

Inhalt

Einführung	1
Kurzbeschreibung der IPT	1
Kurzbeschreibung der IPT-G	1
Unterschiede und Gemeinsamkeiten von IPT und IPT-G	2
IPT-G im stationären versus ambulanten Setting	3
Therapeutenrolle bei der IPT-G	4
Gründe für die Entwicklung der IPT-G	4
Wirksamkeitsnachweise	5
Literatur	6

Die Sitzungen im Überblick	7
---	----------

Einzelsitzungen	8
------------------------------	----------

Einzelsitzung 1	8
------------------------------	----------

Ziele	8
-------------	---

Methoden	8
----------------	---

Einzelsitzungen 2 bis 3	10
--------------------------------------	-----------

Ziele	10
-------------	----

Methoden	10
----------------	----

Gruppensitzungen	12
-------------------------------	-----------

Modul I: Auseinandersetzung mit der Depression und Herstellen des interpersonellen Kontextes	12
---	-----------

Umfang	12
--------------	----

Ziele	12
-------------	----

Methoden	12
----------------	----

Sitzung 1	13
------------------------	-----------

Lernziele	13
-----------------	----

Schriftmaterial	13
-----------------------	----

Übung „Symptome benennen“	13
---------------------------------	----

Zur Vertiefung 1	14
------------------------	----

Zur Vertiefung 2	16
------------------------	----

Hausaufgaben	16
--------------------	----

Sitzung 2	16
Lernziele	16
Schriftmaterial	16
Beispiel „Innere Unruhe oder Grübeln“	19
Beispiel „Schlafstörungen“	20
Beispiel „Suizidgedanken“	20
Aktivitätenplanung und -aufbau	22
Verstärkung und Selbstverstärkung	23
Hausaufgaben	24
 Sitzung 3	 24
Lernziele	24
Schriftmaterial	24
Hausaufgaben	27
 Modul II: Interpersonelle Grundfertigkeiten aufbauen	 27
Umfang	27
Ziele	27
Methoden	28
 Sitzung 1	 28
Lernziele	28
Schriftmaterial	28
Übung „Soziales Netz“	29
Übungen zu „Nicht-depressive versus depressive Kommunikation“	30
Einführungsübung	30
Vertiefungsübung	31
Hausaufgaben	32

X Inhalt

Sitzung 2	32
Lernziele	32
Schriftmaterial	32
Hausaufgaben	34
 Sitzung 3	34
Lernziele	34
Schriftmaterial	34
Übung „Ebene bzw. Fertigkeiten“	35
Übung in der Zweiergruppe	35
Hausaufgaben	36
 Sitzung 4	36
Lernziele	36
Schriftmaterial	36
Übungen zum „Empfinden der persönlichen Distanz/Nähe“ und zum „Grenzsetzen“	37
Übung „Analyse des eigenen Bindungsstils“	37
Bindungsstile	38
Hausaufgaben	38
 Modul III: Zwischenmenschliche Konflikte bearbeiten	38
Umfang	38
Ziele	38
Methoden	38
 Sitzung 1	39
Lernziele	39
Schriftmaterial	39
Hausaufgaben	40

Sitzung 2	41
Lernziele	41
Schriftmaterial	41
Hausaufgaben	42
 Sitzung 3	 42
Lernziele	42
Schriftmaterial	42
Übung „Gefühle in Konflikten“	43
Hausaufgaben	44
 Sitzung 4	 44
Lernziele	44
Schriftmaterial	44
Weitere Hausaufgaben (Beispiele)	45
 Modul IV: Rollenwechsel und Trauer um Verluste	 46
Umfang	46
Ziele	46
Methoden	46
 Sitzung 1	 46
Lernziele	46
Schriftmaterial	46
Übung „Verluste, Bewahrtes und Chancen benennen“	48
Übung „Rollenaspekte benennen“	48
Übung „Perspektivwechsel“	49
Hausaufgaben	49

XII Inhalt

Sitzung 2	49
Lernziele	49
Schriftmaterial	49
Übung „Gefühle und Veränderung“	50
Fakultative Übung	50
Hausaufgaben	51
 Sitzung 3	 51
Lernziele	51
Hausaufgaben	53
 Sitzung 4	 53
Lernziele	53
Übung „Stärken entdecken“	53
Übung in der Zweiergruppe	54
Weitere Hausaufgaben (Beispiele)	54
 Literatur	 54