

Inhalt

Einführung	15
Allgemeine Merkmale der Interpersonellen Psychotherapie	15
Kurzbeschreibung der Interpersonellen Gruppentherapie	16
IPT-Gruppe im ambulanten Setting	16
IPT-Gruppe im stationären Setting	17
Unterschiede und Gemeinsamkeiten von IPT und IPT-Gruppe	18
Therapeutenrolle bei der IPT-Gruppe	19
Gründe für die Entwicklung der IPT-Gruppe	20
Wirksamkeitsnachweise	21
Literatur	22
 Die Sitzungen im Überblick	 24
 Vorgeschaltete Einzelsitzungen	 25
Einzelsitzung 1 (Interpersoneller Kontext der Depression)	25
Ziele	25
Methoden	25
Einzelsitzung 2 (Beziehungsanalyse)	27
Ziele	27
Methoden	28
Einzelsitzung 3 (Behandlungsvertrag)	29
Ziele	29
Methoden	29
 Psychoedukative Gruppensitzungen	 33
Sitzung 1: Symptomatik und Verlauf einer Depression	33
Lernziele	33
Schriftmaterial	33
Methoden	33
Sitzung 2 (optional): Symptommanagement bei einer Depression	36
Lernziele	36
Schriftmaterial	36
Methoden	36
Sitzung 3: Ursachen und aufrechterhaltende Faktoren einer Depression	38
Lernziele	38
Schriftmaterial	38
Methoden	38

Sitzung 4: Behandlungsmöglichkeiten einer Depression	40
Lernziele	40
Schriftmaterial	40
Methoden	40
IPT-Gruppensitzungen	42
Modul I: Interpersonelle Grundfertigkeiten	42
Sitzung 1: Auswirkungen depressiver Kommunikation	43
Sitzung 2: Beziehungsöffner und -barrieren	50
Modul II: Zwischenmenschliche Konflikte	52
Sitzung 1: Konfliktanalyse	53
Sitzung 2: Kommunikationsstrategien	55
Sitzung 3: Umgang mit Gefühlen bei Konflikten	58
Modul III: Rollenwechsel	60
Sitzung 1: Analyse des Rollenwechsels	61
Sitzung 2: Abschied von der alten Rolle	66
Sitzung 3: Fertigkeiten und Unterstützung bei der neuen Rolle	68
Sitzung 4 (optional): Selbstwertgefühl stärken	70
Modul IV: Arbeitsstress	71
Sitzung 1: Risikoprofil für Burnout-Erleben	73
Sitzung 2: Kommunikation am Arbeitsplatz	76
Sitzung 3 (optional): Werte am Arbeitsplatz	80
Abschiedsphase in der IPT	82
Abschiedsphase in den unterschiedlichen Gruppensettings	83

ANHANG

Handout 1. Interpersonelle Psychotherapie in der Gruppe	87
Handout 2. Woran erkennt man eine Depression? – Symptomatik und Verlauf	89
Handout 3. Symptommanagement	92
Handout 4. Wie entsteht eine Depression? – Ursachen und aufrechterhaltende Faktoren	95
Handout 5. Medikamentöse Depressionsbehandlung	98
Handout 6. Psychotherapeutische Behandlungsformen der Depression	104
Handout 7. Kiesler Kreismodell	108
Handout 8. Psychoedukation zu Kommunikationsebenen	109
Handout 9. Beziehungsöffner und Beziehungsbarrieren	110
Handout 10. Konfliktanalyse	111
Handout 11. Analyse eigener Kommunikationsmuster	113
Handout 12. Kommunikationsfallen in Konfliktsituationen	115

Handout 13. Hilfreiche Kommunikation in Konflikten	117
Handout 14. Umgang mit Gefühlen in Konflikten	118
Handout 15. Vertiefungsübung zur Konfliktanalyse	120
Handout 16. Informationen zu Rollenwechseln	122
Handout 17. Informationen zu Trauerprozessen	125
Handout 18. Betrauern der Verluste	127
Handout 19. Unterstützungsmöglichkeiten in der neuen Rolle	128
Handout 20. Positive Eigenschaften und Ressourcen	129
Handout 21. Individuelles Risikoprofil für Burnout-Erleben	130
Handout 22. Dysbalancen bei der Arbeit	132
Handout 23. Energiespender und -fresser	134
Handout 24. Wochenplan Selbstfürsorge	135
Handout 25. Gestuftes »Nein«-Sagen	137
Handout 26. Gestuftes um Hilfe bitten	139
Handout 27. Wertefragen	141
Handout 28. Werteprofil	143
 Sachverzeichnis	 145