

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 |