

Widmung

Wir haben beide in den letzten Jahren schwere körperliche Erkrankungen durchgemacht und dabei erfahren, wie stark Patienten vom guten Fachwissen ihrer Behandler abhängig sind. Das Buch widmen wir deshalb den Ärzten, die uns geholfen haben. Als Spezialisten im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie sehen wir täglich, wie sehr die Lebensqualität von Menschen mit seelischen Erkrankungen ebenfalls vom Fachwissen der Therapeuten abhängt. Mit diesem Buch möchten wir die Kollegen dabei unterstützen, mit ihren Behandlungen erfolgreich zu sein und ihren Patienten zu einer höheren Lebensqualität zu verhelfen.

Danksagung

Wir bedanken uns bei unserer früheren Kollegin Dr. Susanne Trenkamp, Psychologische Psychotherapeutin. Sie hat besonders in den Anfängen der Konzeptentwicklung wichtige Ideen beige-steuert.

Prof. Michael Hüppe ist seit über 15 Jahren ein wichtiger Freund und Begleiter bei unserer wissenschaftlichen Arbeit und der Entwicklung unserer psychotherapeutischen Konzepte. Auch dieses Mal hat er uns durch die kritische Lektüre unseres Buches unterstützt.

Frau Silka Ringer, Psychologische Psychotherapeutin, arbeitet seit Langem mit unserem Konzept der transdiagnostischen Gruppe und hat das Manuskript vor diesem Hintergrund gegengelesen. Herr Misha Vithayathil, Psychologe in Ausbildung in unserer Klinik, hat das Manuskript aus der Perspektive eines Ausbildungsteilnehmers gelesen und uns wichtige Anregungen gegeben.

Dr. Kirstin Bernhardt, stellvertretende Direktorin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Kiel, und Frau Dr. Dörtie Bewig, erfahrene Gruppentherapeutinnen, haben ihre Praxiserfahrung mit dem Buch abgeglichen und viele Anregungen geliefert. Dr. Susanne Annis, Psychologische Psychotherapeutin, und Christian Alte, Psychologischer Psychotherapeut und Leiter eines Ausbildungsinstitutes, sind erfahrene Supervisoren im Bereich der Verhaltenstherapie. Sie haben das Buch aus der Perspektive von Ausbildern gelesen. Martin Fernholz ist Lehrer. Er hat das Buch aus dem Blickwinkel der pädagogischen Anwendbarkeit auch außerhalb von Therapiegruppen überprüft.

Prof. Fritz Hohagen, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, hat an der Universität zu Lübeck die Voraussetzungen für eine besondere Kultur der Psychotherapie innerhalb der Psychiatrie geschaffen. Dies hat die Arbeit an den in diesem Buch dargestellten Konzepten und Methoden ermöglicht.

Der Kohlhammer Verlag unter Leitung von Herrn Dr. Ruprecht Poensgen hat unsere Arbeit liebevoll betreut.

Vorwort

Zielsetzung des vorliegenden Buches ist es, praktische Hilfe bei der Planung und Umsetzung von gruppentherapeutischen Methoden und Techniken zu bieten. Dazu werden die (manchmal versteckten) grundlegenden Prinzipien der einzelnen gruppentherapeutischen Verfahren und Methoden transparent gemacht. Das Buch verarbeitet eigene Erfahrungen, die Erfahrungen von Kollegen, Supervisanden und Patienten mit verschiedenen gruppentherapeutischen Methoden sowie den Dialog mit den Teilnehmern unserer Gruppentherapie-workshops. Es ist nicht als eigenständiges Manual intendiert, sondern will als Praxishandbuch Orientierung für die Umsetzung von Manualen geben und die Arbeit mit transdiagnostischen, einzelfallorientierten Gruppen fördern.

Das Manual versteht sich der dritten Welle der Verhaltenstherapie zugehörig. Dementsprechend werden psychische Störungen prioritär mit Fertigkeitendefizit-Modellen erklärt. Therapeutische Interventionen werden von den Fragen geleitet: Was soll der Patient lernen? Welche Verhaltensfertigkeiten braucht er? Welche metakognitiven Fertigkeiten braucht er? Welche Werte und Ziele hat er? Welche Erfahrungen braucht er? Welche Fertigkeiten stehen ihm zur Verfügung, um eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu befriedigen?

Das Buch will Sie als Leser dazu befähigen, Sie dabei unterstützen und ermutigen, verschiedene Formen von verhaltenstherapeutischen Gruppen anzubieten:

- Transdiagnostische Gruppen sind Gruppen, in denen Patienten mit heterogenen psychischen Störungen behandelt werden können. Dabei stehen die individuellen Bedürfnisse und Fertigkeitendefizite im Vordergrund. Die transdiagnostische Gruppe ist eine generische, verhaltenstherapeutische Methode der Gruppentherapie, die flexibel an Gruppen mit heterogenen Störungen und Bedürfnissen angepasst werden kann.
- Problemlösegruppen unterstützen die Patienten beim Erwerb von Fertigkeiten zur Problemlösung.
- Störungsspezifische Gruppen vermitteln Störungswissen und Fertigkeiten, die von besonderer Relevanz für bestimmte Störungsgruppen sind.

Der Aufbau des Buches ist wie folgt:

Zuerst werden die allgemeinen Faktoren und Prinzipien erklärt, die der Arbeit mit verhaltenstherapeutischen Gruppen zugrunde liegen. Hierbei geht es für den Leser vor allem darum, die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen vorhandenen Modelle von Gruppentherapie genau kennenzulernen.

Anschließend werden drei Gruppen exemplarisch in Transkripten vorgestellt und kommentiert: eine transdiagnostische Gruppe über mehrere Sitzungen, eine Problemlösegruppe und eine Essstörungsgruppe als Beispiel für eine störungsspezifische Gruppe. Diese Transkripte beschreiben modellhaft, wie verhaltenstherapeutische Gruppen verlaufen, wenn grundlegende Faktoren gegeben sind. Lassen Sie sich nicht irritieren, wenn Ihre eigenen Patienten schwieriger sind. Auch unsere eigenen Gruppen verlaufen nie auf Dauer problemlos. Der dritte Teil des Buches legt daher den Fokus auf weitere Therapeutenfertigkeiten, die dabei helfen Schwierigkeiten vorzubeugen oder zu überwinden, die sich aus bestimmten Gruppensituationen oder aus der Psychopathologie der Teilnehmer ergeben.

Wenn Sie dieses Buch optimal nutzen wollen, ist es sinnvoll, es zweimal zu lesen. Insbesondere nach der Lektüre des zweiten und dritten Teils, in dem Fallbeispiele dominieren, sollten Sie noch einmal den ersten Teil lesen, um zu einem vertieften Verständnis der grundlegenden Prinzipien zu kommen.

Soweit im nachfolgenden Text personenbezogene Bezeichnungen im Maskulinum stehen, werden diese Formen verallgemeinernd verwendet und beziehen sich auf beide Geschlechter (generisches Maskulinum). Aus Gründen der sprachlichen Einfachheit und Lesbarkeit sprechen wir von Patient und Therapeut, wohl wissend, dass beide Geschlechter Therapeutinnen oder Patientinnen sein können. Insgesamt betreffen die in diesem Buch behandelten Situationen Frauen und Männer in ähnlicher Weise.

Alle in diesem Buch dargestellten Fallgeschichten basieren auf persönlichen Erfahrungen mit konkreten Patientinnen und Patienten und konkreten Therapeutinnen und Therapeuten. Alle Namen sind jedoch fiktiv. Weiterhin sind alle Merkmale, die eine Identifizierung bestimmter Personen ermöglichen würden, verfremdet.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und viel Erfolg bei der Umsetzung.