



## Psychotherapeutische Gruppen

Die **Psychosomatische Informationsgruppe** ist eine psychoedukative Gruppe mit bis zu 15 Teilnehmern, die einmal pro Woche stattfindet. Jeweils im Wochenwechsel werden folgende Themen angesprochen: Angstbewältigung, Schmerzbewältigung, Stressbewältigung, Psychosomatik und Depression.

Die **Schmerzbewältigungsgruppe** vermittelt bei chronischen Schmerzzuständen Ablenkungsstrategien. Es werden Modellvorstellungen über Schmerzentstehen und Schmerzbewältigung vermittelt und in Phantasie Reisen Bewältigungsstrategien eingeübt.

In der **Stressbewältigungsgruppe** werden Informationen über Stress, Stressoren und Stressreaktionen vermittelt. Es wird ein Problemlösetraining durchgeführt und Entspannungstechniken im Alltag vermittelt. Weiterhin wird über Belastungsausgleich im Alltag vermittelt sowie stressverstärkende und stressmildernde Denkmuster analysiert. Weiterhin wird eine Analyse individueller Stressoren, Stressreaktion und Bewältigungsstrategien einzelner Teilnehmer durchgeführt.

Ziel der Gruppe ist eine Verbesserung der Kenntnis über Stressreaktionen (Verhaltensebene, kognitiv-emotionale Ebene, physiologische Ebene) sowie der Aufbau bzw. Erweiterung eines Repertoires von effektiven Stressbewältigungsstrategien.

In der **Gruppe Stimmung und Aktivierung** werden vier Sitzungen mit psychoedukativen Anteilen sowie ein aktiver Austausch über Symptome, Probleme, Therapiemöglichkeiten und eigene Möglichkeiten der Problembewältigung durchgeführt. Weiterhin werden vier Sitzungen absolviert in denen die Genussfähigkeit und Sinneseindrücke im Vordergrund stehen (beispielsweise Spaziergang mit anschließendem Austausch). Ziel der Gruppe ist die Vermittlung depressionsspezifischer Informationen, die Vermittlung von Verständnis am aktuellen Krankheitsgeschehen, motivationsaktiven Krankheitsbewältigung und soziale Kontaktaufnahme. Diese Gruppe ist für Patienten mit Depressionen unterschiedlichen Schweregrades geeignet.

In die **Gruppe Essen und Verhalten** werden Patienten mit chronifizierten ungünstigen Ernährungsstrategien vermittelt, die ein deutliches Übergewicht zur Folge hatte, bei denen eine psychogene Essstörung bei Adipositas vorliegen kann oder auch nicht. Ziel der Gruppe ist der langfristig veränderte Umgang mit Ernährung und Bewegung sowie stabile Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion. Weitere Ziele sind die Fähigkeit des Patienten zu fördern, seine Symptome und Verhaltensstörungen zu bestehenden Problemen seines Lebens in Beziehung zu setzen sowie ein Repertoire von alternativen verstärkenden Verhaltensweisen zu entwickeln. Es wird eine an Verstärkung durch Erfolg orientierte schrittweise Veränderungsstrategie entwickelt die den Suchtaspekt berücksichtigt. Therapieinhalte sind die Analyse von schwierigen Esssituationen, das Besprechen von Grundregeln und individuellen Schwierigkeiten bei der langfristigen Ernährungsumstellung, Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung, Geschmackssensibilisierung mit Genussstraining - Alternativverhalten 1 sich selbst zu zeigen statt zu schlucken, Ärgerausdruck, Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen - Alternativverhalten 2 sowie die Rückfallprophylaxe.

In der **Gruppe Abhängigkeit und Abstinenz** werden Kenntnisse über Entstehungsmechanismen von Abhängigkeitserkrankung (Alkohol, Medikamente, Drogen) vermittelt. Die Folgen der Abhängigkeitserkrankung werden bewusst gemacht (biopsychosoziales Krankheitsmodell). Möglichkeiten zum Erkennen von Abhängigkeiten werden aktiv erarbeitet, Therapiemöglichkeiten werden vorgestellt. Die Therapieinhalte sind insbesondere Begriffsbestimmungen zum schädlichen Gebrauch, Abhängigkeit, Sucht, Diagnosen etc.. Alkohol: Biochemie, Aufnahme, Abbau, Blutalkohol, Folgeerkrankungen, soziokulturellen Aspekte sowie ätiologische Suchtmodelle. Behandlungsmöglichkeiten des Alkoholismus, des Medikamentenmissbrauchs mit Schwerpunkt Analgetika als auch Drogenmissbrauch.

In der **Gruppe Arbeitsleben** werden relevante auf das Arbeitsleben bezogene Informationen vermittelt sowie eine Problemdefinition im Bereich Arbeitsleben durchgeführt. Außerdem erfolgt eine Differenzierung der Probleme im Hinblick auf Therapieschwerpunkte und Erarbeitung von Lösungsansätzen. In dieser Gruppe werden Patienten behandelt welche mit Mobbing und Arbeitsplatzkonflikten Erfahrung gemacht haben, außerdem Patienten bei denen der Arbeitsplatz bedroht ist, bei denen längere Arbeitsunfähigkeitszeiten, Arbeitslosigkeit, berufliche Umorientierung, berufliche Veränderungen in den letzten zwei Jahren in denen der Patient nicht zurechtkommt vorliegt. Außerdem sind in dieser Gruppe Patienten mit beruflicher Überforderungssituationen vertreten. Die Gruppe Arbeitsleben wird gleichzeitig von einem Arbeitstherapeuten, einem Psychologischen Psychotherapeuten und einer Sozialarbeiterin in drei Modulen durchgeführt: Modul Arbeitstherapie, Modul Psychologie und Modul Sozialarbeit. Patienten die in dieser Gruppe vertreten sind erhalten gleichzeitig Arbeitstherapie oder Belastungserprobung.

Unterstützt wird die Gruppenarbeit durch **Einzelgespräche** (tiefenpsychologisch oder verhaltenstherapeutisch orientiert) mit in der Regel einmal eine Stunde pro Woche, in der die individuellen Schwierigkeiten und Störungen der Patienten thematisiert werden. Die Intensität der **Einzeltherapie** richtet sich nach Bedürfnis, Motivation und Störungsbild. Bei Bedarf werden **Paargespräche oder Familienberatung** vereinbart.

Alle Patienten erlernen ein **Entspannungsverfahren**, entweder Muskelentspannungstraining nach Jacobson oder Autogenes Training und werden nach entsprechender Indikation und Motivation einer der übergeordneten Gruppen zugewiesen.

Als Kreativverfahren werden in der psychosomatischen Abteilung der Schloßklinik die **Musiktherapie** und **Ergotherapie** eingesetzt.

Als niederschwelliges Angebot wird die **Rezeptive Musiktherapie** bei Patienten, die sich sonst wenig auf eine tiefere therapeutische Arbeit einlassen können, angewendet. Ziel der Gruppe ist Förderung der Entspannungsfähigkeit, Ablenkung vom Schmerzerleben bzw. Erfahrung von Linderung und Ermöglichung eines ersten inneren Zugangs zu eigenen Gefühlen. Durch inneres visuelles Bilderleben (durch Musikhören) können Erinnerungen und Erlebnisse geweckt werden und eigene Ressourcen wahrgenommen und genutzt werden. Weiterhin wird die positive Körperwahrnehmung gefördert.

In die **Gonggruppe** können Patienten integriert werden, welche Therapiemotivation und wenn möglich schon psychotherapeutische Vorerfahrung mitbringen. Ziel der Gruppe ist aufgrund der hier vermittelten intensiven Erlebnisqualität einen Zugang zu tieferen Persönlichkeitsschichten zu ermöglichen der anschließend gestaltet werden kann. Durch verbesserte Selbstwahrnehmung und konkretes Handlungserleben ist es den Patienten möglich erarbeitete Lösungsmöglichkeiten in den Alltag zu übertragen. Die dabei zustande kommenden Erlebnisse werden anschließend in Bildern gestaltet und besprochen. Patienten die in der Gonggruppe behandelt werden erhalten zusätzlich eine Musikeinzeltherapie.

Einen wichtigen Stellenwert nimmt auch die **Ergotherapie** ein, diese hat den Stellenwert einer kreativen Psychotherapieform. Die Ergotherapie wird sowohl in Einzel- als auch in Gruppentherapien durchgeführt. Folgende Gruppen werden in der Schloßklinik angeboten:

Die **Ausdruckszentrierte Gruppe** hat das Ziel eigene seelische Vorgänge wahrzunehmen, Ausdrucksmöglichkeiten für das momentane Befinden zu finden sowie Spontaneität und Eigeninitiative zu entwickeln. Weiterhin wird die Auseinandersetzung mit Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen gefördert sowie Materialerfahrung gemacht. Es kommt zu Entwicklung von Offenheit und Realitätsbezug und Umgang mit Phantasie. Die Therapieinhalte werden in kreativ-gestalterischer Weise verwendet, als Therapiemittel werden Materialien wie Ton, Farbe u.a. verwendet. Die Therapiemittel dienen als Ausdrucksmittel, als Mittel zur Selbstdarstellung. Die Aufgabenstellung wird eher offen, teilnehmer- und gruppenzentriert (Toninsel, Selbstbildnis, Partnerschaft) vermittelt. Die Themen werden in der Regel vorgegeben oder aus mehreren ausgewählt, diese sind gefühlsbetont und frei (nicht produktionsorientiert). Insbesondere können in der Ausdruckszentrierten Gruppe Patienten behandelt werden die verbal wenig Ausdrucksmöglichkeiten haben, die wenig Zugang zu ihren Gefühlen und Problemen aufweisen, ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse kaum kennen und spüren. Aber auch sehr leistungsbezogene Patienten mit Kontakt- und Kommunikationsschwierigkeiten, Patienten mit wenig Phantasie und Kreativität können hier Fortschritte erzielen.

In der **Kompetenzzentrierten Gruppe** wird die Eigenständigkeit, Verlässlichkeit und Sorgfalt sowie Kontaktfähigkeit gefördert. Weiterhin ist Ziel die Verbesserung der Selbsteinschätzung mit der Bereitschaft Fehler zu korrigieren. Ein weiteres Ziel besteht in der Steigerung von Konzentration, Ausdauer, Frustrationstoleranz und psychischer und physischer Belastbarkeit. Bei der kompetenzzentrierten Methode werden ausgewählte handwerkliche Techniken angeboten um verloren gegangene oder nicht vorhandene Fähigkeiten zu erwerben und Fertigkeiten zu trainieren. Patienten mit unrealistischer Selbsteinschätzung, mit Schwierigkeiten im Umgang mit Kritik, Autorität, Verantwortung und Kooperation können hier behandelt werden, aber auch Patienten die selber wenig Möglichkeiten finden ihren Alltag zu bewältigen, für die das gezielte Üben von Fertigkeiten wichtig ist.

In der **Gruppe Rhythmisches Bewegen auf Musik** werden Körperwahrnehmung und Bewegungsgefühl, Verbesserung der Koordination sowie positives Körpererleben durch eigenkreatives Handeln gefördert. Es besteht die Möglichkeit zur nonverbalen Kontaktaufnahme und Ausdrucksweise. Die Therapieinhalte sind ganzheitlich und fließende Bewegungen, Isolationsübungen sowie Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Diese Gruppe ist auch für Patienten mit mangelnden Deutschkenntnissen und mit wenig Körperbewusstsein geeignet.

In der physiotherapeutischen Abteilung wird eine **Atemtechnikgruppe** und **Qi Gong Gruppe** zum Thema Körperwahrnehmung angeboten. Ziel der Atemtechnikgruppe ist das Bewusstmachen des Atems und Erlernen von Atemtechniken zur Entspannung, Entlastung und Beruhigung. Diese Gruppe ist insgesamt insbesondere für Patienten mit Angststörungen, Panikanfällen und Atemdysfunktionen geeignet. Therapieinhalte sind das Bewusstmachen und Lenkung der Atmung sowie Spüren der Atmung, Entlastungshaltungen sowie Dehnlagerungen. Qi Gong eine Art meditative Gymnastik aus China, bei der sich Atmung, Bewegung und Haltung miteinander verbinden. Qi Gong bedeutet "Qi durch Atmung". Die Bewegungsabläufe beim Qi Gong bestehen aus einzelnen Übungen.

Als unterstützende Maßnahme insbesondere zur Schmerztherapie, aber auch zur Behandlung vegetativer Symptome (z.B. auch zur Behandlung von Suchtdruck bei Patienten mit schädlichen Gebrauch von Medikamenten, Alkohol, Drogen und Nikotin) wird klassische chinesische **Ohr- und Körperakupunktur** (Einzel- und Gruppenbehandlung) angewendet.

Speziell bezüglich der Depressionsbehandlung stehen neben den Grundprinzipien der Behandlung (Psychotherapie und antidepressive Medikation) als weitere Verfahren die **Lichttherapie** und **Schlafentzugstherapie** zur Verfügung.

Die Lichttherapie wird insbesondere zur Behandlung der saisonalen Depression eingesetzt. In Einzelfällen kann bei Therapieresistenz auch Schlafentzug durchgeführt werden.

Die **Raucherentwöhnung** wird von den Neuropsychologen des Hauses durchgeführt. In einer verhaltenstherapeutischen Kleingruppe soll die Verminderung des schädlichen Rauchverhaltens durch Information und Motivation der Patienten erreicht werden, gelegentlich werden Nikotinpflaster eingesetzt.