von den anderen Gruppenmitgliedern. «Dieses ehrliche Feedback erreicht viele Menschen viel tiefer als eine theoretische Erklärung», sagt die Fachärztin. So könne etwa sichtbar werden, wie bestimmte Verhaltensweisen auf andere wirkten.

► Übungsfeld für den Alltag: Eine therapeutisch angeleitete Gruppe kann außerdem dazu dienen, schwierige Situationen in geschütztem Rahmen auszuprobieren. Dazu gehören zum Beispiel, Grenzen zu setzen, Kritik auszuhalten oder eigene Bedürfnisse zu äußern. «Viele merken dabei: Ich darf mich anders verhalten, ohne dass gleich etwas Schlimmes passiert», beschreibt Beschoner. Das könne Mut für den Alltag machen.

Eine Gruppentherapie sollte nicht als „abgespeckte Alternative“ zur Einzeltherapie verstanden werden. Beide Therapieformen hätten unterschiedliche Schwerpunkte und könnten sich ergänzen. In der Einzeltherapie ließen sich persönliche Themen besonders individuell bearbeiten. In der Gruppe könnten dagegen soziale Erfahrungen und Beziehungsmuster unmittelbar sichtbar werden.

Auch Studien deuten darauf hin, dass Gruppentherapie bei bestimmten psychischen Erkrankungen wirksam sein kann. Für einzelne Störungsbilder zeigen Metaanalysen eine vergleichbare Wirksamkeit von Gruppen- und Einzeltherapie.

Ob eine Gruppentherapie geeignet ist, hängt unter anderem vom Krankheitsbild, der persönlichen Situation und dem aktuellen Unterstützungsbedarf ab. Das sollte in einer psychotherapeutischen Sprechstunde oder im Gespräch mit der behandelnden Fachkraft geklärt werden. Auch eine Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie ist möglich.

Bargeld im Pflegeheim: Darf das Verwahren etwas kosten?

Ein Angehöriger oder Sie selbst wohnen im Pflegeheim und das verwaltet das Bargeld? Dadurch dürfen für Bewohner grundsätzlich keine gesonderten Kosten entstehen.

Denn bei dem Anspruch auf einen Barbetrag zur persönlichen Verfügung handele es sich um eine sogenannte Regelleistung im Rahmen der sozialen Betreuung in einer stationären Einrichtung, erklärt die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt.

Beim Überprüfen von Pflegeheim-Abrechnungen falle es in der Rechtsberatung aber häufig auf, dass die Bargeldverwaltung als Zusatzleistung abgerechnet wird, obwohl dies rechtlich nicht zulässig sei, so die Verbraucher-schützer. Diese etwa als Verwahrtgelt oder Kontoführungsgebühr zu Unrecht erhobenen Beträge müssten rückerstattet werden.

Allen Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen so-

wie deren Angehörigen raten die Experten deshalb, die monatliche Abrechnung des Pflegeheims immer gründlich zu überprüfen - insbesondere auf Zusatzentgelte hin und ob diese unter Umständen auch tatsächlich individuell vereinbart worden sind.

Taucht ein Verwahrtgelt für Bargeld auf der Rechnung auf, rät die Verbraucherzentrale folgendermaßen vorzugehen:

Sollten Beträge zu Unrecht er-

hoben worden sein, muss den Rechnungen widersprochen werden, indem der Träger schriftlich aufgefordert wird, die einbehaltenen Beträge zurück-zuerstatten und künftig ein Berechnen zu unterlassen.

Sollte der Heimträger die Kosten nicht erstatten und auf ein künftiges Berechnen beharren, kann man rechtliche Schritte einleiten. Viele Verbraucherzentralen bieten auch eine spezielle Pflegerechtsberatung an.

KARTOFFELSONNTAG

Sonderveröffentlichung

Verkaufsoffener Sonntag in **FALLERSLEBEN** am 11. Oktober 2026 von 12 bis 17 Uhr

Knollen, Kultur und Kauflaune

Kulinarische Vielfalt und herbstliches Einkaufen beim Kartoffelsonntag Fallersleben

Fallersleben zeigt wieder, dass die Kartoffel weit mehr ist als nur eine Beilage. Am Sonntag, 11. Oktober, verwandelt sich Fallersleben nämlich wieder in ein Paradies für Kartoffelfans und Genießer: der traditionelle Kartoffelsonntag steht vor der Tür. Ab 11 Uhr füllen sich die Straßen mit duftenden Spezialitäten, fröhlichem Treiben und einem bunten Programm für Groß und Klein. Außerdem öffnen die Fallersleber Geschäfte von 12 bis 17 Uhr die Ladentüren und laden zum ausgelassenen und gemütlichen Shopping in ihre Geschäfte ein.

An den mehr als 20 Marktständen steht selbstverständlich wieder die Kartoffel im Mittelpunkt. Ob knusprige Kartoffelpuffer, herzhafte Rosmarinkartoffeln, Kartoffelbratwurst oder Kartoffelschnaps – die örtlichen Vereine, Gastro-



Der Kartoffelsonntag bietet ein buntes Programm rund um die tolle Knolle.

Fotos: Roland Hermstein

nomen und Landwirte zeigen, wie vielseitig die Knolle sein kann. Dazu gibt es auf dem Denkmalplatz eine Ausstellung historischer Landwirtschaftsmaschinen. Und für Kinder gibt es wieder den beliebten „Kartoffel(s)pass“, der kostenlos in der Blickpunkt-Geschäfts-

stelle am Denkmalplatz 5 erhältlich ist: Wer alle darin aufgelisteten Aufgaben gelöst hat und entsprechende Stempel als Belohnung gesammelt hat, kann sogar etwas gewinnen. „Unsere Partnergeschäfte haben wieder großzügige Sachpreise und Gutscheine zur

Verfügung gestellt“, stellt Blickpunkt-Chef Otto Saucke in Aussicht, der für die

Organisation des Festes verantwortlich zeichnet.

Aber auch die Erwachsenen dürfen sich auf eine „Zugabe“ freuen. Beim Einkauf in den Blickpunkt-Geschäften gibt es ab einem Einkaufswert von mindestens 10 Euro einen Gutschein für eine Bratwurst und ein Getränk dazu.

Kartoffel trifft Kürbis

Weil in Vorsfelde ebenfalls am 11. Oktober der Vorfelder Kürbissonntag stattfindet, wird es wieder einen kostenlosen Shuttlebus geben, damit die Besucher bequem im 30-Minuten-Takt zwischen Fallersleben und Vorsfelde pendeln können,



um die vielfältigen Aktionen beider Orte erleben zu können. Der Bus hätte sich schon im vergangenen Jahr bewährt. „Und wir sind ja schließlich befreundet mit Vorsfelde“, lacht Saucke. Aus diesem

Grund werde auch die Kürbiskönigin, die - in Anlehnung an die Fallersleber Inthronisierung – erstmalig in Vorsfelde gewählt wird, zu einer Autogrammsunde nach Fallersleben kommen.



Das Einkaufserlebnis der besonderen Art:

Jeden Freitag von 6.00 – 16.00 Uhr

- Klarmann's – Grillfleisch
- Klarmann's – Grillbratwurst
- ...und viele weitere Grillspezialitäten

Wurst – Schinken – Käse – Feinkost
Internationale Spezialitäten
Regionale Delikatessen
Frischgeflügel – Fleischwaren

Fallersleben – Gifhorner Straße 29
05362 – 4520 www.klarmann-schmecktgut.de

an no 17 06

Sülfelder

GUTSHOF | BRENNEREI

Bester Likör

Internationaler DLG-Test 2026

www.suelfelder.de – kontakt@suelfelder.de

Altes Brauhaus zu Fallersleben

- hausgebräutes Bier
- Bierwagen-Verleih
- köstliche Speisen
- durchgehend warme Küche

Tel. 05362 / 3140 • www.brauhaus-fallersleben.de