

Peter Fiedler

## **Verhaltenstherapie in Gruppen**

Psychologische Psychotherapie in der Praxis

2., vollständig überarbeitete Auflage

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>I Verhaltenstherapie und die Vielfalt</b>                                   |    |
| <b>psychotherapeutischer Gruppen</b>   | 1  |
| <b>1.1 Die Gruppenvielfalt in der psychosozialen Versorgung</b>                | 2  |
| 1.1.1 Selbsthilfegruppen   | 2  |
| 1.1.2 Präventive Aufklärungsgruppen  | 4  |
| 1.1.3 Die Encounterbewegung; Selbsterfahrungs- und Wachstumsgruppen            | 5  |
| 1.1.4 Psychotherapiegruppen  | 6  |
| <b>1.2 Grundkonzepte psychotherapeutischer Gruppen</b>                         | 8  |
| 1.2.1 Beziehungs- und interaktionsorientierte Gruppen                          | 8  |
| 1.2.2 Störungs-, methoden- und einzelfallorientierte Gruppen                   | 10 |
| <b>1.3 Verhaltenstherapie in und mit Gruppen: ein Überblick</b>                | 12 |
| 1.3.1 Multimodulare Gruppenkonzepte  | 13 |
| 1.3.2 Zieloffene Verhaltenstherapie: kognitive und integrative Gruppenkonzepte | 15 |
| 1.3.3 Wirkfaktoren und Medien  | 16 |
| 1.3.4 Zum Schluss dieser Einleitung: eine Empfehlung                           | 19 |
| <b>2 Zieloffene Verhaltenstherapie in und mit Gruppen</b>                      | 20 |
| <b>2.1 Indikation und Behandlungsplanung</b>                                   | 20 |
| 2.1.1 Einzeltherapie in der Gruppe   | 21 |
| 2.1.2 Grundkonzepte zieloffener Gruppen  | 22 |
| <b>2.2 Kognitive Verhaltenstherapie in und mit Gruppen</b>                     | 24 |
| 2.2.1 Selbstkontrolle und Selbstmanagement in Gruppen                          | 24 |
| 2.2.2 Therapeutisches Problemlösen in und mit Gruppen                          | 30 |
| 2.2.3 Weitere Anwendungsbereiche   | 36 |
| <b>2.3 Integrativ-zieloffene Verhaltenstherapiegruppen</b>                     | 38 |
| 2.3.1 Allgemeine Aspekte zieloffener Gruppen                                   | 39 |
| 2.3.2 Methodisches Vorgehen  | 41 |
| <b>3 Verhaltensanalytische Gruppentherapie (VAG)</b>                           | 44 |
| <b>3.1 Konzeptentwicklung</b>  | 44 |
| 3.1.1 Ablauf einer Sitzung   | 45 |

- 3.1.2 Vorbereitung und Beginn der Gruppentherapie
- 3.1.3 Beginn und Ablauf der Gruppentherapie

### **3.2 Konkretes therapeutisches Vorgehen**

- 3.2.1 Orientierung
- 3.2.2 Problemanalyse versus Zielanalyse
- 3.2.3 Problemimulation, Problemaktualisierung
- 3.2.4 Gruppenauswertung und Feedback
- 3.2.5 Zielanalyse
- 3.2.6 Probeweise Lösungsaktionen
- 3.2.7 Gruppenauswertung und Feedback
- 3.2.8 Planungsphase
- 3.2.9 Sitzungsevaluation, Patientenschulung

### **Verhaltensanalytische Gruppentherapie:**

**Ein Schema zum Prozessablauf einzelner Sitzungen und zur adaptiven Indikation**

## **4 Verhaltenstherapeutische Prävention mit Gruppen: soziale Kompetenz und Gesundheit**

### **4.1 Information, Aufklärung, Patientenschulung**

- 4.1.1 Begründung und Ziele
- 4.1.2 Gruppenkonzepte

### **4.2 Zwischenmenschliche Kompetenz und Beziehungsfähigkeit**

- 4.2.1 Standardisierte Selbstsicherheitstrainings
- 4.2.2 Ziele, Medien und Methoden moderner Sozialtrainings
- 4.2.3 Individualisierung der Gruppenarbeit
- 4.2.4 Wirksamkeit der Trainingskonzepte sozialer Kompetenzen

### **4.3 Gesundheit**

- 4.3.1 Entspannungsverfahren in Gruppen
- 4.3.2 Gesundes Essen: gemeinsam stark gegen Übergewicht
- 4.3.3 Nie wieder rauchen!
- 4.3.4 Integrative Gesundheitstrainings

### **4.4 Verhaltenstherapeutische Prävention bei Kindern und Jugendlichen**

- 4.4.1 Präventive Gruppenarbeit mit Kindern
- 4.4.2 Präventive Gruppenarbeit mit Jugendlichen

### **4.5 Soziale Kompetenz und Problembewältigung im hohen Alter**

- 4.5.1 Verhaltenstherapeutische Gruppenarbeit mit alten Menschen
- 4.5.2 Weitere Schwerpunkte

|  |     |
|--|-----|
| <b>5 Störungsspezifische Verhaltenstherapie in Gruppen</b>               | 142 |
| <b>5.1 Ängste, Phobien und Zwangsstörungen</b>                           | 143 |
| 5.1.1 Agoraphobie  | 144 |
| 5.1.2 Angstanfälle (Panik)   | 147 |
| 5.1.3 Spezifische Phobien  | 151 |
| 5.1.4 Soziale Phobien  | 152 |
| 5.1.5 Generalisierte Angststörung  | 153 |
| 5.1.6 Zwangsstörungen  | 155 |
| <b>5.2 Affektive Störungen</b>   | 157 |
| 5.2.1 Depression   | 158 |
| 5.2.2 Bipolare Störungen   | 167 |
| <b>5.3 Schizophrenie</b>   | 168 |
| 5.3.1 Patientenschulung  | 169 |
| 5.3.2 Behandlungsschwerpunkte in Gruppen                                 | 173 |
| <b>5.4 Abhängigkeit und Sucht</b>  | 178 |
| 5.4.1 Konfrontation mit der Sucht und Behandlungsziele                   | 178 |
| 5.4.2 Vorteile von Gruppen   | 180 |
| 5.4.3 Weitere Wirksamkeitsaspekte  | 184 |
| <b>5.5 Persönlichkeitsstörungen</b>                                      | 186 |
| 5.5.1 Gruppenseminar über Persönlichkeitsstörungen in der Klinik         | 186 |
| 5.5.2 Training sozialer Kompetenzen                                      | 187 |
| 5.5.3 Zieloffene Verhaltenstherapiegruppen                               | 191 |
| 5.5.4 Borderline-Persönlichkeitsstörung                                  | 192 |
| 5.5.5 Dissoziale Persönlichkeitsstörung                                  | 197 |
| <b>5.6 Essstörungen: Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge Eating</b> | 198 |
| 5.6.1 Ätiologie und Behandlung   | 200 |
| 5.6.2 Multimodulare Gruppenkonzepte in der stationären Behandlung        | 202 |
| <b>5.7 Somatoforme Störungen</b>   | 207 |
| 5.7.1 Störungsbeschreibung und Ätiologie                                 | 207 |
| 5.7.2 Therapievorbereitung und Behandlung                                | 209 |
| <b>5.8 Diabetes mellitus</b>   | 213 |
| 5.8.1 Behandlungsziele   | 215 |
| 5.8.2 Kinder und Jugendliche mit Typ-1-Diabetes                          | 216 |
| 5.8.3 Erwachsene mit Typ-1-Diabetes                                      | 217 |
| 5.8.4 Übergewichtige mit Typ-2-Diabetes                                  | 219 |
| <b>5.9 Weitere störungsspezifische Konzepte</b>                          | 220 |
| 5.9.1 Chronische Schmerzen   | 220 |

- 5.9.2 Körperliche Erkrankungen
- 5.9.3 Sexuelle Störungen
- 5.9.4 Schlafstörungen
- 5.9.5 Pathologisches Spielen

## **6 Familien, Eltern, Paare und Angehörige von Patienten**

- 6.1 Gruppen für Eltern mit verhaltengestörten Kindern**
  - 6.1.1 Elterntrainings
  - 6.1.2 Ziele und Vorgehen
- 6.2 Risikoprävention mit Eltern und Paaren**
  - 6.2.1 Ehe-, Geburts- und Familienvorbereitung in Gruppen
  - 6.2.2 Gruppen für Eltern, die ihre Kinder misshandeln und vernachlässigen
  - 6.2.3 Elterngruppen bei Kindern mit psychischen Störungen, Krankheiten und Behinderungen
- 6.3 Gruppenarbeit mit Angehörigen schizophrener Patienten**
  - 6.3.1 Das Zusammenleben mit schizophrenen Menschen
  - 6.3.2 Angehörigengruppen
- 6.4 Weitere Angehörigengruppen mit präventiver, psychotherapeutischer und rehabilitativer Zielsetzung**
  - 6.4.1 Ziele
  - 6.4.2 Angehörigengruppen für Kinder oder Geschwister von Patienten
  - 6.4.3 Angehörigengruppen für Partner oder relevante Bezugspersonen
- 6.5 Bewertung**

## **7 Gruppendynamik, kurative Wirkfaktoren der Gruppe und instrumentelle Gruppenbedingungen**

- 7.1 Nicht oder schwierig zu integrieren: zwei „Welten“ psychotherapeutischer Gruppen**
  - 7.1.1 Mythos „Gruppendynamik“
  - 7.1.2 Zur Relevanz der Gruppendynamik
  - 7.1.3 Der Dienstvertrag mit dem Patienten
  - 7.1.4 Der Mythos vom sozialen Mikrokosmos therapeutischer Gruppen
  - 7.1.5 Gruppenkonflikte: Prävention und Behandlung

|   |     |
|---|-----|
| <b>7.2 Wirkfaktoren verhaltenstherapeutischer Gruppen</b>                         | 273 |
| 7.2.1 Therapeutische Wirkfaktoren   | 273 |
| 7.2.2 Unterschiedliche Funktionen und Wirkungsbereiche                            | 277 |
| <b>7.3 Wann und warum Patienten in Gruppen Schaden nehmen</b>                     | 278 |
| 7.3.1 Varianzerweiterung und der Deterioration-Effekt                             | 279 |
| 7.3.2 Therapeutenfehler   | 282 |
| 7.3.3 Weitere Studien   | 285 |
| <b>7.4 Die Förderung der Selbst- und Mitverantwortung von Patienten</b>           | 286 |
| 7.4.1 Gruppenverhaltenstherapie ist Einzeltherapie in der Gruppe!                 | 288 |
| 7.4.2 Patienten entscheiden selbst, ob, wann und wie sie mitarbeiten!             | 289 |
| 7.4.3 Interessenunterschiede in der Gruppe haben Vorrang!                         | 294 |
| 7.4.4 Interpersonelle Konflikte in der Gruppe löst jeder Patient für sich selbst! | 295 |
| 7.4.5 Übertragbarkeit der Leitlinien auf verhaltenstherapeutische Gruppen         | 296 |
| 7.4.6 Hoffnung und Wunsch   | 298 |
| <b>Literatur</b>  | 299 |
| <b>Personenverzeichnis</b>  | 329 |
| <b>Sachverzeichnis</b>  | 337 |