

**Wenn nicht alle zur gleichen  
Zeit beginnen können**

-

**Praxis offener  
Psychotherapiegruppen** □

**Johannes Lindenmeyer**

salus klinik Lindow  
Medizinische Hochschule Brandenburg

# Da capo: Merkmale von Offenen Gruppen

- ständiger Patientenwechsel
- Patient\*innen in unterschiedlichen Therapiephasen
- keine thematische Kontinuität für die ganze Gruppe möglich

# Individueller Therapieverlauf

Beispiel Bezugsgruppe Alkoholabhängigkeit □



Abschlussbilanz / Verabschiedung

Heißer Stuhl

Das erste Jahr nach Entlassung

Problemlösetraining

Zwischenbilanz

Planung /Auswertung von Expositionsübungen

Ablehnungstraining

Notfallplan vorstellen

Vorstellung Therapieziele/-plan

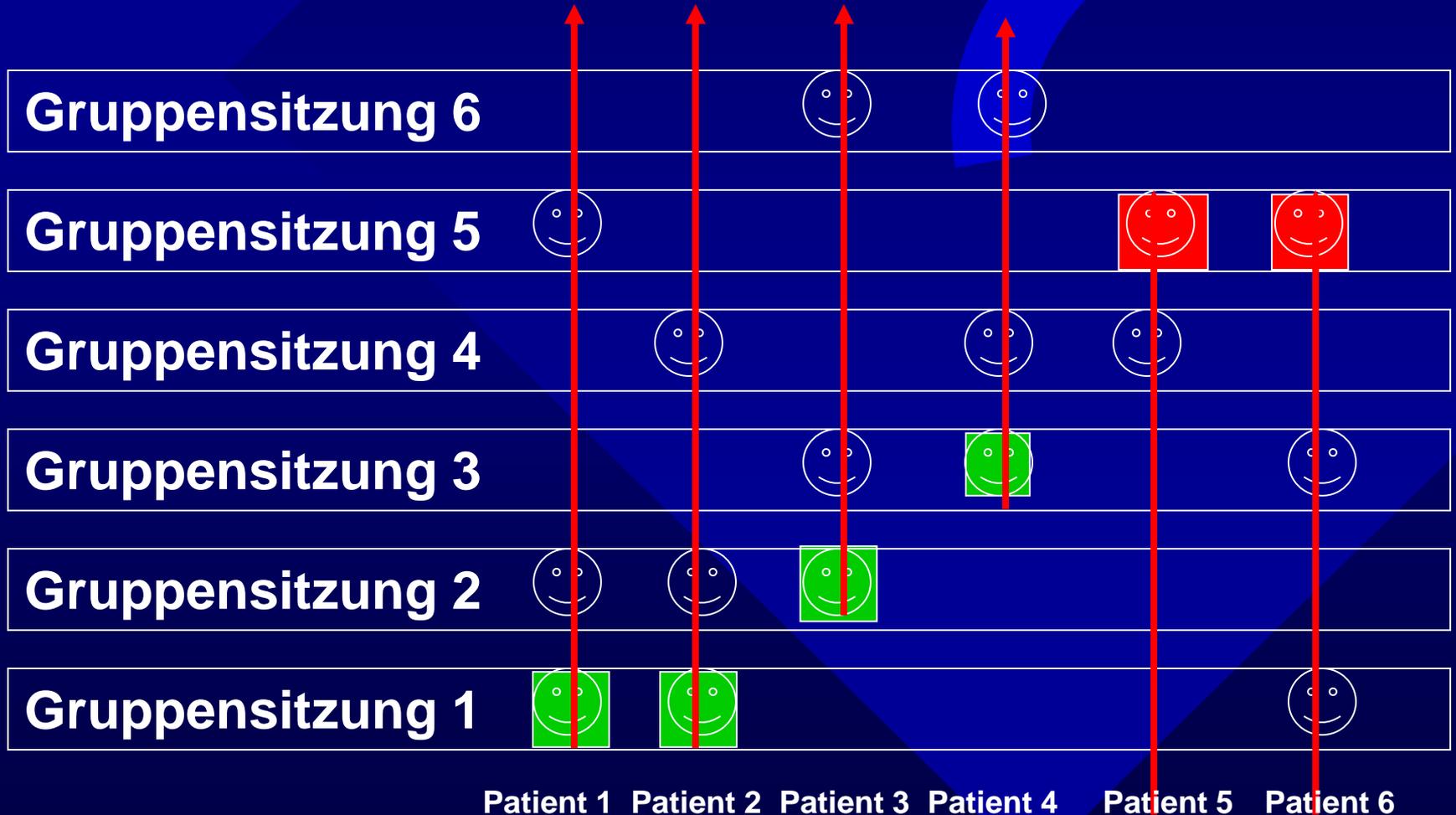
Rückfallrisikosituationen

Abwehrmechanismen

Darstellung Suchtkarriere

Vorstellung

# Offene Gruppe □



## 2 Grundprinzipien □

- **inhaltliche Kontinuität für Teilnehmer\*innen**
- **Aufsplittung der Gruppensitzung auf mehrere Teilnehmeranliegen**

# 3 Varianten

<b>Begrüßung neuer Teilnehmer (max. 20 Min)</b>	<b>Gemeinsames inhaltliches Schwerpunktthema der Therapiestunde (mind. 60 Min.)</b>				<b>Verabschiedung ausscheidender Teilnehmer (max. 20. Min.)</b>
---	---	--	--	--	---

<b>Begrüßung neuer Teilnehmer (max. 20 Min)</b>	<b>Pat 1</b>	<b>Pat 2,3,4</b>	<b>Pat 4</b>	<b>Pat 5,6</b>	<b>Verabschiedung ausscheidender Teilnehmer (max. 20. Min.)</b>
---	--------------	------------------	--------------	----------------	---

<b>Begrüßung neuer Teilnehmer (max. 20 Min)</b>	<b>Gemeinsames Thema (mind. 30 Min.)</b>				<b>Verabschiedung ausscheidender Teilnehmer (max. 20. Min.)</b>
	<b>Pat 1</b>	<b>Pat 3</b>	<b>Pat 10</b>	<b>Pat 11</b>	

**Was mache ich heute  
mit der Gruppe?**



**Mit welchen  
Patient\*innen mache  
ich heute was in der  
Gruppe?**



# Indikative Gruppentherapie

- themenzentriert
- zielorientiert
- manualisiert
- Hausaufgaben
- empirisch validiert
- Therapiematerialien

# Gruppentherapeutische Prozesse

- Informationsvermittlung
- Hilfe bei Problemlöseprozess
- Forum zur Selbstverpflichtung
- Modelllernen
- Trainingsfeld
- Soziales Lernen (operant)

# Da capo: 3 standardisierte Eingangsfragen

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

→ **Vorrangig** wg.

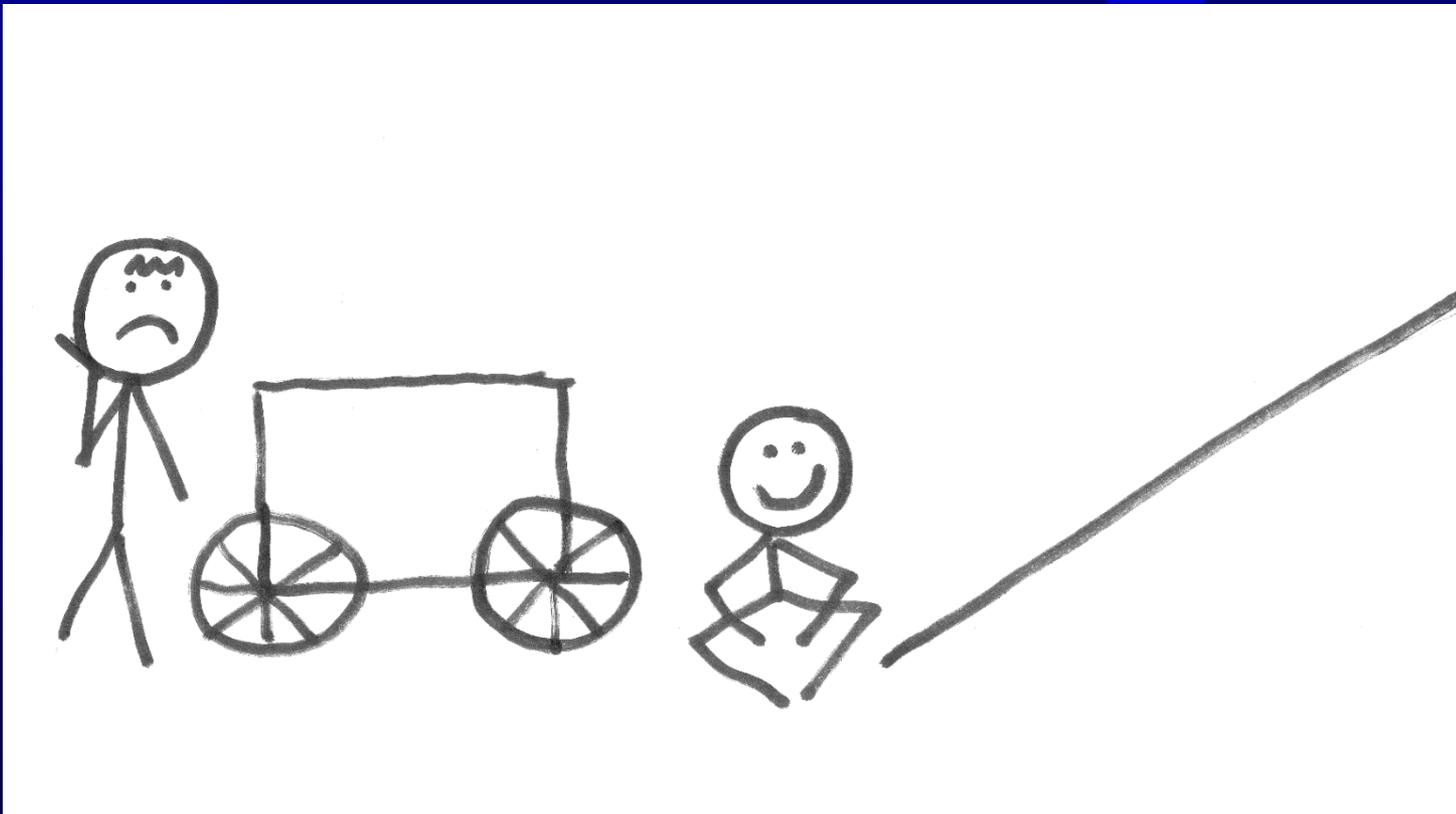
- Therapie/Therapeut\*innen-Glaubwürdigkeit
- Gruppenklima
- persönlicher (Mit)Verantwortung der Mitglieder

1.

# Veränderungsphasengerechte Gruppentherapie □

# Precontemplation

Transtheoretisches Veränderungsmodell  
(Prochaska & DiClemente)



# Contemplation

Transtheoretisches Veränderungsmodell  
(Prochaska & DiClemente)

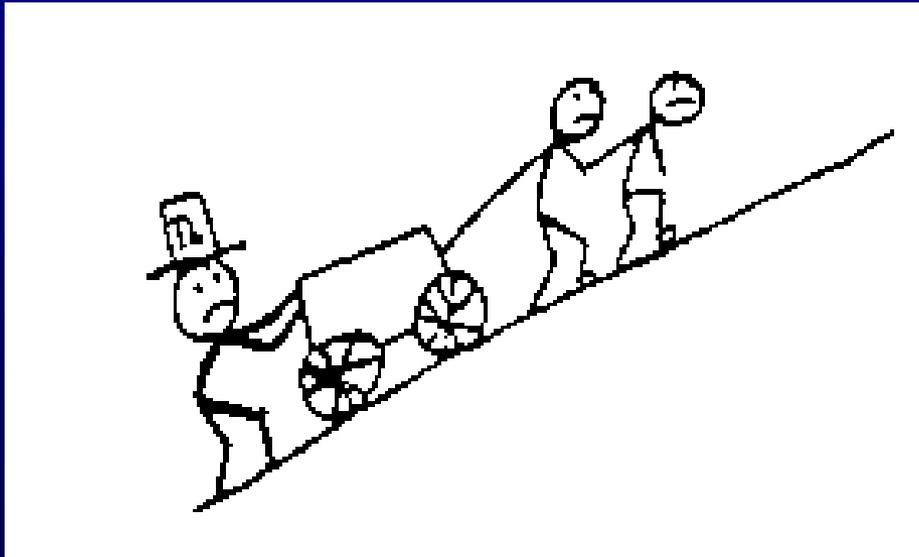
- Konfrontation ineffektiv
- Motivational interviewing  
(Miller & Rollnick)



# Action

Transtheoretisches Veränderungsmodell  
(Prochaska & DiClemente)

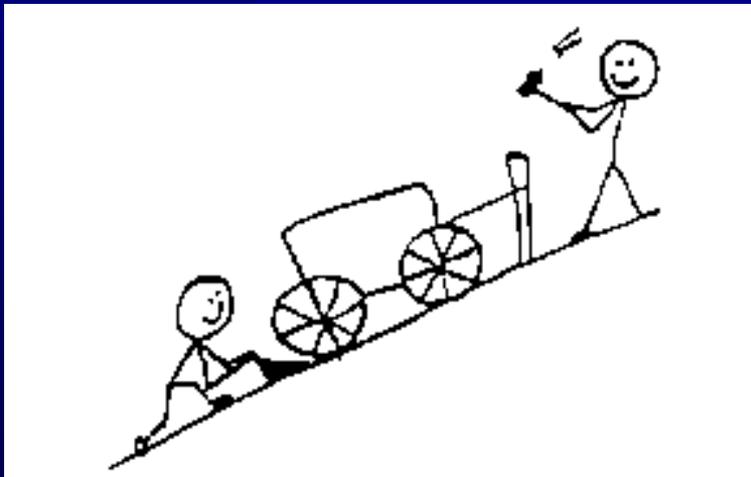
- keine Frage von Einsicht
- Direktivität erforderlich



# Maintenance

Transtheoretisches Veränderungsmodell  
(Prochaska & DiClemente)

- **spezifische Kompetenzen**  
(Marlatt)
- **Ausschleichen der Hilfe**



# Da capo: Maxime für Gruppentherapeut\*innen

- 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

**2.**

**Teilnehmermaterialien □**

# Abwarten nicht ratsam

- Wertvolle Therapiezeit vergeht für Einigung auf Thema
- Anliegen von Minderheiten fallen unter den Tisch
- Bestimmte Themen werden vermeiden
- Zu viel Raum für Streitigkeiten

# Da capo: Therapiematerialien



- **Strukturierung der Gruppenstunde**
- **Stärkung von Selbstmanagement der Patient\*innen** Bearbeitung der Materialien 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

# **Varianten der schriftlichen Vorbereitung auf Vorstellung in 1. Gruppenstunde**

- **5 Ziele benennen**
- **5 Ziele aus vorgegebener Liste auswählen und erläutern**
- **Selbsteinschätzung nach Veränderungsphase und erläutern**
- **Alle Beschwerden auflisten und die ankreuzen, die nach therapeutischer Einschätzung durch GT besser werden könnten**

# Teilnehmerheft in Gruppensitzung

- Immer dabei haben
- Notizen machen
- Aus Vorbereitung vortragen
- Meine Eintragungen mit anderen vergleichen
- In Stunde gemeinsam erarbeiten
- Als Hausaufgabe bearbeiten

# Teilnehmermaterialien Band 1

- Alkoholmissbrauch
- Alltagsplanung
- Ärger und Aggression
- Bewerbungstraining
- Depression
- Ernährung und Gesundheit
- Essstörungen
- Gehirnjogging
- Medikamentenabhängigkeit
- Schmerzbewältigung
- Selbstsicherheit
- Trauerbewältigung
- Weibliche Identität



# Teilnehmermaterialien Band 2

- Alkoholabhängigkeit
- Angststörungen
- Arbeitstherapie
- Genusstraining
- Männliche Sexualität & Partnerschaft
- Nachsorge
- Partnerseminar
- Pathologischer PC- und Internetgebrauch
- Pathologisches Glücksspiel
- Raucherentwöhnung
- Stress am Arbeitsplatz



# Bestellmöglichkeit

- [www.salus-materialien.de](http://www.salus-materialien.de)



The screenshot shows the website for salus klinik Lindow. On the left is a navigation menu with links for Home, Sortiment, and Kontakt. The main content area features two brochures titled 'THERAPIE-TOOLS' by Lindenmeyer (Hrsg.), one for 'Offene Gruppen 1' and another for 'Offene Gruppen 2'. Below the brochures is a 'Schnellkontakt' button. A welcome message reads: 'Herzlichen Willkommen beim Versand von Therapiematerialien der salus klinik Lindow!' followed by a note that the prices cover material and shipping costs.

## Preisliste

Pro Teilnehmerheft	1 Exemplar	2,30 EUR
	ab 10 Exemplaren	2,00 EUR
	ab 50 Exemplaren	1,45 EUR

## Bestellung

### Anzahl

- Alkoholmissbrauch
- Alltagsplanung
- Ärger und Aggression
- Bewerbungstraining
- Depression
- Ernährung und Gesundheit
- Essstörungen

**3.**

**Beispiele** □