



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Zu diesem Buch

Die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung kann seit 2021 jedem gesetzlich Versicherten mit Psychotherapiebedarf, und somit einer Patientengruppe mit diversen psychotherapeutischen Anliegen und unterschiedlichen Vorbehandlungen, angeboten werden. Zur Umsetzung des niedrigschwlligen, antragsfreien Gruppenangebots bietet das Manual niedergelassenen Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen ein erprobtes Konzept, das ihre Praxis um ein attraktives Angebot erweitert. Inhalte der Verhaltenstherapie werden in einer gut vermittelbaren, kohärenten und gleichzeitig modular anwendbaren Struktur präsentiert. Mit der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung kann die Wartezeit auf Behandlung überbrückt und eine erste Symptomlinderung erreicht werden.

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden Sie unter:
www.klettcotta.de/lebenlernen

Lena Scholz
Jan Kiesewetter

Gruppen- therapeutische Grundversorgung

**Das Praxisbuch zur verhaltens-
therapeutischen Umsetzung**

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: OM89319

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von XXX

Gesetzt von Dörlemann Satz, Lemförde

Gedruckt und gebunden von XXX

ISBN 978-3-608-89319-9

E-Book ISBN 978-3-608-12218-3

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20636-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

1. Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung	9
1.1 Hintergrund der Gruppe	9
1.2 Aufbau des Manuals	12
1.3 Zielgruppen des Manuals	18
1.4 Inhaltliche Ziele des Manuals	21
1.5 Indikation und Kontraindikation für die Gruppe	23
1.6 Organisatorischer Rahmen	26
1.6.1 Zeitliche Planung	26
1.6.2 Abrechnung mit dem Kassenärztlichen Verband	27
1.6.3 Patientenakquise	31
1.7 Spielräume und Stolpersteine bei der Gruppenleitung	33
1.7.1 Spielräume	34
1.7.2 Stolpersteine	37
1.8 Vorbereitungen vor den Sitzungen	43
1.9 Nachbereitungen der Sitzungen	46
2. Evaluation des Manuals	48
2.1 Gruppen und Teilnehmer-Eigenschaften	49
2.2 Verdachtsdiagnosen der Teilnehmenden und Ablauf	49
2.3 Ein- und Ausschlusskriterien	51
2.4 Umgang mit fehlenden Teilnehmerinnen und Werten	52
2.5 Messzeitpunkte und Messverfahren	52
2.6 Ergebnisse	54
2.7 Diskussion	58
2.8 Limitationen	59

3. Inhalte der Gruppentherapie	61
3.1 Check-In	61
3.2 Check-Out	64
3.3 Sitzung 1	66
3.3.1 Einstieg und Kennenlernen	67
3.3.3 Auslöser und Ansatzpunkte bei psychischen Beschwerden erkennen: Das Vulnerabilitäts- Stress-Modell	72
3.3.5 Die körperliche Stressreaktion verstehen und bewältigen	83
3.4 Sitzung 2	91
3.4.1 Wie können wir beeinflussen, wie es uns geht?	91
3.4.2 Der Einfluss von Gedanken: Das ABC-Modell	99
3.5 Sitzung 3	104
3.5.1 Überblick über die Welt der Gefühle	106
3.5.2 Zusammenhang Gefühle und Bedürfnisse	117
3.5.3 Achtsamkeit als therapeutisches Werkzeug	120
3.6 Sitzung 4	130
3.6.1 Zeit- und Energiemanagement	131
3.6.2 Zielsetzung (25 min)	136
3.6.3 Letzter Check-Out und Abschluss der Gruppen- therapie	143
4. Cheat-Sheets	146
4.1 Cheat-Sheet Sitzung 1	147
4.2 Cheat-Sheet Sitzung 2	149
4.3 Cheat-Sheet Sitzung 3	151
4.4 Cheat-Sheet Sitzung 4	153
5. Handouts	155
5.0 Handout zum Gruppenstart Allgemein	156
5.1 Handout Sitzung 1	159
5.2 Handout Sitzung 2	165
5.3 Handout Sitzung 3	170
5.4 Handout Sitzung 4	179

6.1	Arbeitsblatt 1: Fass-Modell	182
6.2	Arbeitsblatt 2: Spannungskurve	183
6.3	Arbeitsblatt 3: ABC-Modell	184
6.4	Arbeitsblatt 4: Emotionen und Bedürfnisse	185
6.5	Arbeitsblatt 5: Zeit- und Energiemanagement	186
6.6	Arbeitsblatt 6: Meine Ziele	187
7.	Ergänzende Inhalte	189
7.1	Eine kleine Geschichte über die Weisheit der Katzen	189
7.2.	Lachen, wenn's weh tut	190
7.3	Autobahn-Metapher	191
7.4	Das rosa Tütchen	193
7.5	Achtsamkeitsübung zu Geduld	194
7.6	Die Geschichte vom Philosophie-Professor	195
7.7	Einige Strategien zum Zeitmanagement	197
7.8	Weitere Geschichten	198
8.	Ergänzende Übungen	200
8.1	Gruppenkohäsion	200
8.2	Aktivierung	201
8.3	Entspannung und Beruhigung	203
8.4	Achtsamkeit	204
9.	Häufig gestellte Fragen	208

KAPITEL 1

Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung¹

1.1 Hintergrund der Gruppe

Die »Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung« stellt seit Oktober 2021 für alle Patientinnen mit psychischen Beschwerden ein gänzlich neues Versorgungsangebot im Rahmen der ambulanten Psychotherapie in Deutschland dar. Ziel ist eine niedrigschwellige psychotherapeutische Intervention, die der Vermittlung von grundlegenden Inhalten von Psychotherapie, einer ersten Symptomlinderung und einer Vorbereitung auf ambulante Psychotherapie, speziell Gruppentherapie oder eine Kombinationsbehandlung, dient. Die gruppenpsychotherapeutische Versorgung in Deutschland soll dadurch gefördert und flexibilisiert werden. Das Angebot umfasst vier Gruppensitzungen von jeweils hundert Minuten (oder achtmal fünfzig Minuten), die ohne gesonderten Antrag von den Krankenkassen übernommen werden. Sie ist anzeige-, antrags- und genehmigungsfrei und kann von allen Psychotherapeutinnen angeboten werden, die eine Genehmigung der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) für Gruppentherapie in einem der Richtlinienverfahren haben. Da die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung keine Richtlinientherapie ist, wird sie nicht auf eventuell nachfolgende Stundenkontingente für ambulante Richtlinienpsychotherapie angerechnet (Kassenärztliche Bundesvereinigung 2023). In vielfacher Hinsicht sind diese vier zusätzlichen ambulanten Gruppensitzungen sowohl

¹ Hinweis: Um alle Menschen unabhängig von ihrer sexuellen Identität anzusprechen und gleichzeitig eine gute Lesbarkeit des Buchs zu erhalten, werden im Text verschiedene Geschlechtsformen abgewechselt. Die nicht genannten Geschlechtsformen sind dabei selbstverständlich einbezogen.

für Patienten als auch Psychotherapeuten eine hilfreiche Ergänzung des bisherigen Psychotherapiebedarfs.

Dieses Manual bietet ein Konzept, mit dem das neue psychotherapeutische Versorgungsangebot mit verhältnismäßig geringem Aufwand in jeder verhaltenstherapeutischen Praxis umgesetzt werden kann. So kann hoffentlich an möglichst vielen Orten ein zusätzliches und niedrigschwelliges Angebot für Menschen mit Psychotherapiebedarf geschaffen werden. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) beschreibt als Ziel der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung, dass Patientinnen die Arbeitsweise und Wirkmechanismen einer Gruppentherapie kennenlernen sollen, ohne dass zwangsläufig eine aktive Beteiligung und starke Selbstöffnung erforderlich sind. Zudem soll die Gruppenfähigkeit von Teilnehmenden beispielsweise durch ein besseres Verständnis der Patientenrolle in einer Gruppentherapie, aber auch das Erarbeiten eines ersten Krankheitsverständnisses und Anstoßen erster Veränderungsprozesse gefördert werden, um so eine nachfolgende Gruppentherapie wahrscheinlicher zu machen.

Für Patientinnen ist die Entscheidung für eine psychotherapeutische Gruppe verständlicherweise meist eine größere Hürde als für ambulante Psychotherapie im Einzelsetting. Trotzdem bietet die vierstündige ambulante Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung viele Vorteile für Menschen mit Psychotherapiebedarf und leistet damit einen Beitrag zum Schließen der immensen Lücke in der aktuellen psychotherapeutischen Versorgung. Zuallererst kann diese Form der Gruppentherapie die Wartezeit auf einen Therapieplatz im Einzel überbrücken oder zumindest verkürzen. Sie kann für Patienten schon dadurch eine erste Erleichterung des Leidensdruckes bieten, dass die Teilnehmenden sich mit ihren psychischen Beschwerden nicht mehr alleingelassen fühlen, weil ihnen schnell und unkompliziert ein psychotherapeutisches Versorgungsangebot gemacht werden kann. Andere Menschen mit psychischer Belastung zu treffen, kann auch bereits eine Entlastung darstellen durch die Erkenntnis, mit Überforderung, Zweifeln, Depression oder Ängsten nicht allein zu sein. Die sogenannte »Universalität des Leidens« ist einer der therapeutischen Wirkfaktoren, die Gruppentherapien

für Teilnehmende entlastend und verbindend machen (Yalom 2015, Marwitz 2016). Idealerweise reduziert eine gute Gruppendynamik auch die Hemmungen von Patientinnen, sich mit angst- und schambesetzten oder abstrakten Themen zu beschäftigen.

Das hier vorgestellte Gruppenkonzept erfordert außerdem noch keine persönliche, emotionale Öffnung, sodass die Hemmschwelle zur Teilnahme möglichst gering gehalten wird. Inhaltlich ist die verhaltenstherapeutische Umsetzung der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung so konzipiert, dass sie Erwachsenen mit den unterschiedlichsten psychischen Beschwerden diverse psychoedukative Inhalte sowie erste Denkanstöße und Werkzeuge anbietet, die bei vielen akuten oder chronischen psychischen Belastungssituationen hilfreich sein können. Die Wissensvermittlung zu zentralen Themen und Methoden der Verhaltenstherapie und das Kennenlernen von psychotherapeutischer Arbeit allgemein stellen somit einen ersten Baustein von psychotherapeutischer Versorgung im ambulanten Rahmen dar, der durch das Gruppensetting zusätzliche Vorteile mit sich bringen kann. Im besten Falle stellt die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung für Patienten also nicht nur eine vorübergehende Unterstützung bei psychischer Belastung dar, sondern vermittelt schon allererste Schritte in Richtung Veränderung, verringert den Leidensdruck, reduziert Ängste und Unsicherheiten bezüglich Psychotherapie und motiviert damit zur anschließenden Gruppen- oder Kombinationstherapie. Wenn mehr Patientinnen eine psychotherapeutische Behandlung in der Gruppe in Betracht ziehen, könnte die immense Nachfrage nach Einzeltherapien etwas reduziert werden. Eine erste Versorgung durch die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung und in Folge eine verstärkte Nutzung von ambulanten Gruppenangeboten könnte somit die aktuelle Versorgungslücke in Deutschland verringern.

Auch für Psychotherapeuten stellt die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung eine interessante Ergänzung dar. Dieses Manual zur verhaltenstherapeutischen Umsetzung bietet die Möglichkeit, auf eine effiziente Weise erste Informationen, Modelle und Methoden der Verhaltenstherapie zu vermitteln. Grundlegende Inhalte wie beispielsweise das Vulnerabilitäts-Stress-Modell und

das ABC-Modell, Einführungen in Achtsamkeit und Emotions- und Bedürfnisregulation sowie die Thematisierung der körperlichen Stressreaktion und die Festlegung von persönlichen Zielen werden mit den meisten Patienten in einer ambulanten Einzeltherapie erarbeitet. Durch die Erarbeitung dieser Inhalte in einer Gruppe bleibt im Optimalfall in einer sich anschließenden Einzeltherapie mehr Zeit für individuelle Arbeit. Außerdem können in der Gruppe unterschiedliche Erfahrungen und Ideen der Teilnehmenden gesammelt werden. Dies kann die Erarbeitung von theoretischen Inhalten anschaulicher machen, zu vielfältigeren Lösungsansätzen führen und damit auch die Arbeit der Therapeuten erleichtern. Nebenbei kann die unkomplizierte Anleitung der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung anhand des hier vorgestellten Manuals eventuell bestehende Hemmungen von Psychotherapeutinnen bezüglich Gruppentherapien im ambulanten Setting reduzieren und das allgemeine Angebot an Gruppentherapie erhöhen. Somit kann die neue ambulante Leistung der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung vielen Patientinnen und Therapeuten den Einstieg in eine ambulante Gruppentherapie erleichtern und gleichzeitig Ressourcen schonen.

1.2 Aufbau des Manuals

Das Manual kann chronologisch als Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Umsetzung der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung dienen und Behandlerinnen von Anfang an bei der Planung und der anschließenden Durchführung begleiten. Bei Erfahrung mit ambulanter Gruppentherapie oder der Umsetzung des Manuals im stationären Setting kann das Augenmerk vor allem auf die Gruppeninhalte (ab Kapitel 3) gelegt werden. Sowohl inhaltlich als auch organisatorisch bietet dieses Manual aber viel Spielraum für Variationen, insbesondere in der Sitzungsanzahl und -frequenz. Selbstverständlich kann das Manual auch als Grundlage für die Erarbeitung eines völlig eigenen Konzepts für die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung genutzt werden. Der Kreativität in der Umset-

zung sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Ob als Ideengeber oder als detaillierte Anleitung: dieses Manual soll dazu motivieren, die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung im Rahmen der eigenen Möglichkeiten umzusetzen und Patienten als zusätzliches psychotherapeutisches Behandlungsangebot anzubieten.

Insgesamt ist das Manual wie folgt aufgebaut: Zunächst werden die Zielgruppen unter Behandlern (Kapitel 1.3) und die inhaltlichen Ziele des Manuals (Kapitel 1.4) erläutert, um den Fokus der hier vorgestellten Gruppentherapie zu präzisieren und gleichzeitig die diversen Einsatzmöglichkeiten des Manuals zu verdeutlichen. Auch Indikation und Kontraindikation bei der Auswahl von Patienten werden thematisiert (Kapitel 1.5). Anschließend werden Tipps zur konkreten Umsetzung der Gruppentherapie in der Praxis und zur Anleitung der Gruppe gegeben. Dies umfasst zum einen Hinweise zur organisatorischen Umsetzung, beispielsweise der Terminierung der Gruppentherapie, der Abrechnung mit den Krankenkassen, und wie Sie Patientinnen für die Gruppe gewinnen können (Kapitel 1.6). Zum anderen wird in Kapitel 1.7 (Spielräume und Stolpersteine bei der Gruppenleitung) auf einige allgemeine Herausforderungen bei der Leitung von therapeutischen Gruppen, und auch auf die Besonderheiten dieser störungsübergreifenden Gruppe für Patienten mit sehr diversen Anliegen und Erfahrungen eingegangen. Auch die Vor- und Nachbereitung der Gruppentherapie wird thematisiert (Kapitel 1.8 und 1.9). In Kapitel 2 stellen wir eine statistische Auswertung der Effekte der Gruppentherapie in unserer ambulanten Praxis vor.

Die Inhalte der vier Sitzungen werden im Kern des Manuals in Kapitel 3 vorgestellt. Hierzu beginnen wir jeweils mit einem Überblick über die gruppenpsychotherapeutische Sitzung mit den einzelnen Inhalten und erläutern dann jeweils die einzelnen Übungen, Modelle und Methoden und wie diese didaktisch am besten durchgeführt werden. Jede Sitzung von jeweils hundert Minuten Inhalt umfasst zwei Themenblöcke, was auch die Möglichkeit eröffnet, die Sitzungen in fünfzig-Minuten-Sitzungen aufzuteilen. Da wir in unserer Praxis die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung im von der KBV vorgeschlagenen und häufig verwendeten

Gruppenformat von hundertminütigen Sitzungen angeboten haben (wie in Kapitel 1.6 genauer erläutert), ist das Manual entsprechend formuliert. Die zu vermittelnden Inhalte sind für die anleitenden Therapeutinnen aufbereitet, inklusive einer Kurzzusammenfassung (Cheat-Sheet, siehe Kapitel 4) pro Sitzung. Die vorgestellten Themenblöcke werden überblicksartig und vor allem mit Hinweisen zur Didaktik vorgestellt, da davon ausgegangen wird, dass Ihnen als Psychotherapeutin die Inhalte bekannt sind. Für detaillierteres Fachwissen nutzen Sie bei Interesse jeweils themenspezifische Literatur. Die hier präsentierten Informationen sollten aber, zusammen mit Ihrer Fachkenntnis und Berufserfahrung, für die Gruppenleitung ausreichen.

Den Teilnehmenden werden ebenfalls Zusammenfassungen der erarbeiteten Inhalte (Handouts in Kapitel 5) und Arbeitsblätter (Kapitel 6) zur Verfügung gestellt, die ebenso als Hausaufgaben-Vorschlag verwendet werden können. Zusätzlich gibt es ein allgemeines Handout (5.0), das vor Beginn der Gruppe an die Teilnehmenden ausgeteilt werden kann. Am Ende des Manuals werden in den Kapiteln 7 und 8 zusätzliche Inhalte und Übungen vorgeschlagen, die beispielsweise bei verbleibender Zeit oder auch bei bestimmten Interessen der Teilnehmenden eingefügt werden können. Die Extra-Übungen können auch als Alternativen zu den jeweiligen Übungen in den Sitzungen genutzt werden. Zuletzt gibt es ein Kapitel zu häufig gestellten Fragen von Behandlern, die die Gruppe gern umsetzen möchten.

Alle Gruppensitzungen sind ähnlich strukturiert. Jede Sitzung beginnt mit einem Check-In, das dem emotionalen Ankommen, der Stärkung von Gruppenkohäsion durch Vertrauensaufbau sowie dem inhaltlichen Einstieg dient (Marwitz 2016). Die allererste Sitzung verwendet noch nicht den strukturierten Check-In aus Kapitel 3.1, für alle anderen Sitzungen ist dort eine Anleitung zu finden. In allen Sitzungen folgen zwei Themenblöcke von jeweils ungefähr dreißig Minuten, wobei die inhaltliche Arbeit in der ersten und in der letzten Sitzung kürzer sind, um für den jeweils längeren Einstieg beziehungsweise Abschluss der Gruppe genügend Zeit zu schaffen. Zwischen den beiden Themenblöcken empfiehlt sich eine Pause

von etwa zehn Minuten, die aber selbstverständlich je nach Bedarf angepasst werden kann. Abgeschlossen wird jede Sitzung mit einem Check-Out, das in Kapitel 3.2 vorgestellt wird. In der letzten Sitzung wird dieses durch ausführlichere Reflexion und Evaluation der Gruppe ersetzt.

Hinweis: Wenn die Sitzungen als acht fünfzigminütige Termine angeboten werden, kann die Pause entfallen. Ein Check-In und Check-Out sollten dann bei jedem Termin mit eingeplant werden. Somit wäre eine Struktur von zehn Minuten für den Einstieg (Check-In), dreißig Minuten inhaltlicher Arbeit und noch einmal zehn Minuten zum Stundenabschluss (Check-Out) empfehlenswert.

Zu Beginn der ersten Sitzung werden gemeinsam mit allen Teilnehmenden noch einmal kurz die Rahmenbedingungen der Gruppe geklärt. Diese sollten zwar vorab bekannt sein (genauere Informationen hierzu in den Kapiteln 1.4 und 1.6), aber eine Wiederholung ruft wichtige Informationen erneut in Erinnerung und schafft eine gemeinsame Arbeitsgrundlage. Anschließend sind neben dem persönlichen Vorstellen der Teilnehmerinnen einige Übungen zum Kennenlernen eingeplant. Auch wenn viermal hundert Minuten nicht viel Zeit sind, sollte man dennoch ausreichend Raum für ein Kennenlernen schaffen, um die Gruppenkohäsion zu fördern. Je besser die Gruppenkohäsion unter den Teilnehmenden ist, desto höher ist die Bereitschaft für aktive Mitarbeit bei der nachfolgenden inhaltlichen Arbeit. Wenn die Patientinnen bemüht sind und sich trauen, Fragen zu stellen und eigene Beispiele einzubringen, können nicht nur Patienten stärker vom Gruppenangebot profitieren, sondern es erleichtert auch die Gruppenleitung sehr.

Inhaltlich steigt die erste Sitzung mit einem allgemeinen Modell für die Entstehung psychischer Symptome inklusive auslösender und aufrechterhaltender Faktoren von psychischen Beschwerden ein. Dies schafft Raum für einen der zentralen Wirkfaktoren von Gruppentherapie, die sogenannte Universalität des Leidens, nämlich die Erfahrung, dass es anderen Personen ähnlich ergeht und diverse Belastungen keineswegs außergewöhnlich sind (Marwitz 2016).

Zudem zeigt die Erarbeitung des Vulnerabilität-Stress-Modells diverse Ansatzpunkte für Veränderung auf und leitet damit über zu spezifischen Regulationsmöglichkeiten. Hierbei werden bereits bestehende Strategien validiert und durch das gemeinsame Sammeln teilweise auch verloren gegangene Ressourcen reaktiviert, was zu ersten Selbstwirksamkeitserlebnissen führen kann. Als zweites Thema wird die körperliche Stressreaktion erklärt, mit einem Fokus auf der Normalisierung der akuten Stressreaktion und einer Differenzierung von chronischem Stress und dessen unangenehmen Folgen. Auch hierbei werden vorhandene und neue oder vergessene Strategien zur funktionalen Stressbewältigung gesammelt. Abschließend wird die Notwendigkeit von Selbstbeobachtung vermittelt, um die diversen Strategien auch anzuwenden. Diese beiden ersten Themenblöcke können die Krankheitseinsicht der Patientinnen fördern und gleichzeitig auch die Selbstwirksamkeit und damit die Hoffnung auf Besserung stärken.

In der zweiten Sitzung werden im ersten Teil die bidirektionalen Zusammenhänge zwischen Verhalten, Gedanken und Emotionen (das Dreieck der Depression) erarbeitet. Als vierte Ebene wird der Einfluss der körperlichen Ebene besprochen, der auch als Ansatzpunkt für Interventionen dienen kann. Anhand dieser Abhängigkeiten wird die Abwärtsspirale der Depression beispielhaft dargestellt. Dieses Modell schafft häufig erste wichtige Erkenntnisse dazu, wie man »in dieses Loch« geraten ist. Zum anderen bietet es die Grundlage für Ansatzpunkte, mit denen man sich aus dem Tief wieder herausarbeiten kann. Hier liegt der Fokus vor allem auf kleinen Verhaltensänderungen, also auf Beispielen zur Verhaltensaktivierung. Das zweite Thema knüpft daran an, dass Gedanken häufig unbewusst und automatisch passieren, aber trotzdem, wie zuvor erarbeitet, einen starken Einfluss auf Stimmung und Verhalten haben können. Das ABC-Modell wird hier als Werkzeug vorgestellt, welches erklärt, dass emotionale und behaviorale Reaktionen auf eine bestimmte Situation nicht unmittelbar und zwangsläufig sind, sondern dass es Alternativen gibt, die gezielt genutzt werden können, um Emotionen und Verhalten zu steuern.

Die dritte Sitzung enthält zwei sehr große Themen, die gleichzei-

tig viel Aktivität und Interaktion ermöglichen. Dabei ist das Ziel, wie bei allen Inhalten in dieser Gruppe, keine umfassende Erarbeitung, sondern die Darstellung von möglichst diversen Zugängen zum jeweiligen Thema, damit trotz unterschiedlichster Anliegen jeden Patienten für sich relevantes Wissen oder hilfreiche Interventionen kennenlernen. Das erste Thema ist die Vermittlung von grundlegendem Wissen zu Emotionen und deren Funktionen. Ziel ist es, Gefühle nicht mehr nur als unangenehme Belastung zu sehen, sondern ihren Zusammenhang mit Bedürfnissen und ihre kommunikative und aktivierende Funktion zu erkennen. So sollen Patientinnen motiviert werden, Gefühlsvermeidung zu reduzieren, sich Emotionen zu Nutze zu machen und sie funktionaler zu regulieren. Als nächstes wird Achtsamkeit als wichtiges Werkzeug zum Erkennen von häufig automatischen und unbewusst ablaufenden Gedanken, Verhaltensmustern und emotionalen Reaktionen vorgestellt. Als leichter greifbarer Einstieg in das Thema wird Achtsamkeit auf die Umgebung und die eigenen Sinneswahrnehmungen als Sammlung an Strategien zur Emotions- oder Spannungsbewältigung, auch »Skills« genannt, demonstriert. Anschließend wird Achtsamkeit, bezogen auf innere Prozesse, zur besseren Wahrnehmung von körperlichen und emotionalen Reaktionen und damit Bedürfnissen und Verhaltensmustern anhand verschiedener Übungen demonstriert.

Die vierte und letzte Sitzung beschäftigt sich im ersten Themenblock mit Zeit- und Energiemanagement. Dabei geht es darum zu erkennen, dass bei der Planung von Aktivitäten und Pflichten im Alltag zwar üblicherweise die verfügbare Zeit eingeteilt wird, hierbei jedoch die ebenfalls begrenzt vorhandene persönliche Energie meist nicht ausreichend berücksichtigt wird (Loehr & Schwartz 2006). Die in den ersten Sitzungen erarbeiteten individuellen Ressourcen und ausgleichenden Aktivitäten können hier kritisch überprüft werden: Wie häufig nehmen sich die Teilnehmerinnen für diese Tätigkeiten Zeit? Über eine Wunsch-Torte kann eine sinnvollere Zeiteinteilung erarbeitet werden, um bestimmte Aktivitäten gegebenenfalls verstärkt im Alltag einzuplanen. Abschließend wird die Gruppentherapie im Gesamten reflektiert und es werden gegebenenfalls Fragen zu Weiterbehandlungsmöglichkeiten geklärt. Das Einholen von Feed-

back zur Umsetzung und Anleitung der Gruppe ist der letzte Punkt, bevor die Teilnehmenden verabschiedet werden.

1.3 Zielgruppen des Manuals

Dieses Manual stellt insbesondere ambulant arbeitenden Psychotherapeutinnen ein Konzept bereit, mit dem die neu eingeführte Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung auf effiziente und sinnvolle Weise genutzt und angeboten werden kann. Basierend auf Erfahrungen aus dem Praxisalltag werden sowohl die Gruppeninhalte als auch Vorschläge und Ideen zu organisatorischen Aspekten dargestellt. Mit diesem Manual wollen wir Behandler vollumfänglich zur Vorbereitung, Umsetzung und Durchführung der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung befähigen. Daher wurde der Fokus einerseits auf die Vermittlung geeigneter verhaltenstherapeutischer Inhalte gelegt und andererseits auf die Bereitstellung von Informationen und Ideen zur praktischen Umsetzung des Konzepts. Ziel des Manuals ist es, den organisatorischen Aufwand und die Vorbereitungszeit für das Anbieten der Gruppe zu minimieren, Spielräume beim Ausgestalten der Gruppentherapie aufzuzeigen und Fallstricke beim Anleiten der Gruppe zu verhindern. So wollen wir Psychotherapeuten eine Hilfestellung bieten, um mit möglichst wenig Aufwand den bestmöglichen Nutzen aus den vier Sitzungen der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung ziehen zu können.

Denn auch wenn ambulante Gruppentherapien den Ruf haben, mehr Aufwand zu verursachen als Gewinn zu bringen, sind wir vom Format der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung überzeugt. Dieses niedrigschwellige Konzept für ambulante Gruppentherapie soll Behandlerinnen dabei unterstützen, die häufig vorhandenen Hemmungen, Gruppentherapien anzubieten, abzubauen. Trotz der Herausforderung, neue Strukturen und gegebenenfalls neue Inhalte für die Umsetzung dieser Gruppe zu erarbeiten, glauben wir, dass die Zeit und Energie für die Organisation und Umsetzung dieser Gruppentherapie gut investiert und in vielerlei Hinsicht

gewinnbringend sein kann. Grundsätzlich kann das Anleiten der Gruppe dazu beitragen, die eigene psychotherapeutische Arbeit zu diversifizieren und (evtl. wieder) mehr Spaß an der Arbeit zu finden. Die Interaktion zwischen Patienten bringt immer wieder neue Ideen und Perspektiven hervor. Auch die persönliche Auseinandersetzung mit einer diversen Gruppe kann Behandlern aus gewohnten Therapieroutinen herausholen und gleichzeitig neue Anregungen für Einzeltherapien hervorbringen.

Hinzu kommt der nicht zu vernachlässigende finanzielle Anreiz, ambulante Gruppentherapien anzubieten. Eine Sitzung von hundert Minuten, in der drei Patientinnen anwesend sind, wird aktuell (Stand Februar 2023) mit € 107,45 pro Teilnehmer vergütet. Das ergibt in Summe € 322,35 für hundert Minuten Arbeitszeit im Gruppensetting mit der minimalen Teilnehmerzahl, plus Dokumentations- und Vorbereitungszeit (weitere Informationen zur Abrechnung in Kapitel 1.6 Organisatorischer Rahmen). Letzteres soll anhand dieses Manuals minimiert werden und wird nach und nach ohnehin weniger zeitaufwändig werden. Bei einer größeren Gruppe sinkt zwar die Vergütung pro Patient, aber in Summe steigt auch das Honorar, je größer die Gruppe ist. Insgesamt sehen wir im Angebot der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung für ambulant arbeitende Psychotherapeuten eine interessante Erweiterung des eigenen Arbeitsfeldes.

Voraussetzung für die Anleitung und Abrechnung der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung im ambulanten Setting ist eine Abrechnungsgenehmigung in einem der aktuell von den Krankenkassen anerkannten psychotherapeutischen Verfahren sowie die Zulassung für die Abrechnung von Gruppentherapien. Die Abrechnung der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung ist verfahrensübergreifend möglich. Das heißt, diese Leistung ist nicht an ein spezifisches psychotherapeutisches Verfahren geknüpft. So ist das Manual sowohl für psychologische als auch ärztliche Psychotherapeutinnen geeignet und es kann auch von Kollegen aus den Richtlinienverfahren der Tiefenpsychologie, Analytischen oder Systemischen Psychotherapie mit einem Interesse an Verhaltenstherapie angewendet werden.

Auch im stationären Setting kann das hier vorgestellte Konzept für eine psychotherapeutische Einstiegsgruppe zu Beginn einer psychosomatischen stationären Behandlung oder als niedrigschwelliges Angebot für gruppenfähige und therapiemotivierte Patientinnen auf einer akutpsychiatrischen Station genutzt werden. In diesem Rahmen wäre die Aufteilung der Sitzungsinhalte auf jeweils fünfzig Minuten im Rahmen einer höheren Sitzungsfrequenz gut denkbar.

Zielgruppen dieses Manuals sind:

- Psychologische und ärztliche Psychotherapeuten im ambulanten Setting mit Fachkunde in Verhaltenstherapie und Gruppenzusatzausbildung
- Psychologische und ärztliche Psychotherapeutinnen im ambulanten Setting mit Fachkunde in Tiefenpsychologie, Psychoanalyse oder systemischer Therapie und Gruppenzusatzausbildung, mit einem Interesse an verhaltenstherapeutischer bzw. integrativer Arbeit
- Stationäre Behandlerinnen, die ein niedrigschwelliges Gruppenangebot, z. B. auf einer Akutstation, anbieten möchten.

Wir wollen mit dem hier vorgestellten Manual alle ärztlichen und psychologischen Psychotherapeutinnen mit einer Abrechnungsgenehmigung für Gruppentherapien (oder solchen, die diese Qualifikation anstreben) ermutigen, das Format der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung auszuprobieren. Die Inhalte des Manuals stellen fachlich keine große Herausforderung dar und die organisatorische Ebene der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung ist, insbesondere mit der Grundlage dieses Manuals, gut zu bewältigen. Die therapeutischen Kompetenzen in der Gruppenleitung haben Sie mit der Gruppenzusatzqualifikation bereits erworben und können Sie im überschaubaren Rahmen dieser Gruppentherapie gut üben und erweitern.

1.4 Inhaltliche Ziele des Manuals

Die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung hat das Ziel, Patienten strukturiert grundlegende Inhalte der ambulanten Psychotherapie zu vermitteln, Hemmschwellen gegenüber Psychotherapie insbesondere im Gruppensetting abzubauen und die Therapiemotivation zu fördern. Inhaltlich soll die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung zum einen das Verständnis von ambulanter psychotherapeutischer Arbeit, insbesondere im Gruppensetting, fördern und zum anderen Informationen zu Entstehung und Behandlung von psychischen Störungen vermitteln. Letzteres umfasst die Vermittlung von Wissen zu Entstehungsbedingungen und Einflussfaktoren von psychischen Störungen, die Erarbeitung eines ersten individuellen Krankheitsverständnisses und Ansätze zum individuellen Umgang mit entsprechenden Symptomen, Funktionsbeeinträchtigungen und psychischen Belastungen (Kassenärztlicher Bundesverband 2023). Unser Manual bietet daher für die Teilnehmenden eine Vorbereitung auf ambulante Gruppenpsychotherapie oder auch eine ambulante Kombinationsbehandlung. Auch Personen, für die eine teilstationäre Behandlung in Frage kommen würde, die aber aufgrund der dort stattfindenden Gruppentherapien abgeschreckt sind, könnte die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung das Gruppensetting auf niedrigschwellige Weise näher bringen. Insgesamt ist dieses Manual für die verhaltenstherapeutische Umsetzung der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung so zugänglich und einfach konzipiert, dass es inhaltlich für die allermeisten Patientinnen interessant ist, die in den ambulanten Psychotherapiepraxen nach Behandlungsmöglichkeiten suchen.

Die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung sollte laut EBM fakultativ folgende Leistungen beinhalten (Kassenärztlicher Bundesverband 2023):

- Strukturierte Vermittlung und weitere Vertiefung von grundlegenden Inhalten der ambulanten Psychotherapie,
- Informationsvermittlung zu psychischen Störungen und Erarbeitung eines individuellen Krankheitsverständnisses sowie des individuellen Umgangs mit der Symptomatik,
- Vorbereitung einer ambulanten Psychotherapie nach § 15 der Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses über die Durchführung der Psychotherapie im Gruppensetting.

Da in der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung typischerweise Patientinnen mit sehr diversen psychischen Störungsbildern sitzen, versuchen wir in diesem Manual verhaltenstherapeutische Inhalte zu vermitteln, die bei eigentlich allen Störungsbildern zumindest zum Teil eine Rolle spielen und bei der Behandlung relevant sind. Methodisch wird der Fokus insbesondere auf Psychoedukation gelegt. Gleichzeitig werden verschiedene Interventionen wie beispielsweise Selbstbeobachtungen oder Veränderungen von Kognitionen und Verhaltensweisen ausprobiert. Das Angebot unterschiedlicher Interventionen kann die Veränderungsmotivation von Teilnehmenden stärken, indem sie sich durch vermehrtes Wissen und vielfältige Übungen als selbstwirksamer erleben und neue Perspektiven aufgezeigt bekommen. Ziel des Manuals ist daher keine umfassende Erarbeitung einzelner Wissensfelder oder Interventionen, sondern vielmehr ein Aufzeigen diverser Ansätze und Themenfelder, die in einer anschließenden Einzel- und/oder Gruppentherapie vertieft werden können. Bildlich gesprochen versuchen wir einen Überblick über die Welt der verhaltenstherapeutischen Psychotherapie zu geben und Patienten dadurch zu motivieren, ihre individuellen Therapieziele zu schärfen und weiterzuverfolgen. Die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung kann somit, unabhängig vom spezifischen Störungsbild, ein erster wichtiger Schritt in der Behandlung psychischer Störungen sein.

1.5 Indikation und Kontraindikation für die Gruppe

Indikationen für die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung ist allgemeiner Psychotherapiebedarf. Dieser muss in einer Sprechstunde festgestellt werden. Patientinnen mit einem Störungsbild, für das eine Indikation für Verhaltenstherapie besteht, können von den Inhalten der hier vorgestellten Gruppe profitieren. Die Themen der Gruppentherapie umfassen störungsübergreifende Themen der Verhaltenstherapie, die unabhängig von der individuellen Symptomatik im Laufe jeder Psychotherapie behandelt werden sollten. Ein erstes Störungsverständnis mit auslösenden Faktoren der Symptomatik und Emotionsregulation ist beispielsweise notwendig zum Verständnis jeder psychischen Erkrankung. Auch die Aneignung eines grundlegenden Wissens zu Emotionen und Bedürfnissen ist unabhängig von der spezifischen Diagnose hilfreich. Eine Diversität in Störungsbildern, aber auch bezüglich Alter und Geschlecht ist nicht hinderlich. Im Gegenteil, gerade Teilnehmende mit diversen Einschränkungen, Stärken und Lebenssituationen können sich gegenseitig gut ergänzen und damit stützen.

Was psychotherapeutische Vorerfahrungen betrifft, ist die Gruppe besonders für Patienten ohne verhaltenstherapeutische Vorbehandlung geeignet. Das bedeutet, dass gerade auch Personen mit analytischer, tiefenpsychologischer, systemischer oder anderer psychotherapeutischer Vorbehandlung von der Vermittlung verhaltenstherapeutischer Grundlagen vor dem Start ihrer Einzeltherapie profitieren können. Aber auch für Menschen, die zuvor akutpsychiatrisch oder stationär psychotherapeutisch behandelt wurden, stellt die Gruppe ein nützliches Angebot dar. Zwar sind diesen Patientinnen vermutlich einige Inhalte schon bekannt, jedoch bietet die Wiederholung, Vertiefung und insbesondere die Integration der Inhalte in den persönlichen, aktuellen Alltag trotzdem meist eine hilfreiche Erweiterung der eigenen Bewältigungsstrategien.

Lediglich Patienten, die bereits eine ambulante Verhaltenstherapie im Einzelsetting durchlaufen haben, könnten die Inhalte aus der hier vorgestellten Gruppentherapie bereits kennen. Trotzdem kann die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung auch für sie einen

individuellen Nutzen haben, wenn erneuter Therapiebedarf vorliegt. In diesem Fall könnte ihnen diese niedrigschwellige kurzzeitige Gruppentherapie einen stützenden Rahmen bieten, innerhalb dessen sie zusätzlich zu der Wiederholung grundlegender Inhalte insbesondere von den Wirkfaktoren der Gruppe profitieren. Im Praxisalltag berichten Patientinnen immer wieder davon, dass gerade die mehrfache Wiederholung von Inhalten erst richtig zum Verständnis, beziehungsweise zur Umsetzung dieser Inhalte beigetragen habe. Und auch das Teilen von Problemen und Bewältigungserfahrungen mit anderen Betroffenen sei häufig eine wichtige Erfahrung gewesen. So kann diese Gruppentherapie auch für Patienten, die schon Kenntnisse in Verhaltenstherapie haben, von Nutzen sein.

Wichtig: Eine *aktuell* stattfindende ambulante psychotherapeutische Einzel- oder Gruppentherapie, egal welchen Verfahrens, ist für die Abrechnung der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung ein Ausschlusskriterium. Stationäre Behandlungen schließen generell die zeitgleiche Abrechnung von ambulanter Versorgung aus.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppentherapie ist die allgemeine Gruppenfähigkeit. Das bedeutet, dass alle Teilnehmenden in der Lage sein müssen, die Inhalte grundsätzlich selbstständig aufzunehmen und für sich umzusetzen, sowie sich in den strukturellen Rahmen einer Gruppe einzufügen (Marwitz 2016). Kontraindikationen sind daher schwere psychische Instabilität oder eine sehr starke psychische Belastung (d.h. insbesondere akute Suizidalität, akute Psychosen, Suchtverhalten, akute Selbstverletzungen) und (schwere) Persönlichkeitsstörungen. Diese Patientenmerkmale und Symptome sind in vielen Fällen aber auch eine Indikation für eine stationäre Behandlung.

Bei der Überprüfung dieser Kriterien sollte stets der ambulante Rahmen berücksichtigt werden, in dem die Gruppenleitung alle Teilnehmenden an nur wenigen Terminen und in der Gruppe sieht. Die Teilnehmenden müssen daher psychisch stabil genug sein, um ihren Alltag ohne psychotherapeutische Unterstützung zu bewältigen, beziehungsweise sich bei akuten Problemen selbstständig

anderweitig Hilfe zu suchen. Auch ausreichende Deutschkenntnisse sind erforderlich, um für alle Patientinnen innerhalb der begrenzten Behandlungszeit eine angemessene Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Hierbei kann aber abgewogen werden, inwieweit ein Patient auch trotz begrenzter Sprachkenntnisse profitieren kann, und inwieweit eventuell die Gruppeninhalte vereinfacht oder gekürzt werden können, wenn es der gesamten Gruppe zugutekommt (siehe Kapitel 1.7). Anhand einer übersetzten Version des Manuals könnte die Gruppe aber selbstverständlich auch in anderen Sprachen angeboten werden.

Hinweis: Unsere Praxiserfahrung zeigt, dass jede Gruppe ein bis drei herausfordernde Teilnehmerinnen toleriert. Solange es genügend Ausgleich durch aktiv teilnehmende und emotional stabile Patientinnen gibt, können dadurch beispielsweise Menschen mit schwierigen Persönlichkeitsmerkmalen oder schwererer Symptomatik, aber auch Personen mit eingeschränkten Deutschkenntnissen in die Gruppe integriert werden.

Die Indikation und auch die Motivation von Patientinnen für die Gruppenteilnahme sollte in einer psychotherapeutischen Sprechstunde dezidiert überprüft werden. Dafür ist es hilfreich, die Inhalte der Gruppe grob darzustellen und mit den Erwartungen der Patienten abzugleichen. Tipps zur Sprechstunde finden sich auch in Kapitel 1.6 (Organisatorischer Rahmen). Je genauer in der Sprechstunde über die therapeutischen und inhaltlichen Ziele der Gruppe gesprochen wurde, desto besser können Patientinnen für sich einschätzen, ob sie sich auf das Gruppenangebot einlassen wollen, und entscheiden, was ihre persönlichen Ziele in der Gruppentherapie sein sollen. Denn letztlich ist es ein besonderer Vorteil dieser Gruppentherapie, dass Teilnehmende mit sehr unterschiedlichen Bedürfnissen und Zielen von demselben Angebot profitieren können. Trotzdem entscheiden natürlich in letzter Instanz Sie als Gruppenleitung, welche und wie viele Patienten Sie in die Gruppe aufnehmen wollen.