



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Zu diesem Buch

Die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung kann seit 2021 jedem gesetzlich Versicherten mit Psychotherapiebedarf, und somit einer Patientengruppe mit diversen psychotherapeutischen Anliegen und unterschiedlichen Vorbehandlungen, angeboten werden. Zur Umsetzung des niedrigschwelligen, antragsfreien Gruppenangebots bietet das Manual niedergelassenen Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen ein erprobtes Konzept, das ihre Praxis um ein attraktives Angebot erweitert. Inhalte der Verhaltenstherapie werden in einer gut vermittelbaren, kohärenten und gleichzeitig modular anwendbaren Struktur präsentiert. Mit der Gruppentherapeutischen Grundversorgung kann die Wartezeit auf Behandlung überbrückt und eine erste Symptomlinderung erreicht werden.

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden Sie unter:
www.klettcottade/lebenlernen

Lena Scholz
Jan Kieseewetter

Gruppen- therapeutische Grundversorgung

**Das Praxisbuch zur verhaltens-
therapeutischen Umsetzung**

Klett-Cotta



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: OM89319

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von XXX

Gesetzt von Dörlemann Satz, Lemförde

Gedruckt und gebunden von XXX

ISBN 978-3-608-89319-9

E-Book ISBN 978-3-608-12218-3

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20636-4

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.

Inhalt

1. Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung	9
1.1 Hintergrund der Gruppe	9
1.2 Aufbau des Manuals	12
1.3 Zielgruppen des Manuals	18
1.4 Inhaltliche Ziele des Manuals	21
1.5 Indikation und Kontraindikation für die Gruppe	23
1.6 Organisatorischer Rahmen	26
1.6.1 Zeitliche Planung	26
1.6.2 Abrechnung mit dem Kassenärztlichen Verband	27
1.6.3 Patientenakquise	31
1.7 Spielräume und Stolpersteine bei der Gruppen- leitung	33
1.7.1 Spielräume	34
1.7.2 Stolpersteine	37
1.8 Vorbereitungen vor den Sitzungen	43
1.9 Nachbereitungen der Sitzungen	46
2. Evaluation des Manuals	48
2.1 Gruppen und Teilnehmer-Eigenschaften	49
2.2 Verdachtsdiagnosen der Teilnehmenden und Ablauf	49
2.3 Ein- und Ausschlusskriterien	51
2.4 Umgang mit fehlenden Teilnehmerinnen und Werten	52
2.5 Messzeitpunkte und Messverfahren	52
2.6 Ergebnisse	54
2.7 Diskussion	58
2.8 Limitationen	59

3. Inhalte der Gruppentherapie	61
3.1 Check-In	61
3.2 Check-Out	64
3.3 Sitzung 1	66
3.3.1 Einstieg und Kennenlernen	67
3.3.3 Auslöser und Ansatzpunkte bei psychischen Beschwerden erkennen: Das Vulnerabilitäts- Stress-Modell	72
3.3.5 Die körperliche Stressreaktion verstehen und bewältigen	83
3.4 Sitzung 2	91
3.4.1 Wie können wir beeinflussen, wie es uns geht?	91
3.4.2 Der Einfluss von Gedanken: Das ABC-Modell	99
3.5 Sitzung 3	104
3.5.1 Überblick über die Welt der Gefühle	106
3.5.2 Zusammenhang Gefühle und Bedürfnisse	117
3.5.3 Achtsamkeit als therapeutisches Werkzeug	120
3.6 Sitzung 4	130
3.6.1 Zeit- und Energiemanagement	131
3.6.2 Zielsetzung (25 min)	136
3.6.3 Letzter Check-Out und Abschluss der Gruppen- therapie	143
4. Cheat-Sheets	146
4.1 Cheat-Sheet Sitzung 1	147
4.2 Cheat-Sheet Sitzung 2	149
4.3 Cheat-Sheet Sitzung 3	151
4.4 Cheat-Sheet Sitzung 4	153
5. Handouts	155
5.0 Handout zum Gruppenstart Allgemein	156
5.1 Handout Sitzung 1	159
5.2 Handout Sitzung 2	165
5.3 Handout Sitzung 3	170
5.4 Handout Sitzung 4	179

6.1	Arbeitsblatt 1: Fass-Modell	182
6.2	Arbeitsblatt 2: Spannungskurve	183
6.3	Arbeitsblatt 3: ABC-Modell	184
6.4	Arbeitsblatt 4: Emotionen und Bedürfnisse	185
6.5	Arbeitsblatt 5: Zeit- und Energiemanagement	186
6.6	Arbeitsblatt 6: Meine Ziele	187
7.	Ergänzende Inhalte	189
7.1	Eine kleine Geschichte über die Weisheit der Katzen	189
7.2.	Lachen, wenn's weh tut	190
7.3	Autobahn-Metapher	191
7.4	Das rosa Tütchen	193
7.5	Achtsamkeitsübung zu Geduld	194
7.6	Die Geschichte vom Philosophie-Professor	195
7.7	Einige Strategien zum Zeitmanagement	197
7.8	Weitere Geschichten	198
8.	Ergänzende Übungen	200
8.1	Gruppenkohäsion	200
8.2	Aktivierung	201
8.3	Entspannung und Beruhigung	203
8.4	Achtsamkeit	204
9.	Häufig gestellte Fragen	208

KAPITEL 1

Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung¹

1.1 Hintergrund der Gruppe

Die »Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung« stellt seit Oktober 2021 für alle Patientinnen mit psychischen Beschwerden ein gänzlich neues Versorgungsangebot im Rahmen der ambulanten Psychotherapie in Deutschland dar. Ziel ist eine niedrigschwellige psychotherapeutische Intervention, die der Vermittlung von grundlegenden Inhalten von Psychotherapie, einer ersten Symptomlinierung und einer Vorbereitung auf ambulante Psychotherapie, speziell Gruppentherapie oder eine Kombinationsbehandlung, dient. Die gruppenpsychotherapeutische Versorgung in Deutschland soll dadurch gefördert und flexibilisiert werden. Das Angebot umfasst vier Gruppensitzungen von jeweils hundert Minuten (oder achtmal fünfzig Minuten), die ohne gesonderten Antrag von den Krankenkassen übernommen werden. Sie ist anzeige-, antrags- und genehmigungsfrei und kann von allen Psychotherapeutinnen angeboten werden, die eine Genehmigung der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) für Gruppentherapie in einem der Richtlinienverfahren haben. Da die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung keine Richtlinientherapie ist, wird sie nicht auf eventuell nachfolgende Stundenkontingente für ambulante Richtlinienpsychotherapie angerechnet (Kassenärztliche Bundesvereinigung 2023). In vielfacher Hinsicht sind diese vier zusätzlichen ambulanten Gruppensitzungen sowohl

1 Hinweis: Um alle Menschen unabhängig von ihrer sexuellen Identität anzusprechen und gleichzeitig eine gute Lesbarkeit des Buchs zu erhalten, werden im Text verschiedene Geschlechtsformen abgewechselt. Die nicht genannten Geschlechtsformen sind dabei selbstverständlich einbezogen.

für Patienten als auch Psychotherapeuten eine hilfreiche Ergänzung des bisherigen Psychotherapiebedarfs.

Dieses Manual bietet ein Konzept, mit dem das neue psychotherapeutische Versorgungsangebot mit verhältnismäßig geringem Aufwand in jeder verhaltenstherapeutischen Praxis umgesetzt werden kann. So kann hoffentlich an möglichst vielen Orten ein zusätzliches und niedrigschwelliges Angebot für Menschen mit Psychotherapiebedarf geschaffen werden. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) beschreibt als Ziel der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung, dass Patientinnen die Arbeitsweise und Wirkmechanismen einer Gruppentherapie kennenlernen sollen, ohne dass zwangsläufig eine aktive Beteiligung und starke Selbstöffnung erforderlich sind. Zudem soll die Gruppenfähigkeit von Teilnehmenden beispielsweise durch ein besseres Verständnis der Patientenrolle in einer Gruppentherapie, aber auch das Erarbeiten eines ersten Krankheitsverständnisses und Anstoßen erster Veränderungsprozesse gefördert werden, um so eine nachfolgende Gruppentherapie wahrscheinlicher zu machen.

Für Patientinnen ist die Entscheidung für eine psychotherapeutische Gruppe verständlicherweise meist eine größere Hürde als für ambulante Psychotherapie im Einzelsetting. Trotzdem bietet die vierstündige ambulante Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung viele Vorteile für Menschen mit Psychotherapiebedarf und leistet damit einen Beitrag zum Schließen der immensen Lücke in der aktuellen psychotherapeutischen Versorgung. Zuallererst kann diese Form der Gruppentherapie die Wartezeit auf einen Therapieplatz im Einzel überbrücken oder zumindest verkürzen. Sie kann für Patienten schon dadurch eine erste Erleichterung des Leidensdruckes bieten, dass die Teilnehmenden sich mit ihren psychischen Beschwerden nicht mehr alleingelassen fühlen, weil ihnen schnell und unkompliziert ein psychotherapeutisches Versorgungsangebot gemacht werden kann. Andere Menschen mit psychischer Belastung zu treffen, kann auch bereits eine Entlastung darstellen durch die Erkenntnis, mit Überforderung, Zweifeln, Depression oder Ängsten nicht allein zu sein. Die sogenannte »Universalität des Leidens« ist einer der therapeutischen Wirkfaktoren, die Gruppentherapien

für Teilnehmende entlastend und verbindend machen (Yalom 2015, Marwitz 2016). Idealerweise reduziert eine gute Gruppendynamik auch die Hemmungen von Patientinnen, sich mit angst- und schambesetzten oder abstrakten Themen zu beschäftigen.

Das hier vorgestellte Gruppenkonzept erfordert außerdem noch keine persönliche, emotionale Öffnung, sodass die Hemmschwelle zur Teilnahme möglichst gering gehalten wird. Inhaltlich ist die verhaltenstherapeutische Umsetzung der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung so konzipiert, dass sie Erwachsenen mit den unterschiedlichsten psychischen Beschwerden diverse psychoedukative Inhalte sowie erste Denkanstöße und Werkzeuge anbietet, die bei vielen akuten oder chronischen psychischen Belastungssituationen hilfreich sein können. Die Wissensvermittlung zu zentralen Themen und Methoden der Verhaltenstherapie und das Kennenlernen von psychotherapeutischer Arbeit allgemein stellen somit einen ersten Baustein von psychotherapeutischer Versorgung im ambulanten Rahmen dar, der durch das Gruppensetting zusätzliche Vorteile mit sich bringen kann. Im besten Falle stellt die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung für Patienten also nicht nur eine vorübergehende Unterstützung bei psychischer Belastung dar, sondern vermittelt schon allererste Schritte in Richtung Veränderung, verringert den Leidensdruck, reduziert Ängste und Unsicherheiten bezüglich Psychotherapie und motiviert damit zur anschließenden Gruppen- oder Kombinationstherapie. Wenn mehr Patientinnen eine psychotherapeutische Behandlung in der Gruppe in Betracht ziehen, könnte die immense Nachfrage nach Einzeltherapien etwas reduziert werden. Eine erste Versorgung durch die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung und in Folge eine verstärkte Nutzung von ambulanten Gruppenangeboten könnte somit die aktuelle Versorgungslücke in Deutschland verringern.

Auch für Psychotherapeuten stellt die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung eine interessante Ergänzung dar. Dieses Manual zur verhaltenstherapeutischen Umsetzung bietet die Möglichkeit, auf eine effiziente Weise erste Informationen, Modelle und Methoden der Verhaltenstherapie zu vermitteln. Grundlegende Inhalte wie beispielsweise das Vulnerabilitäts-Stress-Modell und

das ABC-Modell, Einführungen in Achtsamkeit und Emotions- und Bedürfnisregulation sowie die Thematisierung der körperlichen Stressreaktion und die Festlegung von persönlichen Zielen werden mit den meisten Patienten in einer ambulanten Einzeltherapie erarbeitet. Durch die Erarbeitung dieser Inhalte in einer Gruppe bleibt im Optimalfall in einer sich anschließenden Einzeltherapie mehr Zeit für individuelle Arbeit. Außerdem können in der Gruppe unterschiedliche Erfahrungen und Ideen der Teilnehmenden gesammelt werden. Dies kann die Erarbeitung von theoretischen Inhalten anschaulicher machen, zu vielfältigeren Lösungsansätzen führen und damit auch die Arbeit der Therapeuten erleichtern. Nebenbei kann die unkomplizierte Anleitung der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung anhand des hier vorgestellten Manuals eventuell bestehende Hemmungen von Psychotherapeutinnen bezüglich Gruppentherapien im ambulanten Setting reduzieren und das allgemeine Angebot an Gruppentherapie erhöhen. Somit kann die neue ambulante Leistung der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung vielen Patientinnen und Therapeuten den Einstieg in eine ambulante Gruppentherapie erleichtern und gleichzeitig Ressourcen schonen.

1.2 Aufbau des Manuals

Das Manual kann chronologisch als Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Umsetzung der Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung dienen und Behandlerinnen von Anfang an bei der Planung und der anschließenden Durchführung begleiten. Bei Erfahrung mit ambulanter Gruppentherapie oder der Umsetzung des Manuals im stationären Setting kann das Augenmerk vor allem auf die Gruppeninhalte (ab Kapitel 3) gelegt werden. Sowohl inhaltlich als auch organisatorisch bietet dieses Manual aber viel Spielraum für Variationen, insbesondere in der Sitzungsanzahl und -frequenz. Selbstverständlich kann das Manual auch als Grundlage für die Erarbeitung eines völlig eigenen Konzepts für die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung genutzt werden. Der Kreativität in der Umset-

zung sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Ob als Ideengeber oder als detaillierte Anleitung: dieses Manual soll dazu motivieren, die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung im Rahmen der eigenen Möglichkeiten umzusetzen und Patienten als zusätzliches psychotherapeutisches Behandlungsangebot anzubieten.

Insgesamt ist das Manual wie folgt aufgebaut: Zunächst werden die Zielgruppen unter Behandlern (Kapitel 1.3) und die inhaltlichen Ziele des Manuals (Kapitel 1.4) erläutert, um den Fokus der hier vorgestellten Gruppentherapie zu präzisieren und gleichzeitig die diversen Einsatzmöglichkeiten des Manuals zu verdeutlichen. Auch Indikation und Kontraindikation bei der Auswahl von Patienten werden thematisiert (Kapitel 1.5). Anschließend werden Tipps zur konkreten Umsetzung der Gruppentherapie in der Praxis und zur Anleitung der Gruppe gegeben. Dies umfasst zum einen Hinweise zur organisatorischen Umsetzung, beispielsweise der Terminierung der Gruppentherapie, der Abrechnung mit den Krankenkassen, und wie Sie Patientinnen für die Gruppe gewinnen können (Kapitel 1.6). Zum anderen wird in Kapitel 1.7 (Spielräume und Stolpersteine bei der Gruppenleitung) auf einige allgemeine Herausforderungen bei der Leitung von therapeutischen Gruppen, und auch auf die Besonderheiten dieser störungsübergreifenden Gruppe für Patienten mit sehr diversen Anliegen und Erfahrungen eingegangen. Auch die Vor- und Nachbereitung der Gruppentherapie wird thematisiert (Kapitel 1.8 und 1.9). In Kapitel 2 stellen wir eine statistische Auswertung der Effekte der Gruppentherapie in unserer ambulanten Praxis vor.

Die Inhalte der vier Sitzungen werden im Kern des Manuals in Kapitel 3 vorgestellt. Hierzu beginnen wir jeweils mit einem Überblick über die gruppenpsychotherapeutische Sitzung mit den einzelnen Inhalten und erläutern dann jeweils die einzelnen Übungen, Modelle und Methoden und wie diese didaktisch am besten durchgeführt werden. Jede Sitzung von jeweils hundert Minuten Inhalt umfasst zwei Themenblöcke, was auch die Möglichkeit eröffnet, die Sitzungen in fünfzig-Minuten-Sitzungen aufzuteilen. Da wir in unserer Praxis die Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung im von der KBV vorgeschlagenen und häufig verwendeten