

Psychotherapeutische Angebote und Gruppenangebote

Wir möchten Ihnen kurz die psychotherapeutischen Konzepte sowie die Gruppen der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie beschreiben.

Allgemeines Therapiekonzept

Kognitive Verhaltenstherapie

In der Verhaltenstherapie liegt das Augenmerk auf der aktuellen Problematik und den Reaktionen auf Belastungen. Dabei werden nicht nur beobachtbare Verhaltensweisen, sondern auch innere Prozesse (z. B. Gedanken und Einstellungen, Körperreaktionen, Emotionen) reflektiert. Allgemeine Ziele der Verhaltenstherapie sind die Verminderung ungünstiger Bewältigungsreaktionen sowie der Aufbau und die Stabilisierung förderlicher Reaktionen (verbesserte Selbstregulation). Darüber wird eine Reduktion der Symptomatik angestrebt. In der Verhaltenstherapie werden daher z. B. Strategien für den Umgang mit hemmenden oder negativen Gedanken, zur Regulation unangenehmer Gefühle oder körperlicher Stressreaktionen oder konkrete Verhaltensstrategien geübt.

Spezielle Therapieansätze

CBASP (Cognitiv Behavioral Analysis System of Psychotherapy)

CBASP ist ein relativ neues Behandlungsverfahren, das von James McCullough entwickelt wurde. Es ist bis heute weltweit der einzige Therapieansatz, der speziell für chronisch (d. h. seit mindestens zwei Jahren ununterbrochen) depressive Patienten und Patientinnen konzipiert wurde. Die aktuellen Probleme werden als Folge von früheren interpersonell traumatisierenden Lebenserfahrungen gesehen. Soziale Interaktionen verlaufen infolgedessen unbefriedigend und werden zunehmend vermieden. Der CBASP-Ansatz versteht sich als integratives Modell und berücksichtigt dabei verschiedene psychologische Theorieansätze und -strategien.

DBT (Dialektisch Behaviorale Therapie)

Die DBT wurde in den 1980er Jahren von Marsha Linehan zur Behandlung chronisch suizidaler Borderlinepatienten entwickelt. Die Basis der DBT bildet die Verhaltenstherapie, sie umfasst aber auch Elemente anderer Therapierichtungen sowie Meditationstechniken (Achtsamkeit). Die

Grundidee der DBT besteht darin, in schwierigen Situationen einerseits wirkungsvolle Strategien einzusetzen, wenn Dinge veränderbar sind – und auf der anderen Seite akzeptanzbasierte Techniken anzuwenden, wenn sich die Situation (momentan) nicht verändern lässt. Während der ersten Stufe der Behandlung lernen die Patienten, Kontrolle über suizidales und selbstschädigendes Verhalten sowie intensive emotionale Zustände zu erlangen. Im zweiten Teil geht es um die Verbesserung der Lebensqualität und um die Erreichung individueller Therapieziele. Die DBT arbeitet mit der Vermittlung sogenannter „Skills“ (Fertigkeiten), die in der Gruppentherapie (Skillstraining) gemeinsam erarbeitet werden. In den Einzelgesprächen werden darüber hinaus individuelle Situationen analysiert und gemeinsam Lösungs- oder Akzeptanzwege gefunden. Zudem besteht während einer DBT-Behandlung die Möglichkeit für ein Telefoncoaching in Krisensituationen.

Schematherapie

Die Schematherapie nach Young ist eine Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie. Sie wurde gezielt für Patienten entwickelt, die mit klassischer Verhaltenstherapie keine langfristig stabile Veränderung erreichten. Schematherapie wurde als störungsübergreifender Ansatz entwickelt. Bei der Schematherapie steht die Veränderung des emotionalen Erlebens im Mittelpunkt. Erfahrungen aus der Kindheit und Jugend wird ein zentraler Stellenwert für die Entstehung von chronischen psychischen Problemen eingeräumt.

Gruppenangebote

Achtsamkeitsgruppe

Viele Menschen befinden sich in einem „Kreislauf des unaufhörlichen Denkens“ und wünschen sich, dabei einmal inne halten zu können und sich über die eigenen Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst zu werden. Achtsamkeit ist „aktives, nicht wertendes Annehmen der Erfahrungen im Hier und Jetzt“. In diesem Achtsamkeitstraining wird zunächst konzentrierte Achtsamkeit und danach eine offen-beobachtende Haltung trainiert. Dabei ist darauf zu achten, nicht automatisch eine gedankliche Bewertung vorzunehmen, sondern zu akzeptierend anzunehmen. Übungen finden in der Gruppe und zwischen den Sitzungen als Hausaufgaben statt. Tägliches Üben wird dabei wärmstens empfohlen, nur so kann eine achtsame Haltung gelernt werden. Die Gruppe ist mit einigen wenigen Ausnahmen störungsübergreifend für alle Patient/innen geeignet. Bereitschaft zum Üben ist eine wichtige Voraussetzung. Ziel der Gruppe ist die praktische Übung von Achtsamkeit. Diese kann

helfen, schwierige Lebenssituationen besser aushalten zu können, ungünstige Verhaltensmuster zu erkennen oder sich selbst gegenüber eine freundliche Haltung einzunehmen.

Aktive Musiktherapie

Musik ist in der Lage, verschiedene Emotionen auszulösen. Sie vermag zu beruhigen, zu trösten und natürlich auch zu erfreuen. Musik bietet Zeit und sie kann auch als Objekt unseres Wahrnehmungsraumes genutzt werden. In der aktiven Musiktherapie machen Sie sich mit den Grundbausteinen von Musik, wie Rhythmus, Klängen und Melodien, vertraut und können sich an vielfältigen Instrumenten mit Phantasie und Kreativität ausprobieren. Schließlich besteht die Möglichkeit, Ihre Achtsamkeit an der Musik, aber auch an der Wirkung der Musik auf sich selbst zu schulen. Dabei werden Sie entdecken, wie viel Lebendigkeit in der Musik und natürlich in Ihnen selbst steckt. Ziele sind das gemeinsame Gruppenerlebnis, die Wahrnehmungsförderung anhand der eigenen Person, der Gruppenmitglieder sowie der Musik, das aktive und selbstbestimmte Handeln sowie das Erkennen und Fördern eigener Ressourcen.

Angehörigengruppe Depression

Erkrankt ein Angehöriger an einer Depression, leiden nicht nur der Betroffene darunter, sondern auch die Familie und die Freunde. Wir bieten ihnen die Möglichkeit, neben Tipps und Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten und Umgang in solchen Situationen, in erster Linie auch mit anderen Angehörigen in den Austausch zu gelangen. Um Ihnen als Angehöriger oder Freund den Umgang mit Ihrem erkrankten Verwandten oder Partner zu erleichtern findet jeden ersten Mittwoch im Monat ein Gruppentreffen für alle Angehörige von Patienten mit Depressionen statt. Die Teilnahme ist für alle Angehörigen depressiver Patienten jederzeit möglich, unabhängig davon, ob ambulant, stationär oder noch gar nicht behandelt. Ziel der Gruppe sind die Aufklärung über die Erkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten, der Erfahrungsaustausch zwischen anderen Betroffenen und die emotionale Entlastung.

Angehörigengruppe "Psychotische Störung"

Dieses Angebot wendet sich an die Angehörigen von Patienten, die an einer psychotischen Störung erkrankt sind (z. B. Schizophrenie, schizoaffektive Störung, drogeninduzierte Psychose). Neben vielen Informationen steht der Umgang mit dem erkrankten Angehörigen im Vordergrund. Außerdem soll

die Gruppe Ihnen die Möglichkeit bieten, sich untereinander auszutauschen, Fragen an die Ärzte zu richten und sich emotional zu entlasten. Themen der Angehörigengruppe:

- Thema 1: Was tun als Angehöriger? Wie nehme ich Frühwarnzeichen wahr? Wie sind die rechtlichen Grundlagen?
- Thema 2: Was heißt Psychose/Schizophrenie? Symptome, Verlaufsformen, Diagnostik und Prognose.
- Thema 3: Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten der psychotischen Erkrankungen

Depressionsgruppe

Traurigkeit ist ein ganz normales und alltägliches Gefühl. Wenn die Niedergeschlagenheit jedoch über eine lange Zeit fast ununterbrochen auftritt und sehr belastet, dann kann dies Ausdruck einer Depression sein. In dieser Gruppe soll Betroffenen Wissen über die Erkrankung vermittelt werden. Das Verstehen der Erkrankung kann dabei helfen, erste Warnsignale besser zu erkennen und frühzeitig entgegenzuwirken.

Ziel der Gruppe ist, Informationen zu vermitteln über

- Symptome, Diagnosekriterien und Arten der Depression
- Entstehungsbedingungen einer Depression (Fassmodell, Depressionsspiralen, VT Dreieck)
- Behandlungsmöglichkeiten/Therapieformen
- Selbsthilfemöglichkeiten (Aktivitätenaufbau, Umgang mit negativen Gedanken)
- Rezidivprophylaxe

Ziel ist die Förderung der Krankheitsbewältigung, der Patient soll zum Experten in eigener Sache gemacht werden. Es werden theoretische Modelle und allgemeine Bewältigungsstrategien vermittelt, auf die in den jeweiligen Einzelgesprächen zurückgegriffen werden kann.

DBT-Gruppe/Skillstraining

Diese Gruppe wird in unserer Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) für Borderlinepatienten angeboten, die auch in der Einzeltherapie nach der Dialektisch-Behavioralen-Therapie (DBT) nach Marsha Linehan behandelt werden. Ziel der über das gesamte Jahr fortlaufenden Gruppe ist die Verbesserung der emotionalen Regulationsfähigkeit über alle Anspannungszustände hinweg. So werden neben Informationen über die Borderlinestörung und die DBT anfangs vor allem Stresstoleranzskills für Krisensituationen vermittelt (analog „Skillstraining“). Danach wird das große Modul „Emotionsregulation“ und der Umgang mit schwierigen Gefühlen bearbeitet, gefolgt vom

Erwerb der „Zwischenmenschlichen Skills“ (soziales Kompetenztraining) und schließlich dem Modul „Selbstwert“. Während der gesamten Gruppe werden wöchentlich Achtsamkeitsübungen durchgeführt.

Emotionsgruppe

Die Emotionsgruppe orientiert sich an dem Training emotionaler Kompetenzen (TEK) nach Berking auf. Das TEK wurde mit der Zielvorgabe entwickelt, „die emotionalen Kompetenzen zu stärken und zu erweitern und Defizite im Bereich der allgemeinen Emotionsregulation zu reduzieren“ (Berking, 2008). Die Fähigkeit, konstruktiv mit den verschiedensten Gefühlen umgehen zu können soll die Fähigkeiten zur Stressregulation verbessern, die Selbstwertregulation stärken und die Bewältigung von psychischen Problemen fördern. Neben einer allgemeinen Informationsvermittlung über Emotionen werden drei der im TEK vorgestellten Basiskompetenzen (1. Gefühle bewertungsfrei wahrnehmen und benennen, 2. Gefühle akzeptieren, 3. effektive Selbstunterstützung in emotional belastenden Situationen) vorgestellt und über entsprechende TEK-Sequenzen (Imaginationsübungen) geübt.

Entspannung

Die Atementspannung ist eine leicht lernbare und in Stresssituationen gut anwendbare Entspannungstechnik. Durch bewusste Atemübungen (z. B. Atem zählen, tiefes und langsames Atmen, dem Atem folgen) soll eine Reduktion der körperlichen Erregung herbeigeführt werden. Die Progressive Muskelentspannung ist das in der Verhaltenstherapie am häufigsten angewandte Entspannungsverfahren. Bei dem Training werden für eine kurze Zeit bestimmte Muskelgruppen angespannt und dann bewusst wieder gelöst. Ziel ist dabei, schrittweise eine bessere Kontrolle über Spannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen zu erlernen und den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung besser wahrzunehmen. Mit der Absenkung der Muskelanspannung geht für die Patienten das Gefühl einer besseren Entspannung einher.

Genussgruppe: „Kleine Schule des Genießens“

Ziel des Genussstrainings ist es, durch das bewusste Ansprechen und Aktivieren der einzelnen Sinne positive Empfindungen zu wecken und so Sorgen und Stress abzubauen, die eigene Belastbarkeit wieder zu erhöhen und den psychischen „Akku“ wieder aufzuladen.

Dies geschieht dadurch, dass die Zeit, sich mit negativen Gedanken und Problemen zu befassen einerseits durch das bewusste Beschäftigen und Wahrnehmen mit persönlich angenehmen Reizen eingeschränkt wird. Andererseits erhalten die negativen Aspekte im Leben ein positives Gegengewicht, die Psyche wird gestärkt, tankt sozusagen Energie und es ist leichter, Probleme zu bewältigen und Stress zu verarbeiten.

Die Auslöser positiver Gefühle können individuell sehr unterschiedlich sein, deshalb ist es so wichtig, auszuprobieren, was einem selbst gut tut und gefällt. Hat man einmal die positive Wirkung eines bestimmten Reizes erlebt, kann man bewusst nach weiteren angenehmen Stimulanzen suchen. So kann man nach und nach lernen, welche Reize sich positiv und welche sich eher negativ auswirken.

Heilsames Singen

Das Singen war in der Menschheitsentwicklung immer Ausdruck des sozialen Lebens und mit Gemeinschaft, Heilung, Ritualen und Spiritualität verbunden. Nachgewiesene Wirkungen vom Singen sind u. a. Entspannung und Stressabbau, Förderung positiver Stimmung und Lebenszufriedenheit, Förderung sozialer Kontakte und Gemeinschaftserleben, Beeinflussung von Schmerzerleben und Angstabbau. Beim heilsamen Singen können Sie ruhige Lieder, Mantren und Kanons singen, vielfältigen Klängen lauschen, ihre Atmung und ihren Körper bewusster wahrnehmen und Lebensfreude empfinden. Es ist für jedermann geeignet.

Kommunikative Bewegungstherapie

Während Sie diese Beschreibung lesen, achten Sie doch einmal darauf, wie Sie gerade sitzen oder stehen. Spüren Sie den Kontakt zum Boden? Fühlen Sie, wie aufrecht Sie sitzen oder stehen? Wie halten Sie Ihren Kopf? Wie Ihre Schulter? – So oder ähnlich könnte eine Therapiestunde beginnen. Und es könnte so weiter gehen: Wie wirkt meine Haltung auf mein Befinden? Was möchte ich an meinem Körpergefühl verändern? Was hat meine Körperhaltung mit meiner inneren Haltung zu mir und zu anderen Menschen zu tun? Was passiert, wenn ich meinen Standpunkt ändere?

Inhalte der Kommunikativen Bewegungstherapie sind viele kleine körperorientierte Übungen zum Wahrnehmen und Bewusstwerden von Körperempfindungen, -reaktionen und Verhaltensmustern. Es geht um die Beziehung zu sich selbst, zum aktuellen Ort und zur Situationen. Die KB bietet somit eine Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen positive Erfahrungen zu ermöglichen und vielleicht Ängste schrittweise abzubauen. Vielleicht können Sie feststellen, dass allein schon körperliche Bewegung gut tut und Anspannung löst. Bewegung ist LEBEN. Leben ist BEWEGUNG.

Psychoedukation Schizophrenie, schizotype und wahnhafte Störungen

Unter dem Sammelbegriff „Schizophrenie“ wird eine Gruppe von Erkrankungen mit bestimmten Gemeinsamkeiten zusammengefasst. Sie wirken sich auf das Denken, die Überzeugungen, die Wahrnehmungen und die Gefühle aus. Sie führen oft zu massivem Leiden der Betroffenen aber auch der Angehörigen und Freunde. In der Psychoedukationsgruppe sollen Informationen zum Verständnis der Erkrankung vermittelt werden: Im Einzelnen geht es dabei um Themen wie Symptome und Diagnosefindung, Krankheitsmodell und Ursachen, Verlauf, medikamentöser Ansatz und Nebenwirkungen, Akut- und Langzeittherapie, Genussmittel und Drogen, Frühwarnzeichen vor einem Rückfall und Notfallplan, Beziehungen, soziales Netz und Beruf.

Regulatives Musiktraining nach Christoph Schwabe

Das Regulative Musiktraining ist ein musiktherapeutisch- psychologisches Entspannungsverfahren, bei dem Sie zum Erlernen einer Haltung des achtsamen Hörens von Musik angeregt werden. Die Achtsamkeit soll dabei ohne Willensanstrengungen und Erwartungen zwischen der Wahrnehmung der Musik, des eigenen Körpers, sowie der vorhandenen Gedanken, Gefühle und Stimmungen pendeln. Dieses Verhalten kann auch als ein beobachtendes Geschehenlassen verstanden werden. Das Handlungsprinzip beim Regulativen Musiktraining orientiert auf eine gezielte Wahrnehmungserweiterung, die sich sowohl auf „Innen“, also den körperlich- seelischen Bereich, aber ebenso auf „Außen“, also den akustischen Bereich bezieht und somit einen breiteren Ansatz für entspannende Wirkungen bietet. Als Resultat dieser Wahrnehmungs- und Verhaltensweise kann es zur Veränderung von Spannungen kommen, die im Sinne einer Regulierung körperlicher und psychischer Mißempfindungen oder auch als Aktivierung bei Abgespanntheit empfunden werden können. Des Weiteren ist dieses „Lauschen auf Musik“ eine nicht zu unterschätzende Anregung für die Entwicklung ästhetischer Erlebnis- und Genussfähigkeit und bietet Anregungen für die Erweiterung und Vertiefung der Lebensgestaltung. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Rhythmusgruppe für Patienten aus dem schizophrenen Formenkreis

Rhythmus ist Lebendigkeit und hat gleichzeitig eine ordnende, gliedernde und damit Orientierung gebende Bedeutung. Unser Leben wird von körperlich-rhythmischen Elementen (z. B. Atem- und Herzrhythmus) und Alltagsrhythmen geprägt. Entrhythmisierende Verhältnisse können uns krank machen (Stresserkrankungen, Psychose). In der Rhythmusgruppe wird mit spielerischen und

musikalischen Mitteln die Wahrnehmung eigener körperlich- rhythmischer und musikalischer Strukturen geschärft und erlebbar gemacht.

Soziales Kompetenztraining

Ziel des sozialen Kompetenztrainings ist eine Verbesserung der sozialen Interaktion. Anhand eines Erklärungsmodells wird der Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen verdeutlicht. Es geht darum, unsicheres, selbstsicheres und aggressives Verhalten zu identifizieren und zu unterscheiden. Dabei werden mithilfe eines strukturierten Vorgehens Beispielsituationen und eigene Situationen in Rollenspielen zu den Themen „Recht durchsetzen“, „Beziehungen gestalten“, „um Sympathie werben“ und „Krankheitsbewältigung“ erarbeitet.

Stresstoleranzgruppe

Manchen Menschen fällt es sehr schwer, unter hoher emotionaler Anspannung einen „kühlen Kopf“ zu bewahren und Krisen ohne selbstschädigendes Verhalten zu meistern (z. B. Selbstverletzungen, Alkohol- und Tablettenkonsum, Nahrungsverweigerung etc.). Allgemeines Ziel der Stresstoleranzgruppe ist daher, Techniken an die Hand zu bekommen, mithilfe derer Sie gefühlsmäßige Extremzustände besser aushalten aber auch Frühwarnzeichen erkennen lernen. Im Mittelpunkt steht der Erwerb bzw. die Verbesserung bestimmter Fähig- und Fertigkeiten (sog. Stresstoleranzskills), die der Veränderung emotional problematischer Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster dienlich sein können. Ziel ist, dass Sie am Ende eine Grundidee haben, wie man Krisen übersteht und überlebt, ohne es schlimmer zu machen. Sie wissen, was für Möglichkeiten es gibt, Anspannung zu reduzieren und haben im Idealfall sogar selbst am Ende einen Notfallkoffer und Skillsketten.

Sozialtherapeutisches Rollenspiel

In dieser Gruppe laden wir Sie ein, Ihre Erlebnisse, Bilder und Geschichten zu einem bestimmten Thema den anderen Gruppenmitgliedern mitzuteilen. Es werden wahrnehmungszentrierte Spiele gespielt, die sich mit verschiedenen Themen (Familie, Sinneseindrücke, Jahreszeiten und Selbstdarstellung) beschäftigen. Weiterhin gibt es Spiele, die zu einem Lösungsansatz von Problemen aus dem aktuellen persönlichen Bereich beitragen können und Spiele die einen Bezug zu Märchen haben, die als Spiegel menschlicher Entwicklungsmöglichkeiten dienen. Dabei besteht die Möglichkeit, die eigenen Erfahrungen aus einem anderen Licht zu betrachten und Mut zu entwickeln,

positive Erlebnisse zu behalten und unangenehme Erfahrungen in neue Handlungsimpulse umzuwandeln.

Suchtgruppe

Die Suchtgruppe richtet sich an Patienten mit problematischem Suchtmittelkonsum. Es werden Informationen zu Hintergründen, Zusammenhängen und Therapiemöglichkeiten von Suchterkrankungen vermittelt. Wir möchten damit eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Suchtmittelkonsum anregen. Patienten haben in der Gruppe die Möglichkeit, eigene Suchtmuster zu reflektieren und problematische Verhaltensmuster zu erkennen. Die Patienten sollen motiviert werden, weiterführende Hilfen in Anspruch zu nehmen. Darüber sollen sie in die Lage versetzt werden, schädigende Konsummuster zu verändern.

Themenoffenes Gruppengespräch

In dieser Gruppe stehen die Probleme und Ziele der teilnehmenden Patienten im Mittelpunkt. Die Gruppenmitglieder entscheiden, einige Probleme vertieft zu bearbeiten. Bei der folgenden Bearbeitung steht dann das Gruppenmitglied im Mittelpunkt, das das Thema einbrachte, und der Therapeut greift nur moderierend, strukturierend und unterstützend ein. Im Gruppengespräch ist die Zielorientierung wichtig: es geht nicht allein darum, das Problem den anderen Gruppenmitgliedern nur zu erzählen, sondern gemeinsam mit den anderen Patienten nach Bewältigungsmöglichkeiten zu suchen. Es werden Ideen zur Lösung gesammelt und sehr oft auch kleine Übungen durchgeführt, die die Patienten kleine Schritte in Richtung Lösung weiterbringen (z. B. Verhaltensexperimente, Rollenspiele, Achtsamkeitsübungen).