Hauptsitz:
KE!N EINZELFALL e.V.
Schiffbeker Höhe 30
22119 Hamburg

Unsere Landesstellen:
Bayern I Berlin
Sachsen-Anhalt
Schleswig-Holstein

Der **KE!N EINZELFALL e.V.** steht für **Sichtbarkeit, Gehör und Unterstützung**!

Gern möchten wir dich unterstützen und stellen dir Informationsmaterial zur Verfügung.
Unser Informationsmaterial dient ausschließlich der Aufklärung. Es ersetzt keine Rechtsberatung und keine Therapie.

Thema: Ärztliches Attest zur eingeschränkten Gruppenfähigkeit

Vielleicht befindest du dich in einer Therapie, einer Rehabilitationsmaßnahme, einer beruflichen Maßnahme oder einem sozialrechtlichen Verfahren.bVielleicht wurde dir eine Gruppentherapie, ein Gruppenangebot oder eine Gruppenmaßnahme empfohlen. Und vielleicht merkst du selbst: „Ich schaffe das nicht.“. „Ich fühle mich in Gruppen völlig überfordert." Gerade Menschen mit Traumafolgestörungen, Angststörungen, sozialen Ängsten, Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen erleben Gruppenangebote nicht immer als hilfreich.

Was bedeutet Gruppenfähigkeit?
Gruppenfähigkeit bedeutet, dass du gesundheitlich in der Lage bist, an Gruppenangeboten teilzunehmen und davon zu profitieren. Dazu gehört beispielsweise sich in einer Gruppe aufzuhalten, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, Gesprächen zu folgen, eigene Beiträge leisten zu können, Belastungen in einer Gruppe auszuhalten, Konflikte oder Spannungen zu bewältigen, regelmäßig an Gruppenterminen teilzunehmen. Nicht jede Person erfüllt diese Voraussetzungen.

Wann kann die Gruppenfähigkeit eingeschränkt sein?
Eine eingeschränkte Gruppenfähigkeit kann beispielsweise bestehen bei Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS), komplexer PTBS, Angst- und Panikstörungen, sozialen Ängsten, schweren Depressionen, Autismus-Spektrum-Störungen, Dissoziationen, schweren Belastungsreaktionen,
WICHTIG: Es geht nicht darum, ob du grundsätzlich mit Menschen sprechen kannst.
Entscheidend ist die Frage: **Kannst du aktuell an Gruppenmaßnahmen teilnehmen, ohne gesundheitlich erheblich belastet oder überfordert zu werden?**

Was sollte in einem Attest beschrieben werden?
Nicht die Diagnose allein ist entscheidend. Wichtiger ist die Frage: Warum sind Gruppenangebote aktuell nicht oder nur eingeschränkt möglich? Hilfreich sind beispielsweise Angaben zu Angstzuständen, Panikreaktionen, Überforderungssituationen, Flashbacks, Dissoziationen, sozialem Rückzug, Konzentrationsstörungen, Reizüberflutung, fehlender Belastbarkeit, gesundheitlichen Folgen einer Gruppenteilnahme.

Mustertext für ein ärztliches Attest
Der folgende Text dient ausschließlich als Beispiel. Er muss immer an deine persönliche Situation angepasst und von deinem behandelnden Arzt oder deiner behandelnden Ärztin geprüft werden.

Textbeispiel für deinen Arzt

Sehr geehrte Damen und Herren,

© KE!N EINZELFALL e.V.

die oben genannte Patientin befindet sich aufgrund einer psychischen Erkrankung beziehungsweise Traumafolgestörung in meiner regelmäßigen Behandlung.
Aufgrund der bestehenden Erkrankung bestehen erhebliche Einschränkungen hinsichtlich der Teilnahme an Gruppenangeboten und Gruppenmaßnahmen.
Insbesondere führen soziale Belastungssituationen, die Anwesenheit mehrerer Personen, gruppendynamische Prozesse sowie die notwendige Interaktion innerhalb einer Gruppe zu erheblichen psychischen Belastungsreaktionen.
Hierzu gehören unter anderem Angstzustände, Überforderung, Rückzugstendenzen, Konzentrationsstörungen, Flashbacks, Dissoziationen sowie eine deutliche Verminderung der Belastbarkeit. Aus medizinischer Sicht ist die Patientin derzeit nur eingeschränkt beziehungsweise nicht gruppenfähig. Die Teilnahme an Gruppenmaßnahmen kann aktuell zu einer erheblichen gesundheitlichen Belastung oder Verschlechterung des psychischen Gesundheitszustandes führen.
Aus fachlicher Sicht sind derzeit Einzelgespräche oder individuell angepasste Behandlungs- beziehungsweise Unterstützungsangebote vorzuziehen.

Mit freundlichen Grüßen
[Unterschrift / Stempel Arzt]

----- Ende Beispieltext -----

Was solltest du beachten?

✓ Sprich offen mit deinem Arzt oder Therapeuten über Schwierigkeiten in Gruppen.
✓ Beschreibe konkrete Situationen, die dich überfordern.
✓ Erkläre, welche Symptome bei Gruppensituationen auftreten.
✓ Verschweige auch Panik, Rückzug oder Dissoziationen nicht.
✓ Lass dokumentieren, welche Auswirkungen Gruppensituationen auf deine Gesundheit haben.

Häufige Irrtümer
„Wenn ich mich mit einzelnen Menschen treffen kann, bin ich automatisch gruppenfähig."
Nein. Ein Gespräch mit einer vertrauten Person ist etwas völlig anderes als die Teilnahme an einer Gruppe. Vielleicht hast du schon oft gehört: „Du musst nur unter Leute gehen."oder „Das wird schon." Doch nicht jede Belastung lässt sich einfach wegtrainieren.
Gerade bei Traumafolgestörungen, Ängsten oder anderen psychischen Erkrankungen können Gruppen eine erhebliche Herausforderung darstellen. Du musst dich nicht dafür schämen. Du musst dich nicht rechtfertigen. Und du musst deine Grenzen nicht überschreiten, nur um Erwartungen anderer zu erfüllen. **Es ist in Ordnung, wenn du aktuell mehr Sicherheit in Einzelgesprächen als in Gruppen findest.** Manchmal beginnt Stabilisierung genau dort, wo deine Grenzen respektiert werden.

Sichtbarkeit, Gehör und Unterstützung. **Gemeinsam KE!N EINZELFALL!**

Beste Grüße
Das Team von
KE!N EINZELFALL e.V.
Opferhilfe für soziale Gerechtigkeit

© KE!N EINZELFALL e.V.