

Psychotherapie-Gruppen am Max-Planck-Institut für Psychiatrie im Rahmen der Modularisierten Mechanismus-basierten Therapie (Moment)

1. Verhaltensaktivierung und Alltagsstrukturierung (KVT-basiert)
2. Soziales Kompetenztraining (KVT-basiert)
3. Interaktionsgruppe (CBASP-basiert)
4. Kognitive Umstrukturierung (KVT-basiert)
5. Metakognition und Defusion (MKT & ACT-basiert)
6. Achtsamkeit (ACT-basiert)
7. PMR (Pflege)
8. Psychoedukation
9. Emotionsfokussierung (ST-basiert)
10. Expositionstraining (vgl. UP)
11. Emotionsregulation (DBT-basiert)
12. Skillstraining (DBT-basiert)
13. Schlafschule
14. Genussgruppe (Pflege)
15. Motivations- und Änderungsgruppe
16. Selbstsicher und Angstfrei (SAFE)
17. Entdeckung der eigenen Lebensgeschichte (60+)
18. Rückfallprophylaxe
19. Selbstwert-Gruppe (Pflege)
20. Angehörigengruppe (Pflege)

Die Manuale für die Gruppen sind unter [g:/kliko/Psychotherapie](#) zu finden.

1. Verhaltensaktivierung und Alltagsstrukturierung (KVT-basiert)

Diese Gruppe ist für PatientInnen geeignet, die Schwierigkeiten haben, sich zu Aktivitäten aufzuraffen und/oder ihren Tag zu strukturieren (z. Bsp. bei Depression oder Psychose).

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Erstellen einer Liste positiver Aktivitäten
- Wochenpläne kennenlernen und erarbeiten
- Planung positiver Aktivitäten und Balancierung mit Pflichten
- Merkgeregeln für die Tagesplanung
- Planung von Teilzielen und Selbstverstärkung

2. Soziales Kompetenztraining (KVT-basiert)

In dieser Gruppe geht es um die Förderung und den Aufbau von selbstsicheren Verhaltensweisen. Dies erfolgt vor allem durch die Methode der Rollenspiele. Diese Gruppe ist geeignet für alle PatientInnen, für die es wichtig ist, die Selbstsicherheit zu stärken.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Unterscheidung von sicheren, unsicheren und aggressiven Verhaltensweisen
- Recht durchsetzen
- soziale Kompetenz in Beziehungen erlernen
- um Sympathie werben

3. Interaktionsgruppe (CBASP-basiert)

Diese Gruppe ist geeignet für alle PatientInnen, die schon lange an depressiven Beschwerden leiden. Da sich bei einer langen Leidensgeschichte auch Verhaltensweisen ändern können, wird in dieser Gruppe besprochen, was das eigene Verhalten bei anderen Menschen auslöst, bzw. wie das Verhalten geändert werden könnte, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Kennenlernen von Interaktionsmustern
- Situationsanalysen
- Was ist ein Kieslerkreis?
- Kommunikationsübungen in der Gruppe

4. Kognitive Umstrukturierung (KVT-basiert)

In dieser Gruppe wird erklärt, wie typische depressive Denkmuster die Stimmung beeinflussen, und wie dieser Prozess erkannt und verändert werden kann.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Negative Denkmuster erkennen
- Gedanken und Gefühle – Das ABC-Schema
- Automatische negative Gedanken – Spaltentechnik

5. Metakognition und Defusion (MKT & ACT-basiert)

Metakognition bedeutet das Nachdenken über das Denken. In der Gruppe wird vermittelt, wie Denkfallen erkannt und ihr Einfluss auf das Verhalten verändert werden kann. Defusion bedeutet Abstand zu den eigenen Gedanken zu gewinnen und zu üben frei zu entscheiden, wie wir handeln möchten.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Voreiliges Schlussfolgern
- Selbstwert und Stimmung
- Gedanken aktiv wahrnehmen
- Defusionstechniken

6. Achtsamkeit (ACT-basiert)

In dieser Gruppe wird geübt, die Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment zu lenken, nicht in die Vergangenheit oder die Zukunft zu schweifen und den Moment nicht zu bewerten. Diese Übungen sind für PatientInnen geeignet, die gestresst sind oder viel Grübeln. Auch bei chronischen Schmerzen kann dieses Verfahren erfolgreich sein.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Informationen zum Thema Achtsamkeit
- Bewertungen, Grundannahmen, Regeln
- Übungen zur Achtsamkeit mit Genusstraining
- Integration von Achtsamkeit in den Alltag

7. PMR (Pflege)

PMR = Progressive Muskelrelaxation oder Muskelentspannung (nach Jacobson)

In dieser Gruppe wird ein sehr etabliertes und erfolgreiches Entspannungsverfahren zur Stressbewältigung erlernt. Die Teilnahme ist wichtig und sinnvoll für alle PatientInnen, die sich auf eine Entspannungsgruppe einlassen können.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Anspannung wahrnehmen
- Entspannungsübungen werden gemeinsam durchgeführt
- Entspannung wahrnehmen

8. Psychoedukation

In dieser Gruppe werden Informationen zur Entstehung, zu den Symptomen und zur Behandlung der wichtigsten psychischen Erkrankungen vermittelt.

Es gibt auch eine **eigene Psychoedukations-Gruppe für PatientInnen mit Psychose.**

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Anzeichen der wichtigsten psychischen Erkrankungen
- Ursachen von psychischen Erkrankungen
- Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell
- Informationen zur medikamentösen Behandlung
- Informationen zur Psychotherapie
- Weitere Behandlungsverfahren

9. Emotionsfokussierung (ST-basiert)

Diese Gruppe ist für PatientInnen geeignet, die ihre Gefühle und problematischen Verhaltensweisen in bestimmten Situationen besser verstehen und verändern möchten oder denen aktuell der Zugang zu ihren Gefühlen schwerfällt. Mit Hilfe von Stuhldialogen oder Vorstellungsübungen (Imaginationen) im Sinne der Schematherapie können Gefühle geweckt und Verhaltensweisen verständlich gemacht und in die Lebensgeschichte eingebettet werden.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Entdecken und Bearbeiten von Schemata (lebensgeschichtliche Erfahrungsmuster) und Modi (innere Anteile)
- Stuhldialoge und Vorstellungsübungen

10. Expositionstraining (vgl. UP)

Diese Gruppe ist für PatientInnen geeignet, die unter Panikattacken und Vermeidungsverhalten oder Zwängen leiden. Es werden Informationen vermittelt und Expositionen erklärt und durchgeführt.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Informationen zum Thema Angst und Panik
- Teufelskreis der Angst
- Konfrontation, Habituation
- Verhaltensexperimente

11. Emotionsregulation (DBT-basiert)

Diese Gruppe ist für PatientInnen geeignet, die unter intensiven Gefühlen leiden oder den Eindruck haben, ihren Gefühlen ausgeliefert zu sein. In dieser Gruppe wird gelernt, wie man die eigenen Gefühle wahrnimmt und in schwierigen Situationen mit seinen Gefühlen umgeht.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Gefühle und ihre Funktionen kennen lernen
- Gefühle wahrnehmen und beschreiben
- Möglichkeiten im Umgang mit Gefühlen finden

12. Skillstraining (DBT-basiert)

Diese Gruppe ist für PatientInnen geeignet, die unter sehr starken Anspannungszuständen leiden. Grund dafür können oft intensive Gefühle sein. In der Gruppe lernen die TeilnehmerInnen Techniken (Skills) um die Anspannungszustände zu reduzieren.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Anspannung mit Spannungskurven einschätzen
- Skills zur Krisenbewältigung kennenlernen und üben
- Notfallkoffer und Skillsketten

13. Schlafschule

Diese Gruppe ist geeignet für alle Patienten mit Schlafstörungen und vermittelt Informationen und Tipps zum Thema Schlaf. Daneben werden auch praktische Strategien, z. B. zur Entspannung oder gegen das Grübeln, vermittelt.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Schlafhygiene und Lichttherapie
- Schlafstadien, Schlafmythen
- Teufelskreis der Schlafstörung
- Medikamente, pflanzliche Präparate, Morgen- und Abendroutine

14. Genussgruppe (Pflege)

Viele PatientInnen mit psychischen Erkrankungen haben Schwierigkeiten, etwas Schönes zu erkennen und zu genießen. In dieser Gruppe wird gemeinsam versucht, über Sinneseindrücke (Riechen, Schmecken, Tasten etc.) aus einfachen Dingen Genuss und Freude zu empfinden. Insbesondere können PatientInnen mit Depressionen, Suchterkrankungen und Essstörungen von einer solchen Gruppe profitieren.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Genussvolle Wahrnehmung erleben
- Wiederentdeckung der fünf Sinne
- Genussregeln erlernen

15. Motivations- und Änderungs-Gruppe

Diese zwei Gruppen sind für PatientInnen mit einer Abhängigkeit oder missbräuchlichem Konsum von Substanzen (Alkohol, Benzodiazepine, Cannabis, Nikotin, Schmerzmittel etc.) geeignet.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

In der **Motivationsgruppe**:

- Erklärungsmodell für Abhängigkeitserkrankungen
- Teufelskreismodell der Sucht
- Klärung der Hintergründe des Konsums
- Erkennen eigener Schwierigkeiten im Umgang mit Anforderungen

In der **Änderungsgruppe**:

- Förderung der Änderungsmotivation
- Festigung von Zielen und Wegen
- Umgang mit Rückfällen

16. **Selbtsicher und Angstfrei (SAFE)**

SAFE = **S**elbtsicher und **A**ngstfrei

Soziale Ängste können einem das Leben schwer machen. In dieser Gruppe werden Informationen zum Thema vermittelt und es werden Übungen gemacht, um die Selbstsicherheit zu stärken. Diese Gruppe ist insbesondere für Patienten mit sozialer Phobie hilfreich.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Informationen zur sozialen Angst
- Sicherheitsverhalten erkennen
- Selbstaufmerksamkeit erkennen
- Verhaltensexperimente und Rollenspiele

17. Entdeckung der eigenen Lebensgeschichte (60+)

In dieser Gruppe wird die Suche nach angenehmen Erinnerungen und Stärken aus der eigenen Lebensgeschichte gefördert, mit Blick auf die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dies passiert im gegenseitigen Austausch und mit kreativen Methoden. Diese Gruppe ist geeignet für alle PatientInnen über 60 Jahren, die eine negative Sicht auf sich selbst und die Welt haben.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Meine Stärken erkennen
- Wichtige Personen in meinem Leben
- Wendepunkte in meinem Leben
- Die Zukunft in mir

18. Rückfallprophylaxe

Diese Gruppe ist geeignet für alle PatientInnen, für die die Phase der Außenorientierung oder Entlassungsplanung begonnen hat.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Frühwarnzeichen
- Medikamentöse Rückfallprophylaxe
- Individuelle Rückfallprophylaxe
- Krisenplan/Alltagsplan (Anzeichen und Strategien)
- Nachsorge

19. Selbstwert-Gruppe (Pflege)

Bei PatientInnen mit psychischen Erkrankungen ist ein reduzierter Selbstwert ein sehr häufiges Symptom. In dieser Gruppe wird das Thema eingehend behandelt und Strategien für einen besseren Selbstwert erarbeitet.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Die vier Säulen des Selbstwerts
- Selbstwert und Selbstbewertung
- Achtsamkeit für den Körper, die Gefühle und die Bedürfnisse
- Schritte zur Selbstakzeptanz

20. Angehörigengruppe (Pflege)

Diese Gruppe findet für Angehörige unserer PatientInnen statt. Es werden Informationen zu psychischen Krankheiten und zur Behandlung in unserer Klinik vermittelt. Viele Angehörige profitieren außerdem sehr vom Austausch mit anderen Angehörigen.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Goldene Regeln für Angehörige
- Informationen zu psychischen Erkrankungen
- Informationen zur Behandlung in unserer Klinik
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe