Von und mit anderen lernen
–
Zur Wirksamkeit von Gruppenpsychotherapie, Indikation und Kontraindikation und die Praxis offener Gruppen

Johannes Lindenmeyer

salus klinik Lindow

Medizinische Hochschule Brandenburg

Herzlichen Glückwunsch!

- zu 20 Jahren PTK Hessen
- zum Tagungsthema Gruppentherapie

Meine ideellen Interessenskonflikte

- 1975-1981 Mitentwicklung eines GT-Konzepts für Querschnittgelähmte
- 1981-1993 tägl. 1-3 Gruppentherapie-sitzungen in stat. Suchtbehandlung
- 1996-2019 Entwicklung von 26 störungsspez. Gruppentherapie-angeboten in Kombination mit ET / vollst. Integration von GT in Therapieausbildung
- Seit 2020 Gleichrangigkeit von GT im approbationskonformen Direkt-Studiengang

Schöler, Lindenmeyer & Schöler, 1981

salus klinik Lindow

Medizinische Hochschule Brandenburg

Meine materiellen Interessenskonflikte

- Teilhaber eines VT-Ausbildungsinstituts
- Autor mehrerer Gruppentherapiemanuale

Die üblichen Vorbehalte gegen Gruppentherapie

Die üblichen Verdächtigen

- Alles nur VT
- Ausschließlich ökonomische Gründe
- ET ist besser
- Patient*innen wollen keine GT
- Mir liegt GT nicht

1.

Alles nur VT?

1 Alles nur VT?

Geschichte der Gruppentherapie

- **Analytische, humanistische Wurzeln**
  Burrow, 1920; Moreno, 1930; Slaveson, 1943
- **Systemisches Aufgreifen** MFT Laqueur, 1950
- **Serienproduktion der störungsspezifischen VT**
  ab ca. 1980 Gruppenmanuale (Psychoedukation, Übungen)

➢ **Alle Richtlinienverfahren haben ureigene Gruppentherapieansätze**

➢ **Die Gruppentherapie hat die VT von anderen Verfahren gelernt**

1 Alles nur VT?

Verfahrensspezifische Akzente in der Gruppentherapie

Strauß, 2021

Charakteristika	Psychodynamische Therapie	Verhaltenstherapie	Systemische Therapie
Bedeutung und Funktion der Gruppe	Beziehungsmatrix, Raum für Über- und Gegenübertragungen, sozialer Mikrokosmos	Schutzraum für soziales und interaktionelles Lernen und Üben	Selbstregulierendes System/ Ort der Ressourcenaktivierung und Kontextualisierung
Wesentliche Techniken	Klarifikation, Konfrontation, Deutung und Durcharbeiten, „bifokale Orientierung“, Berücksichtigung der Konfiguration der Gruppe und der Lokalisierung einer Störung	Alle Standardmethoden der Verhaltenstherapie inkl. Rollenspiele	Zirkuläres Fragen, Hypothesenbilden, Aufstellungs-/Skulpturarbeit, „Reflecting Team“
Haltung des Leiters	Eher zurückhaltend, wohlwollend, „Projektionsfläche“, auf der sich unbewusste Prozesse abbilden; reflexiver Betrachter, der Einsichten ermöglicht	Coach, Vermittler von Informationen und Wissen, „Veränderungsassistent“	Teilnehmender Beobachter, lösungsorientierter Coach, Moderator
Leiterstil	Kontinuum zwischen supportiv und aktivierend/deutend, prozess- bzw. situationsorientierte Interventionen, selektiv selbstoffenbarend	Empathisch-steuernd, supportiv und strukturierend, transparent	Direktiv, prozessorientiert und stimulierend
Therapieziele	Verhaltensänderungen innerhalb und außerhalb der Gruppe durch Einsichten und korrektive Erfahrungen, positiveres Selbstbild und Adaptation weniger maladaptiver/dysfunktionaler Beziehungsmuster	Erwerb von Problemlösekompetenzen Erwerb interpersoneller Fertigkeiten und sozialer Kompetenzen, Vermittlung störungsspezifischen Wissens	Verständnis der Wechselwirkung von Systemelementen, Kontextualisierung von Problemen und Störungen, Mobilisierung von Ressourcen, lösungsorientierte Kooperation

1 Alles nur VT?

Verfahrensübergreifende Aspekte von Gruppentherapie

- Sozialpsychologie der Gruppendynamik zwischen den Gruppenmitgliedern
- Zusätzlich zur Störung der einzelnen Gruppenmitglieder zentraler Gegenstand und Werkzeug der Behandlung

➢ Die Verfahrensunterschiede sind in der Gruppentherapie geringer als in der Einzeltherapie

1 Alles nur VT?

Verfahrensübergreifende Notwendigkeit instrumenteller Gruppenbedingungen

Grawe, 1980

- **Kooperative Arbeitshaltung** aktive Zusammenarbeit, Pünktlichkeit, Durchführung von HA, Konzentration auf Inhalte, Einhaltung von Regeln
- **Kohäsion** gemeinsame Ziele, Zusammenhalt, Wir-Gefühl, gegenseitige Unterstützung, gemeinsame Aktivitäten
- **Akzeptanz** Rechte, Wünsche, Einzigartigkeit, Diversität
- **Vertrauen** Wohlwollen, Ehrlichkeit der Gruppenmitglieder
- **Offenheit** Bereitschaft, sich trotz unang. Gefühle zu offenbaren

1 Alles nur VT?

Verfahrensübergreifende Formen von Gruppentherapie Sipos & Schweiger, 2019

- **Interaktionelle Gruppentherapie** Interaktion und Beziehung der Gruppenmitglieder
- **Einzeltherapie in der Gruppe** Helfen und Lernen bei Problembewältigung eines Gruppenmitglieds
- **Störungsspezifische Gruppentherapie** Bewältigung der gemeinsamen Störung aller Gruppenmitglieder

➢ **Allerdings keine exklusiven Alternativen, sondern Primat der instrumentellen Gruppenbedingungen**

1 Alles nur VT?

Verfahrensübergreifende Wirk-faktoren von Gruppentherapie

- Selbsterkenntnis und -verständnis
- Emotionsmanagement
- Erwerb sozialer Fertigkeiten
- Altruismus / Empathie / anderen helfen
- Soziale (Selbst)-Verpflichtung

1 Alles nur VT?

Verfahrensübergreifende Besonderheiten in Gruppentherapie

- **Notwendigkeit von Struktur**
  Förderung instrumenteller Gruppenbedingungen, Schutz der Gruppenmitglieder
- **Notwendigkeit der Begründung und Vorbereitung** GT ist für Patient*innen nicht selbstverständlich, Vorabvereinbarungen
- **Zusätzliche Verantwortungen der Therapeut*innen**
  - Zusammensetzung der Gruppe
  - Instrumentelle Gruppenbedingungen

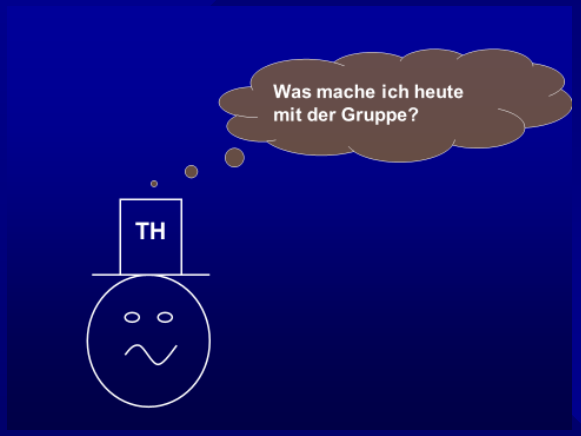
1 Alles nur VT?

Verfahrensübergreifende Struktur in Gruppentherapie

- Eingangsfragen
- Inhaltliche Themenbearbeitung
- Abschlussrunde

1 Alles nur VT?

Das Missverständis des „Blitzlichtes“ als generelle Eingangsfrage



- Tradition der Encounter-Gruppen: Konzentration auf hier und jetzt
- Ungeeignete Übertragung auf psychisch Kranke mit Symptom-druck
- Nur indiziert als vorher vereinbarte Übung in Achtsamkeit, Emotions-regulation etc.

→ 3 standardisierte Eingangsfragen

- **Gab es Rückfälle?**
- **Gab es schwere persönliche Krisen?**
- **Gab es schwere Konflikte zwischen Ihnen?**

→Vorrangig wg.

- Therapie/Therapeut*innen-Glaubwürdigkeit
- Gruppenklima
- persönlicher (Mit)Verantwortung der Mitglieder

2.

Ausschließlich ökonomische Gründe?

2 Ausschließlich ökonomische Gründe?

Ressourcensteigerung durch Gruppentherapie

- **Missverständnis** →Kliniken haben einen Versorgungs-auftrag mit vorgegebenen Ressourcen zu erfüllen
- **Erweiterung der Behandlungskapazität in ambulanter Psychotherapie** →Verkürzung der Wartezeiten und Erweiterung der Behandlungskapazitäten
- **Ökonomische Vorteile für ambulante Weiterbildung bedeutsam** →Zusätzliche Einnahmequelle zur Absicherung der PiW-Gehälter und Möglichkeit der Vertretung im Krankheitsfall

2 Ausschließlich ökonomische Gründe?

Therapeutische Gründe für Gruppentherapie

- Viele psychische Störungen entstehen durch Probleme im Zusammenleben mit anderen Menschen
- Viele psychische Störungen beinträchtigen das Zusammenleben mit anderen Menschen
- Viele psychische Störungen erfordern einen sozialen Reintegrationsprozess

2 Ausschließlich ökonomische Gründe?

Mögliche Vorteile von Gruppentherapie

- Stärkere Problemaktualisierung als in ET
- Realistisches Feedback durch andere
- Möglichkeit des folgenlosen Probehandelns
- Solidaritäts- Akzeptanz- und Kompetenzerleben Stigmabewältigung

2 Ausschließlich ökonomische Gründe?

Vorteile von offenen Therapiegruppen

- noch bessere Ausnutzung der Ressourcen
- sofortiger Einstieg
- individuelle Therapiedauer
- geringere Demoralisierung der „Übrigbleiber“ bei Abbrüchen
- Option von „Patenmodellen“
- Option des Wiedereinstiegs bei Rückfall

2 Ausschließlich ökonomische Gründe?

Merkmale von offenen Therapiegruppen

- ständiger Patientenwechsel
- Patient*innen in unterschiedlichen Therapiephasen
- keine thematische Kontinuität für die ganze Gruppe möglich
- Therapiemanuale nur begrenzt anwendbar

2 Ausschließlich ökonomische Gründe?

Erweiterte Sitzungsstruktur in offenen Therapiegruppen

- Vorstellung neuer Gruppenmitglieder
- Eingangsfragen
- Inhaltliche Themenbearbeitung
- Abschlussrunde
- Verabschiedung ausscheidender Gruppenmitglieder

2 Ausschließlich ökonomische Gründe?

Veränderte Therapeutenanforderung in offenen Therapiegruppen

- **Mehr Vorbereitung auf Gruppensitzungen**

3.

ET ist besser?

3 ET ist besser?

Wirksamkeit von Gruppentherapie

- Keine allgemeinen, sondern nur störungs-spezifische Vergleichsuntersuchungen
- Für alle untersuchten Störungen keine sign. Wirksamkeitsunterschiede zwischen verfahrensspezifischer ET und GT
- Besonders gute Wirksamkeit von GT in Kombination mit ET
- Bei einigen Störungen besonders hohe Wirksamkeit durch GT

3 ET ist besser?

Wirksamkeit von Gruppentherapie

Buringame et al. 2013

Stellenwert der Gruppe	Sehr gute bis exzellente Evidenz	Gute, vielversprechende Evidenz	Gemischte bzw. unzureichende Befunde
Gruppentherapie als primärer Behandlungs-ansatz	Soziale Phobie	Affektive Störungen	Gruppen mit älteren Patient*innen
	Panikstörung		
	Zwangsstörung		
	Bulimie und Binge-Eating-Störung		
Gruppentherapie als Teil eines komplexeren Behandlungs-angebots	Substanzabhängigkeit	HIV-Patient*innen	Opfer und Täter häuslicher Gewalt
	Schwere psychiatrische Störungen, speziell Schizophrenie	Stationäre Gruppentherapie	
	Persönlichkeitsstörungen	Schmerz- und somatoforme Störungen	
	Traumafolgestörungen		
	Krebspatient*innen		

3 ET ist besser?

Wirksamkeit von Gruppentherapie

Strauß, 2021

- **Metaanalysen (218 RCT) zur Wirksamkeit von GT**
  - Große Effektstärken bei Angststörungen, Schizophrenie
  - Mittlere Effektstärken bei PTSD, Sucht und Essstörungen
  - Eher kleine Effektstärken bei BPS
- **Metaanalysen (46 RCT) zum Vergleich mit ET**
  - Keine sign. Wirksamkeitsunterschiede kurz- und langfristig
  - Keine Zufriedenheitsunterschiede
- **Vorhersagbarkeit von Therapieerfolg in GT**
  - Genauso unzuverlässig wie bei ET

Burlingame GM, Strauss BM (2021). Small group treatment. In: Castonguay LG, Barkham M, Lutz W, eds. Bergin & Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change. 8th edn New York: Wiley

Schwartze D, Barkowski S, Strauß B, Rosendahl J. (2016). Wirksamkeit von Gruppenpsychotherapie und ihre Bedeutung in Behandlungsleitlinien am Beispiel der Gruppenpsychotherapie von Angststörungen. Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik, 52:129–142.

3 ET ist besser?

Zusätzliche Indikationskriterien bei Gruppentherapie

- **Allgemeine Gruppenfähigkeit**
  - Sprachniveau
  - Gehör
  - Emotionale Belastbarkeit
  - Impulskontrolle (Zumutbarkeit für Mitpatient*innen)
  - Perspektivwechselfähigkeit
- **Spezifische Gruppenpassung**
  - Ähnlichkeit/Verteilung (Geschlecht/Kultur/Bildungsniveau/soz. Status) →„Arche-Noah-Prinzip“ zur Vermeidung von Außenseitern
  - Störungshomogenität

➢ **Ausschließliche Verantwortung bei Therapeut*innen**

4.

Patient*innen wollen keine GT?

4 Patient*innen wollen keine GT?

Befürchtungen von Patient*innen

- Scham, Angst vor Bloßstellung und Ablehnung
- Kontrollverlust, Unvorhersehbarkeit
- Belastung durch das Leid anderer
- Wiederholung negativer Erfahrungen
- Allgemeine soziale Ängstlichkeit
- Unsichere Vertraulichkeit

4 Patient*innen wollen keine GT?

Bedürfnisse von Patient*innen in Gruppentherapie

- **Entlastung** „anderen geht es auch so“
- **Entpathologisierung** „anderen geht es schlechter als mir“
- **Hoffnung** „andere schaffen das auch“
- **Kontakt** „ich bin nicht allein“

➢ **Patient*innen wählen Kliniken nach bestimmten Störungen**

➢ **Patient*innen fordern Einrichtung von Spezialgruppen**

4 Patient*innen wollen keine GT?

Gruppentherapie ist niemals selbstverständlich

- **Individuelle Erläuterung der Indikation für Gruppentherapie** warum GT bei Ihnen besonders geeignet?
- **Konkrete Zielvereinbarungen für Gruppentherapie** wozu GT in Ihrem Fall?
- **Vorinformation über Ablauf der Gruppentherapie** wie funktioniert unsere GT?
- **Geeignete Gruppenzusammenstellung**
- **Permanente Bemühung um instrumentelle Gruppenbedingungen** Patientenschutz

4 Patient*innen wollen keine GT?

Therapeutische Verantwortung für Gruppentherapieteilnahme

„Frau X wollte keine Gruppentherapie“

→ „Mir ist es nicht gelungen, Frau X für Gruppentherapie zu motivieren“

„Frau X hat die Gruppentherapie abgebrochen“

→ „Mir ist es nicht gelungen, die Gruppentherapie für Frau X wertvoll zu gestalten“

4 Patient*innen wollen keine GT?

Motivationsregeln für Gruppentherapie

- Spaß und Erfolgserlebnisse haben Vorrang
- Motivation braucht Zeit
- Judo statt Konfrontation
- Widerstand ist erlaubt
- Umwege sind die halbe Miete
- Motivation kommt nicht von selbst
- Experten haben Einfluss
- bloß keine Blößen
- Fragen sind niemals harmlos
- Redundanz ist hilfreich
- Klarheit / Einprägsamkeit ist Trumpf

4 Patient*innen wollen keine GT?

Kombination mit Einzeltherapie

- **Identische Therapeut*in vs. verschiedene Therapeut*innen**
- **Transparente Rollen- und Inhaltsaufteilung**
  - **Einzeltherapeut*in**
    - Indikationsstellung
    - Zielvereinbarung / Aufträge
    - Krisenintervention
  - **Gruppentherapeut*in**
    - Inhaltliche Bearbeitung
    - Gruppenprozesse

5.

GT liegt mir nicht?

5 GT liegt mir nicht?

Therapeutische Anforderungen in Gruppentherapie

- Gegen die Gruppe geht gar nichts vs. jeden einzelnen Pat. schützen
- Gerechtigkeit vs. Einzelfall
- Gruppenprozesse vs. Inhalte

➢ Standhaftigkeit und Direktivität

➢ Flexibilität und Reaktionsgeschwindigkeit

5 GT liegt mir nicht?

Prävention > Reaktion

- Kreisrunder Stuhlkreis
- Sitzhaltung/Kleidung/Pünktlichkeit ansprechen
- Direkt neben kritische Patient*innen setzen
- In der Nähe der Tür sitzen
- Konstante Ritualisierung des Ablaufs

5 GT liegt mir nicht?

Einüben von GT-Standards

- **Kleine Regelübertretungen sofort ansprechen** „Bitte Herr X, würden Sie bitte …“
- **Verständliche Erklärungen**
- **Keine Rechtfertigung** „ich kann so besser“
- **Rollenspiel initiieren/durchführen**
- **Sofortiges Einschreiten/Unter-brechen** Beleidigung, Drohung, Diskriminierung
- **Kotau „**Es tut mir leid/Ich gebe auf, … was jetzt?“
- **Als Vertretung einspringen**

Mimik
Gestik
Stimme
Wortwahl

5 GT liegt mir nicht?

Sind 2 Therapeut*innen erforderlich?

+ Unterstützung
+ Vollständigeres Bild
+ Mehr Identifikationsmöglichkeit für Patient*innen

- Verantwortungsdiffusion
- Verlangsamung durch Abstimmungsbedarf

➢ Equipoise

5 GT liegt mir nicht?

Unterstützung durch Therapiematerialien

- **Strukturierung der Gruppenstunde**
- **Stärkung von Selbstmanagement der Patient*innen** Bearbeitung der Materialen außerhalb der Gruppensitzung
- **Entlastung des Therapeut*innen** Konzentration auf Interaktion, da Inhaltsangebote vorhanden
- **Dokumentation**
- **Unterstützung von Therapeutenrotation**
- **Vorbereitung auf 1. Gruppenstunde** Unterstützung bei Vorstellung, Vereinbarung von Therapiezielen

5 GT liegt mir nicht?

Beispiel: Suchtbehandlung

Lindenmeyer, 2021

AB 1

Was will ich?

Zu Beginn einer Alkoholentwöhnungsbehandlung können sich die Betroffenen in einer ganz unterschiedlichen Lage befinden. Zur Vorbereitung der ersten Gruppenstunde kreuzen Sie bitte an, welche der folgenden vier Ausgangssituationen am besten auf Sie zutrifft, und erläutern Sie Ihren Standpunkt so konkret wie möglich.

- ☐ Ich fühle mich zu dieser Entwöhnungsbehandlung gedrängt und bin mir nicht sicher, ob die Behandlung für mich wirklich erforderlich ist.
- ☐ Ich bin mir unschlüssig, ob ich künftig vollkommen auf Alkohol verzichten soll oder lieber versuchen möchte, weniger / kontrolliert zu trinken.
- ☐ Ich will künftig auf Alkohol verzichten, ich weiß aber nicht so genau, wie ich das am besten anstelle.
- ☐ Ich bin nach erfolgreicher Abstinenz wieder rückfällig geworden, mir ist unklar, was ich diesmal besser machen kann.

Erläuterung

Konklusion

- Alle Richtlinienverfahren haben Gruppentherapieansätze
- Viele therapeutische Gründe sprechen für Gruppentherapie
- Gruppentherapie ist ebenbürtig zu Einzeltherapie
- Wir müssen Patient*innen für Gruppentherapie motivieren
- Gruppentherapie ist lernbar

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Asbecker Feuerwehrauto, 1949