



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein:
OM40140

Schramm | Thiel | Zehender

Interpersonelle Psychotherapie in der Gruppe

Das Therapiemanual

2., aktualisierte und erweiterte Auflage

Prof. Dr. phil. Elisabeth Schramm
Dr. phil. Nicola Thiel
Nadine Zehender, M. Sc.
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsklinikum Freiburg
Medizinische Fakultät
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
Hauptstraße 5
79104 Freiburg im Breisgau

Besonderer Hinweis:

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung. In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

2. Auflage, 2022

Schattauer
www.schattauer.de

© 2022 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart
unter Verwendung einer Abbildung von © istock / Prostock-Studio
Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Altusried-Krugzell
Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Lektorat: Marion Drachsel
Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani
ISBN 978-3-608-40140-0
E-Book ISBN 978-3-608-11883-4
PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20569-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Vorwort

Bei diesem Manual handelt es sich um eine modifizierte Version der Interpersonellen Psychotherapie als Gruppenkonzept (IPT-Gruppe) zur ambulanten oder stationären Behandlung unipolar depressiver Störungen.

Der gruppentherapeutische Einsatz des IPT-Modells hat neben ökonomischen auch inhaltliche Vorteile. Denn wo lässt sich ein interpersoneller Ansatz praxisnäher umsetzen als in einer Gruppe? So erhalten Patienten in der Gruppentherapie nicht nur wichtige Informationen über depressive Störungen und deren Bewältigung, sondern sie können sich auch über ihre persönlichen Erfahrungen austauschen, voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen. Mithilfe von Übungen und Rollenspielen werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für zwischenmenschliche Probleme unter Anleitung eines IPT-Therapeuten ausprobiert.

Den Leserinnen und Lesern dieses Manuals möchten wir darüber hinaus noch eine weitere Unterstützung für ihre therapeutische Arbeit mit an die Hand geben: Hand-outs und Informationsmaterialien für Patienten¹ – diese finden Sie hier im Anhang und sie stehen online zur Verfügung, können ausgedruckt und den Patienten für die Bearbeitung mitgegeben werden.

Das Vorgehen ist als Gruppenverfahren im stationären Setting bereits überprüft und hat sich als erfolgreich erwiesen. Mithilfe dieses Trainingsprogramms lässt sich die Methode relativ schnell von ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten erlernen. Für die Anwendung des vorliegenden Manuals wird davon ausgegangen, dass der Leser mit der Durchführung der IPT vertraut ist, wie sie im Originalmanual »Interpersonelle Psychotherapie zur Behandlung der Depression« von Klerman et al. (1984; Update: Weissman et al. 2018; dt. Version: Schramm 2019) beschrieben ist. Nur auf dieser Basis und möglichst in Verbindung mit einem Training kann dieses Kurzmanual effektiv angewandt werden.

Freiburg, im Januar 2022
Elisabeth Schramm

1 Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch überwiegend das sog. »generische Maskulinum« verwendet. Dies impliziert alle geschlechtlichen Formen, die weibliche und männliche Form sowie andere geschlechtliche Identitäten.

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
Abschiedsphas	

e 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

Die Handouts im Onlinematerial

Auf der Seite www.klett-cotta.de finden Sie spezielle Handouts für **Patienten und Angehörige**, die Sie ausdrucken und für die Bearbeitung zwischen den Sitzungen mitgeben können. Auf S.2 in diesem Buch finden Sie einen Hinweis, wo das Onlinematerial abrufbar ist. Das nachfolgend dargestellte exemplarische Patienten-Handout soll Ihnen einen Eindruck von diesen **Arbeitsblättern** und **Informationsmaterialien** vermitteln. Die gesamten Handouts finden Sie im Anhang dieses Buchs.

Handout 1

Interpersonelle Psychotherapie in der Gruppe

Was ist Interpersonelle Psychotherapie?

Bei der Interpersonellen Psychotherapie (IPT) handelt es sich um ein Verfahren, das speziell auf die Behandlung von Depressionen zugeschnitten wurde. In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass die IPT eine wirksame Depressionstherapie ist.

Es wird davon ausgegangen, dass Depressionen durch das Zusammenspiel verschiedener Faktoren verursacht sein können (z. B. familiäre Veranlagung, Verlusterlebnisse, Persönlichkeitsfaktoren). Unabhängig von den Ursachen depressiver Erkrankungen sind die Beziehungen zu anderen Menschen und die sozialen Rollen (z.B. als Arbeitnehmer oder Mutter) stets davon betroffen. Belastende Ereignisse können zum Auftreten depressiver Symptome und Depressionen umgekehrt zur Verschlimmerung zwischenmenschlicher Probleme führen.

FALLBEISPIEL

Frau F. hat ständige Auseinandersetzungen mit ihrem Ehemann, seit sie gegen seinen Willen eine Nebentätigkeit angenommen hat. Die Streitigkeiten belasten sie sehr. Sie wird immer depressiver. Ihre Depressionen führen dazu, dass sie sich ihren Aufgaben als Mutter, Hausfrau und Berufstätige nicht mehr gewachsen fühlt. Vieles im Haushalt bleibt liegen und sie gerät deswegen noch häufiger in Streitigkeiten mit ihrem Mann.

Wie läuft die Gruppentherapie mit IPT ab?

Der Interpersonellen Gruppentherapie gehen üblicherweise zwei bis drei Einzelgespräche mit Ihrem Therapeuten voraus. Zu einem dieser Gespräche sollte möglichst ein Angehöriger oder eine andere nahestehende Person hinzugezogen werden. Die sich daran anschließende IPT-Gruppentherapie besteht aus vier Modulen. Insgesamt sind zehn bis zwölf IPT-Gruppensitzungen von ca. 90-minütiger Dauer vorgesehen, welche ein- bis zweimal wöchentlich stattfinden.

Die vier Module der IPT-Gruppentherapie im Überblick:

- **Modul I:** Interpersonelle Grundfertigkeiten
Ziel: Aufbau sozialer Unterstützung, Überwinden von Isolation und Einsamkeit
- **Modul II:** Zwischenmenschliche Konflikte
Ziel: Führen, Bewältigen und Aushalten von Auseinandersetzungen
- **Modul III:** Rollenwechsel
Ziel: Erfolgreiche Anpassung an Lebensveränderungen
- **Modul IV:** Arbeitsstress (Rollenwechsel und/oder Konflikte im Arbeitskontext)
Ziel: Stressreduktion bei der Arbeit durch effektive Kommunikation

Handouts für Patienten und Angehörige

Handout 1	Interpersonelle Psychotherapie in der Gruppe
Handout 2	Symptomatik und Verlauf einer Depression
Handout 3	Symptommanagement bei einer Depression
Handout 4	Ursachen und aufrechterhaltende Faktoren einer Depression
Handout 5	Medikamentöse Behandlungsformen der Depression
Handout 6	Psychotherapeutische Behandlungsformen der Depression
Handout 7	Kiesler Kreismodell
Handout 8	Psychoedukation zu Kommunikationsebenen
Handout 9	Beziehungsöffner und Beziehungsbarrieren
Handout 10	Konfliktanalyse
Handout 11	Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
Handout 12	Kommunikationsfallen in Konfliktsituationen
Handout 13	Hilfreiche Kommunikation in Konflikten
Handout 14	Umgang mit Gefühlen in Konflikten
Handout 15	Vertiefungsübung zur Konfliktanalyse
Handout 16	Informationen zu Rollenwechseln
Handout 17	Informationen zu Trauerprozessen
Handout 18	Betrauern der Verluste
Handout 19	Unterstützungsmöglichkeiten in der neuen Rolle
Handout 20	Positive Eigenschaften und Ressourcen
Handout 21	Individuelles Risikoprofil für Burnout-Erleben
Handout 22	Dysbalance bei der Arbeit
Handout 23	Energiespender und -fresser
Handout 24	Wochenplan Selbstfürsorge
Handout 25	Gestuftes Nein-Sagen
Handout 26	Gestuftes um Hilfe bitten
Handout 27	Wertefragen
Handout 28	Werteprofil

Einführung

Allgemeine Merkmale der Interpersonellen Psychotherapie

Die Interpersonelle Psychotherapie (IPT) ist ursprünglich als **ambulante Einzeltherapie** zur Behandlung unipolar depressiver Episoden entwickelt worden. Als **zeitlimitiertes Verfahren** konzipiert, liegt der Behandlungsschwerpunkt auf der Bearbeitung der gegenwärtigen psychosozialen Probleme, die mit dem Auftreten der depressiven Episode im Zusammenhang stehen. Die Therapie setzt also direkt an den Lebensbezügen des Betroffenen an, die im Zusammenhang zu der Depression stehen. Die **Grundannahmen** dieser Methode beruhen auf der Beobachtung, dass depressive Erkrankungen stets auch in einem psychosozialen und interpersonellen Kontext erklärbar sind. Das Verstehen und Bearbeiten dieses Kontextes wird als entscheidend für die Remission einer depressiven Phase und für die Prävention eines Rückfalls angesehen.

Wesentliche **Ziele** der IPT sind:

- die Verbesserung der depressiven Symptomatik
- die Entwicklung von Strategien zur Bewältigung der sozialen und interpersonellen Schwierigkeiten, die mit dem Auftreten der Depression zusammenhängen
- der Aufbau bzw. das Nutzen eines unterstützenden sozialen Netzwerks

Ein weiteres spezifisches Charakteristikum der IPT besteht darin, dass sie auf dem Hintergrund eines **medizinischen Krankheitsmodells** sowohl mit als auch ohne gleichzeitige medikamentöse Behandlung durchgeführt werden kann. Die Depression wird demnach als behandelbare psychische Erkrankung betrachtet.

Zwischenzeitlich wurde das Modell auf der Grundlage fortgesetzter Forschung und eines wachsenden Bedarfs im Gesundheitswesen erweitert und kann zur Behandlung depressiver Störungen über die gesamte Lebensspanne sowie in verschiedenen Formen genutzt werden (Ravitz et al. 2019). Eine ausführliche Beschreibung des IPT-Ansatzes findet sich bei Weissman et al. (2018) und bei Schramm (2019).

Kurzbeschreibung der Interpersonellen Gruppentherapie

Der Interpersonellen Gruppentherapie (IPT-Gruppe) gehen **zwei bis drei Einzelgespräche** voraus, in denen der individuelle interpersonelle Problemfokus (Rollenwechsel, zwischenmenschliche Konflikte, interpersonelle Grundfertigkeiten/Einsamkeit, Arbeitsstress) des Patienten exploriert wird. Darüber hinaus sollen die Diagnose einer Depression gesichert, Informationen zur Erkrankung vermittelt und eine Beziehungsanalyse durchgeführt werden. Zu einem dieser Gespräche sollte möglichst ein **Angehöriger** oder eine andere Bezugsperson hinzugezogen werden. In der Anfangsphase der IPT geht es in erster Linie darum, den Patienten und seinen Angehörigen durch **Psychoedukation** Hoffnung zu vermitteln und sie vom Stress durch die Depression zu entlasten. Damit soll der Betroffene in die Lage versetzt werden, an den mit der Depression verbundenen Problemen (z. B. Konflikte) zu arbeiten.

Inhalte der Einzelsitzungen im Überblick:

- **Einzelsitzung 1**
Erhebung der Krankheitsvorgeschichte
Diagnostik und Zuschreibung der Krankenrolle
Hoffungsvermittlung
Vermittlung von Informationen zur Depression
- **Einzelsitzung 2**
Erhebung der Beziehungsanalyse
- **Einzelsitzung 3**
Identifikation des/der IPT-Problembereich(e)
Formulierung eines Behandlungsvertrags mit Zielen

Daran schließen sich insbesondere bei stationär behandelten Patienten drei bis vier **Gruppensitzungen** von 60-minütiger Dauer zu **Psychoedukation** über Depressionen an, gefolgt von vier **IPT-Modulen** mit jeweils zwei bis vier 90-minütigen Sitzungen.

IPT-Gruppe im ambulanten Setting

Die Gruppentherapie findet im ambulanten Rahmen einmal wöchentlich statt und ist halboffen gestaltet, d.h. neue Teilnehmer können jeweils zu Beginn eines neuen Moduls einsteigen. Weitere Einzelsitzungen mit dem Patienten neben der Gruppentherapie sind nicht zwingend vorgesehen, können aber bei Bedarf eingesetzt werden.

Optional können drei bis vier **psychoedukative Gruppensitzungen** vorgeschaltet werden.

Die vier Module der **IPT-Gruppentherapie** im Überblick:

- **Modul I – Interpersonelle Grundfertigkeiten**
Ziel: Aufbau sozialer Unterstützung, Überwinden von Isolation und Einsamkeit
Umfang: zwei Gruppensitzungen

- **Modul II – Zwischenmenschliche Konflikte**

Ziel: Führen, Bewältigen und Aushalten von Auseinandersetzungen

Umfang: drei Gruppensitzungen

- **Modul III – Rollenwechsel**

Ziel: erfolgreiche Anpassung an Lebensveränderungen

Umfang: drei bis vier Gruppensitzungen

- **Modul IV – Arbeitsstress (Rollenwechsel und/oder Konflikte im Arbeitskontext)**

Ziel: Stressreduktion bei der Arbeit durch effektive Kommunikation

Umfang: zwei bis drei Gruppensitzungen

Die Bearbeitung des Fokus **komplizierte Trauer** um eine verstorbene Person eignet sich unserer Erfahrung nach nicht im Gruppensetting (v.a. bei stationär behandlungsbedürftigen Patienten), da die Belastung durch und der Umgang mit den emotional meist intensiven Reaktionen für alle Gruppenmitglieder sehr hoch ist. Wir empfehlen, den Fokus »Trauer um eine verstorbene Person« mit den Betroffenen im Einzelsetting zu bearbeiten.

Die Reihenfolge der Module ist nicht zwingend vorgegeben. Ebenso besteht bei Anzahl, Dauer und Frequenz der Sitzungen **Flexibilität**, je nach Möglichkeiten und Erfordernissen im gegebenen Setting.

Die IPT-Gruppe im **ambulantem Setting** wird optimalerweise folgendermaßen durchgeführt:

- als halboffene Gruppe (Einstieg neuer Teilnehmer jeweils zu Modulbeginn)
- einmal wöchentlich
- mit vier bis zehn unipolar akut depressiven Teilnehmern
- mit zwei bis drei vorgeschalteten Einzelgesprächen à 50 Minuten
- zehn bis zwölf IPT-Gruppensitzungen à 90 Minuten (mit Pause)
- unter aktiver Mitarbeit der Teilnehmer
- mit Übungsaufgaben zwischen den Sitzungen

IPT-Gruppe im stationären Setting

Die Durchführung der Gruppentherapie im stationären Setting unterscheidet sich nur durch ein zusätzliches Gruppenangebot zur Psychoedukation und zum Symptommangement für die meist schwerer depressiv Erkrankten mit höherer Symptombelastung. Diese Gruppe wird über einen Turnus von zwei bis vier Sitzungen ein- bis zweimal pro Woche für eine Stunde durchgeführt.

Die IPT-Gruppe im **stationären Setting** wird optimalerweise folgendermaßen durchgeführt:

- als halboffene Gruppe (Einstieg neuer Teilnehmer jeweils zu Modulbeginn)
- ein- bis zweimal wöchentlich
- mit vier bis zehn unipolar akut depressiven Teilnehmern

- mit ein bis zwei Gruppenleitern (z. B. Therapeut und Ko-Therapeut aus der Pflege)
- mit zwei bis drei vorgeschalteten Einzelgesprächen à 30–50 Minuten
- mit drei bis vier psychoedukativen Gruppensitzungen
- zehn bis zwölf IPT-Gruppensitzungen à 90 Minuten (mit Pause)
- unter aktiver Mitarbeit der Teilnehmer
- mit Übungsaufgaben zwischen den Sitzungen

Wie die IPT kann auch die IPT-Gruppe in Kombination mit einer **medikamentösen Behandlung** durchgeführt werden, was in der Regel für stationär behandlungsbedürftige Patienten angewendet wird. Wenn man die IPT-Gruppe im **stationären Rahmen** durchführt, sollten noch weitere Aspekte berücksichtigt werden. Ein Vorteil bei der stationären Behandlung ist, dass der Patient von einem **multiprofessionellen Behandlungsteam** betreut wird und nicht nur von einem Therapeuten. Das Behandlungsteam kann einzelne Aufgaben und die Bearbeitung von Zielen untereinander aufteilen oder das Pflgeteam unterstützt beispielsweise antriebsgeminderte Patienten bei der Durchführung der »Hausaufgaben«. Außerdem können sich die Mitglieder des Behandlungsteams gegenseitig Rückmeldung über das interpersonelle Verhalten des Patienten geben. Allerdings stellt der Klinikaufenthalt für die meisten Patienten eine **Ausnahmesituation** dar. Diese Situation lässt sich nur bedingt mit dem ambulanten Setting vergleichen, bei dem die schrittweise Umsetzung des Erarbeiteten im üblichen Lebenskontext erwartet wird. Bei der stationären IPT-Gruppe handelt es sich also um eine verdichtete und intensive Behandlungseinheit mit zunächst eingeschränkteren Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag. Darüber hinaus ist die Behandlungsdauer von vornherein klarer begrenzt. Dennoch lässt das halbstrukturierte Format der IPT-Gruppe im Allgemeinen genügend Freiraum zur Anpassung der einzelnen Interventionen an die stationären Rahmenbedingungen (weitere Modifikationen für die stationäre Behandlung werden in Schramm [2019], Kap. 15, beschrieben).

Nach einem stationären Aufenthalt sollte die **ambulante Weiterbehandlung** geplant werden (optimalerweise eine Fortsetzung der IPT im Einzel- oder Gruppenformat), gewissermaßen als vierte Phase der IPT im Sinne einer Erhaltungstherapie.

Unterschiede und Gemeinsamkeiten von IPT und IPT-Gruppe

Die Ziele der IPT-Gruppe sind dieselben wie die der IPT. Der Schwerpunkt liegt bei beiden Formaten auf der Bearbeitung depressionsrelevanter zwischenmenschlicher Themen, die den **IPT-typischen Problembereichen** (interpersonelle Grundfertigkeiten/Einsamkeit, zwischenmenschliche Konflikte, Rollenwechsel, Arbeitsstress) entstammen.

In Abgrenzung zum ursprünglichen Format der IPT als Individualtherapie wird die IPT-Gruppe – bis auf zwei oder drei vorgeschaltete Einzelgespräche – ausschließlich in