

# Gruppenpsychotherapie

## Verhaltenstherapeutische Gruppenpsychotherapie

Mit der **verhaltenstherapeutischen Gruppentherapie** verfügen wir über ein differenziertes Angebot aus strukturierten, intensiv gestalteten, täglich stattfindenden Lern- und Trainingsprogrammen.

**Die allgemeinen Therapieziele** sind gerichtet auf Entwicklung von Lösungs- und Veränderungsmöglichkeiten in Bezug auf individuelle Problem- und Störungsbilder, den Aufbau von Problemlösefähigkeiten und die Verbesserung des Interaktionsverhaltens.

Im Rahmen unserer Therapieprogramme erfolgt verhaltenstherapeutische **Gruppentherapie** in Form von Angeboten zur Förderung von:

- Psychophysiologischer Erregungssteuerung
- Problemlösekompetenz
- Sozialer Kompetenz
- Fähigkeiten zur Bewältigung von Problemen in der Arbeitswelt

Weiterhin erfolgt eine problem- bzw. störungsspezifische Gruppenpsychotherapie bei:

- Stress, Angst/Panik/ Phobie, Depression, Schmerz, Adipositas, Anorexia / Bulimi-anervosa, Binge Eating, Traumafolgestörungen

**Spezifische Therapieziele** sind die Reduktion der störungsspezifischen Symptomatik, Vermittlung störungsspezifischer Erklärungsmodelle, Entwicklung und Erwerb von Bewältigungs- und Veränderungsstrategien.

## Psychodynamische Gruppenpsychotherapie

Die **psychoanalytisch-interaktionelle** und die **Ich-strukturelle Gruppentherapie** bieten ein therapeutisch geleitetes interpersonelles Erfahrungsfeld, in dem in vielfältigen Beziehungsmöglichkeiten unbewusste Wahrnehmungs- und Handlungsmuster erlebt und erkannt werden können.

**Indikation:** Persönlichkeitsstörungen, Anpassungsstörungen, Belastungsreaktionen, neurotische und psychosomatische Störungen

**Therapieziele:** Bearbeitung interpersoneller Beziehungsmuster, Förderung von Realitätsbezug und psychosozialer Interaktionsfähigkeit, Differenzierung von Selbst- und Objektvorstellungen, Stabilisierung des Selbstwertgefühls, Verbesserung der Körperwahrnehmung

**Störungsspezifische psychodynamische Gruppentherapie** wird im Rahmen der Therapieprogramme zur Behandlung von Angststörungen, Depressionen, Schmerzstörungen, Essstörungen und Traumafolgestörungen eingesetzt.

## Psychoedukative Gruppenpsychotherapie

**Psychoedukative** sowie **ressourcenorientierte** Angebote zur Förderung von Basiskompetenzen sind in den Therapieprogrammen integriert, z.B.:

- Genusstraining
- Motivationstraining
- Einführung in die Problembereiche „Arbeitsfähigkeit und Berufsfindung“
- Einführung in die fachspezifische Rehabilitation

**Indikation:** Defizite in der Fähigkeit Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und zu akzeptieren; unzureichende Krankheitseinsicht und Therapiemotivation.

**Therapieziele:** Vermittlung von Informationen zu Erkrankungsverlauf und -behandlung, Therapiekonzept, Klinikstruktur, Klinikregeln, Förderung von Krankheitsverständnis, Krankheitsbewältigung, Therapiemotivation

### Entspannungstraining in der Gruppe

**Indikation:** Verspannungszustände, Nervosität, Unruhe  
**Therapieziel:** Erlernen von Entspannungsfähigkeit

## Ergotherapie in der Gruppe

Freies Werken, Projektgruppe, Produktorientiertes Arbeiten und Ergotherapie im Rahmen der Bezugsgruppe hilft bei der Entwicklung handwerklicher Fertigkeiten und regt durch künstlerische Arbeit zu neuen kreativen Ideen an. Das Erleben der eigenen vielleicht bisher unbekannteren Fähigkeiten und Fertigkeiten steigert das Selbstwertgefühl und fördert individuelle Ressourcen.

**Therapieziel:** Stärkung von Ausdauer und Motivation, Üben von Selbständigkeit, Förderung der Verantwortung für kooperatives und planvolles Handeln, Erweiterung des Verhaltensrepertoires, Förderung von Kreativität, Zugang zu innerem Erleben und Ausdruck von Emotionen.

## Gestaltungstherapie und künstlerisches Arbeiten in der Gruppe

**Indikation:** nonverbale Therapieformen, insbesondere für Patienten und Rehabilitanden denen ein verbaler Zugang in psychischen Krisen oder belastenden Lebenssituationen nicht zugänglich ist.

**Therapieziel:** Handlungsaktivierung, Förderung der Kommunikations- und Interaktionsfähigkeit, Steigerung der emotionalen Aufgeschlossenheit, Spannungs- und Aggressionsreduktion, Förderung des Selbstwertgefühls, Erlebnisintensivierung, Aufarbeitung lebensgeschichtlicher Probleme und sozialer Konflikte.

**Die Gestaltungstherapie** geht problemaufdeckend und klärungsorientiert vor und ermöglicht das Ausdrücken von unbewussten Gefühls- und Erlebniszusammenhängen, die auf diese Weise einer weiteren psychotherapeutischen Bearbeitung zugänglich werden.

**Angeboten werden** offene Veranstaltungen in der Gruppe zum Kennenlernen unterschiedlicher Materialien und gestalterischer Techniken (z.B. Malen auf Papier und Seide, Töpfern, Schiefer- und Specksteinarbeiten, Holzschnitzereien, Tischlerarbeiten).

Bei entsprechender Indikation können zusätzlich einzeltherapeutische Kontakte mit individuellen Zielsetzungen erfolgen (z.B. als Erprobungsfeld für Stress- und Belastungs-bewältigung oder als Trainingsprogramm mit ansteigender Ausdauerleistung).

## **Ernährungstherapie in der Gruppe**

Die **Ernährungsberatung** findet in der Gruppe von Betroffenen statt und widmet sich dem Aufbau gesunder Ernährungsgewohnheiten bei über- oder untergewichtigen Patienten und der Vermittlung eines gesunden Kostaufbaus im Sinne der Vollwerternährung und der Stoffwechselregulation.

**Therapieziele:** Information zu gesunder und angemessener Ernährung, Motivation zur Verhaltensänderung, gezielte Karenz, Planung der Nachsorge

### **Spezielle Angebote für Patienten in Verbindung mit Kursen in der Lehrküche!**

**Therapieziele:** Verbesserung des Ernährungswissens durch Information über moderne ernährungsphysiologische Standards für alle betroffenen Patienten. Anleitung zu angemessener Auswahl und sachgerechter Zubereitung von Nahrungsmitteln, insbesondere für solche Patienten, bei denen Ernährungsfaktoren erheblichen Einfluss auf das jeweilige Störungsbild haben (z.B. Stoffwechselkrankheiten, Adipositas, bulimische oder anorektische Essstörungen, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen)