

Materialien zum Buch:

Praxis stationärer und teilstationärer Gruppen

Vorbereitung auf die stationäre/teilstationäre
Gruppentherapie – ein Manual

1. Anleitung für Therapeuten zur Motivation
der Patienten
2. Handout für Patienten und Patientinnen
3. Vertiefte Informationen

Von Dankwart Mattke und Michael Nerad

Klett-Cotta

Download 1

Anleitung für Therapeuten zur Motivation der Patienten

- Wie wir besprochen haben, ist Gruppentherapie für Ihre Probleme und Möglichkeiten das Therapieverfahren der Wahl.
- Zusätzlich zum Gruppenleiter können Ihnen zwischen fünf und elf weitere Personen helfen. Dies kann ein Ort sein, um gemeinsam mit anderen an Ihren Themen zu arbeiten.
- In der Einzeltherapie ist es oft unmöglich, das Beziehungsverhalten, unter dem Sie leiden, direkt zu beobachten. Indem andere Sie in der sozialen Situation der Gruppe erleben, kann dieses Verhalten dagegen sichtbar gemacht und verändert werden.
- Oft ähneln Ihre Probleme denen anderer Gruppenmitglieder. Obwohl sich Ihre Situation einzigartig anfühlt, gleichen die darunter liegenden Gefühle oftmals denen anderer Gruppenmitglieder. Sie werden wahrscheinlich schon dadurch Erleichterung erfahren, dass Sie Ihren Schmerz mit anderen, die diese Gefühle verstehen, teilen können.
- Eine gute Sache an Gruppen ist, dass Sie ein eigenes Thema bearbeiten können, indem Sie lediglich zuhören, wie ein anderes Gruppenmitglied sich mit diesem Thema auseinandersetzt. Ohne überhaupt zu reden, können Sie Einsicht und Besserung erfahren. Sie müssen nicht die ganze Arbeit allein machen.
- Vor der ersten Gruppensitzung werden Sie vielleicht etwas aufgeregt sein. Sobald Sie hören, wie sich andere öffnen, und auch Sie zulassen, dass andere Sie kennenlernen, werden Sie erstaunt sein, wie schnell Sie sich besser fühlen. Nach unserer Erfahrung haben Personen, die in der Lage sind, Persönliches mit anderen zu teilen, den größten Nutzen von der Therapie.
- Viele beschreiben, dass sie sich weniger allein und isoliert fühlen, sobald sie eine Gruppentherapie beginnen.
- Ein Vorteil von Gruppentherapie besteht darin, dass – während Sie über Ihren Umgang mit anderen Menschen berichten – andere diesen Umgang direkt erleben können. Sie können sich dann mit den anderen austauschen, was und wie Sie Ihren Umgang ändern möchten. Nach und nach können Sie dann diese Veränderungen in der Gruppe ausprobieren, während andere in der Gruppe daran teilnehmen und Ihnen dazu Rückmeldung geben. Indem Sie neues Beziehungsverhalten tatsächlich ausprobieren, gehen Sie in der Gruppe so einen Schritt weiter.

- Ich bin überzeugt, Sie werden froh darüber sein, dass Sie mutig genug waren, diesen Schritt für sich zu wagen, obwohl Sie am Anfang etwas Angst vor der Gruppe hatten.
- Sie werden nicht nur Hilfe und Rückmeldung von anderen erhalten, sondern auch in der Lage sein, anderen Gruppenmitgliedern zu helfen. Die Erfahrung, eine wichtige Rolle im Leben eines anderen zu spielen, kann sehr hilfreich sein.
- Im Verlauf der Gruppentherapie kann es sein, dass Sie einigen in der Gruppe persönlich näherkommen werden oder auch gegenüber anderen bisweilen negative Gefühle empfinden. Ich möchte Sie sehr eindrücklich darauf hinweisen, dass Gruppenpsychotherapie in einer interpersonellen Versprachlichung dieser Gefühle besteht. Das Ausleben von starker Liebe in einer Paarbeziehung oder bei negativen/aggressiven Gefühlen in einer tätlichen Auseinandersetzung führt zum Ausschluss aus der Gruppe. Diese Grenze ist zu Ihrem eigenen Schutz und dem Schutz Ihrer Mitpatienten immer zu beachten.
- Eine weitere Schutzmaßnahme für die Gruppenpsychotherapie ist Ihre **Erklärung zur Schweigepflicht**. Damit schließen Sie einen Kontrakt ab zu Ihrem Schutz, dem Ihrer Mitpatienten und der Gruppenleitung.
- Für Ihre Vorbereitung zur vorgesehenen Gruppentherapie erhalten Sie schließlich noch eine kleine Anleitung zum Arbeiten in Gruppen und eine Information über mögliche Nebenwirkungen.

Download 2

Handout für Patientinnen und Patienten

- Sprechen Sie über Ihre Gefühle und Gedanken. Sie werden den größten Fortschritt machen, wenn Sie es zulassen, Ihre Gefühle und Reaktionen auf andere wahrzunehmen und auszusprechen. Versuchen Sie, sich auch in Bereiche vorzuwagen, die Ihnen unangenehm sind.
- Wenn Sie auf eine Äußerung eines anderen Gruppenmitglieds eine Reaktion bei sich bemerken, ist es hilfreich, der Person dieses Gefühl direkt in der Gruppe mitzuteilen. Am besten tun Sie dies mithilfe von Ich-Botschaften. Beispiele hierfür sind: »Ich fühle mich ärgerlich, weil ...«, »Ich kann nachvollziehen, was du sagst, weil ich ebenfalls Angst habe ...« etc. Benutzen Sie diese Ich-Botschaften anstelle von Ratschlägen, Deutungen oder Kritik.
- Sie werden mit Ihrem Gruppenleiter Ziele entwickeln, an denen Sie in der Gruppe arbeiten möchten. Diese können sich im Verlauf der Gruppe ändern. Wenn sich die Gruppe nicht in die von Ihnen gewünschte Richtung entwickelt, lassen Sie die Gruppenmitglieder wissen, was Sie gerne ändern würden.
- Wir geben uns große Mühe, die Gruppe pünktlich zu beginnen und zu beenden. Wir möchten, dass Sie ebenso pünktlich zu den Sitzungen erscheinen. Wenn Sie sich aufgrund eines »Notfalls« verspäten oder eine Sitzung versäumen müssen, informieren Sie mich bitte vor der Sitzung.
- Sie verpflichten sich mit dem Beitritt zur Gruppe zur Teilnahme für die gesamte Dauer der vereinbarten Gruppenbehandlung. Ihre Anwesenheit ist verpflichtend! Wenn Sie sich entscheiden, dass Sie die Gruppe vorzeitig verlassen müssen, informieren Sie bitte die Gruppe mindestens zwei Gruppensitzungen zuvor. Es wird wichtig sein, sich von den anderen Gruppenmitgliedern zu verabschieden.
- Verschwiegenheit: Der Schutz von Privatsphäre und die Vertraulichkeit von Gesprächsinhalten und persönlichen Informationen ist in einer Gruppe die gemeinsame Verantwortung aller Gruppenmitglieder einschließlich des Leiters. Während der stationären Behandlung hat der Leiter lediglich die Freiheit und sogar die Verpflichtung, im Austausch mit den anderen für Sie zuständigen Therapeuten Ihren Gesamtbehandlungsplan abzustimmen.
- Diese Schweigepflicht-Vereinbarung soll Sie und die anderen Gruppenmitglieder mit so viel Schutz wie möglich ausstatten.

- Wenn Ihre Gruppentherapie im stationären Rahmen stattfindet, heißt das: Sie verpflichten sich, auch gegenüber anderen Patienten auf der Station die Schweigepflicht einzuhalten in Bezug auf persönliche Details aus Ihrer Kleingruppe.
- Wenn es doch geschieht oder jemand aus Ihrer Gruppe sich durch unbedachte Äußerungen von Ihnen beispielsweise bloßgestellt fühlt, sprechen Sie oder der Betroffene unbedingt darüber in der nächsten Gruppensitzung.
- Wenn Sie in Ihrer Kleingruppe außerhalb der eigentlichen Gruppensitzung zusammenkommen, um sich evtl. weiterhin zu besprechen, sollten solche Treffen auch unbedingt in der nächsten Gruppensitzung angesprochen werden. Das ist kein »Petzen«, sondern hilfreich für den weiteren Gesprächsprozess in Ihrer Kleingruppe.
- Während der Zeit der Gruppenpsychotherapie dürfen Sie keine Liebesbeziehungen, Partnerschaft mit einem anderen Gruppenmitglied (oder bei der Therapie auf einer Station/Klinik/Tagesklinik mit anderen Patienten) eingehen. Darum bitte ich Sie ausdrücklich. Wenn es doch geschieht, wird die therapeutische Arbeit sinnlos, d. h., Sie müssen die Gruppe verlassen.
- Vielleicht ist es für Sie selbstverständlich, aber ich bitte Sie ausdrücklich darum, dass Sie vor den Gruppensitzungen keine Drogen oder Alkohol konsumieren.
- Durch Ihre Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie diese Vereinbarung gelesen und verstanden haben und dass Sie den enthaltenen Punkten und Bedingungen zustimmen. Sie haben auf alle Fragen, die Sie bezüglich der Vereinbarung hatten, Antworten erhalten, und es ist Ihnen bewusst, dass die Unterzeichnung der Vereinbarung Voraussetzung zur Aufnahme in die Gruppe ist. Darüber hinaus ist Ihnen bekannt, dass Ihre Weigerung, diese Vereinbarung zu unterzeichnen, die Teilnahme an der Gruppe ausschließt.
- Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie diesen Vereinbarungen als Gruppenmitglied zu.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Vertiefte Informationen: Wie Gruppentherapie wirkt und warum Gruppentherapie nützlich ist!

Antworten auf Fragen und Probleme, die sich in der stationären/teilstationären Gruppentherapie bei Patienten wie Gruppenleitern häufig stellen:

Fragen und Befürchtungen von Patienten

- Wissenschaftliche und klinische Untersuchungen haben ergeben, dass Gruppentherapien zwar anders, aber ähnlich wirksam sind wie andere Formen von Gesprächstherapie, z. B. Einzeltherapie.
Obwohl es also erwiesen ist, dass Gruppentherapie eine effektive Möglichkeit darstellt, mehrere Personen zur gleichen Zeit zu behandeln, ist Gruppentherapie keine billigere Behandlungsform!
- Manche Personen sind besorgt, dass eine Therapiegruppe wie eine erzwungene Beichte sein wird, bei der sie alle Details ihres Lebens offenlegen müssen. Dies ist nicht der Fall! Gruppen entwickeln sich in dem Maße, wie die Mitglieder sich aneinander gewöhnen und sich vertrauen können.
Im Allgemeinen sprechen Menschen in Gruppen über typische Vorkommnisse und Muster in Beziehungen und die Bedeutung, die diese für sie haben. Dafür ist es oft nicht einmal notwendig, spezifische Details zu kennen. Details darüber, wo und wie sie wohnen, wo sie arbeiten, wie sie mit Nachnamen heißen, sind für eine therapeutisch wirksame Beteiligung an der Gruppe nicht notwendig, aber auch nicht hinderlich.
- Manche Personen machen sich Sorgen, dass das Zusammensein mit Leuten, die selbst Probleme haben, alles noch schlimmer machen wird. Diese Angst ist verständlich. Die praktische Lebenserfahrung zeigt jedoch, dass es hilfreich ist, über Probleme zu sprechen. Es kann sogar manchmal einfacher sein, mit anfangs noch fremden Menschen zu sprechen. Dies zeigt sich beispielsweise auf längeren Zugfahrten, Flügen oder in Wartezimmern. Es kann dann durchaus beruhigend sein zu sehen, dass andere an ähnlichen Problemen leiden. Viele Gruppentherapiepatienten sind außerdem überrascht, dass sie anderen auch etwas zu bieten haben, Hilfe geben und nehmen können.
- Wenn man mit dem Gedanken spielt, eine Gruppentherapie zu beginnen, macht man sich vielleicht Sorgen, dass man von den anderen Gruppenmitgliedern zurückgewiesen oder ausgegrenzt werden könnte. Manchmal hat man auch Angst davor, von anderen Gruppenmitgliedern sehr hart beurteilt zu werden, seine Selbstbe-

stimmung zu verlieren und von der Gruppe zu etwas gebracht zu werden, was man eigentlich nicht will. Alle diese Ängste sind absolut verständlich, und fast jeder empfindet diese Ängste in einem bestimmten Ausmaß, wenn er in eine ihm unbekannte soziale Situation kommt. Es ist gut, zu einem frühen Zeitpunkt über diese Art von Ängsten zu sprechen, damit sie verstanden und überwunden werden können.

- Je mehr es Patienten gelingt, sich in die Gruppe einzubringen, desto mehr werden sie auch profitieren. Patienten sollten insbesondere auf Dinge achten, die sie ärgerlich oder unangenehm finden. Sie sollten versuchen, bei dem, was sie sagen, so offen und ehrlich wie möglich zu sein. Gruppenzeit ist wertvoll, sie ist kein reiner Zeitvertreib, sondern Gruppe ist ein Ort, um an ernsthaften Themen zu arbeiten. Es ist wichtig, genau zu verstehen, was andere sagen, was sie damit meinen und welche Bedeutung es möglicherweise für sie hat. Patienten können anderen dadurch helfen, dass sie ihnen mitteilen, was das, was sie gerade erlebt haben, mit ihnen macht und in ihnen auslöst.

Die meisten Themen, die in Gruppen besprochen werden, sind allgemeine menschliche Probleme. So wie Sie anderen Rückmeldungen geben, hören Sie gleichzeitig von anderen, was diese über Ihr Verhalten in der Gruppe sagen. Dieser Prozess des »Lernens voneinander« ist ein entscheidender Weg, von der Gruppentherapie zu profitieren.

- Bildlich gesprochen kann man sich eine Gruppe als lebendiges »Beziehungs-Labor« oder ein gemeinsames Reiseprojekt (siehe oben die »Bahnhofsmetapher«) vorstellen. Sie ist ein Ort, an dem Sie neue Formen der Kommunikation ausprobieren können, ein Ort, um auch einmal etwas Neues zu wagen. Sie sind ein verantwortliches Mitglied der Gruppe und können dazu beitragen, sie zu einer wirkungsvollen Erfahrung für jeden zu machen.
- Bedenken Sie, dass die Art und Weise, WIE jemand etwas sagt, genauso wichtig ist, wie WAS er sagt. Wenn Sie anderen zuhören oder wenn Sie darüber nachdenken, was jemand gesagt hat, versuchen Sie hinter den Worten auch an die anderen Botschaften zu denken, die jemand sendet. Manchmal passt die Bedeutung der Worte z. B. nicht zum Klang der Stimme oder zum Gesichtsausdruck.
- Es ist normal, Angst vor und in Gruppen zu haben. Fast jeder erfährt dies in einem bestimmten Ausmaß. Eine Art, damit umzugehen, ist, zu einem frühen Zeitpunkt in der Gruppe darüber zu sprechen. Das kann gleich ein gutes Beispiel dafür sein, wie hilfreich es ist, über Probleme zu sprechen, sie dadurch zu klären und Angst zu reduzieren.

- Versuchen Sie das, was Sie in der Gruppe lernen, auch in Situationen außerhalb anzuwenden. Viele Gruppenmitglieder fanden es bereits sehr hilfreich, mit der Gruppe zu beraten, wie sie das innerhalb der Gruppe Gelernte auch außerhalb in ihrem Privat- und Arbeitsleben ausprobieren können, und der Gruppe danach über ihre Erfahrungen Rückmeldung zu geben. Studien haben gezeigt, dass die Therapie umso »lebensnäher« und wirkungsvoller erlebt wird, je mehr Sie in Ihrem Alltag davon umsetzen und der Gruppe davon berichten können.

Aber: Bitte bedenken Sie, dass der Rest der Welt nicht wie eine Therapiegruppe funktioniert. Wenn Sie etwas Neues probieren wollen, sprechen Sie Ihre Ideen dazu zunächst in Ihrer Gruppe an, um zu testen, ob Ihre Pläne auch gut durchdacht sind.

- **Viele Menschen kommen in die Gruppentherapie, weil sie in ihrem Leben gerade großen Belastungen ausgesetzt sind. Da ist die Versuchung, den erstbesten Rat anzunehmen oder grundlegende Veränderung vorzunehmen, verständlicherweise groß. Bitte warten Sie, bevor Sie wichtige Lebensentscheidungen treffen, nutzen Sie die Chance, über Ihre Ideen nachzudenken und in der Gruppe darüber zu sprechen.**

Zusammenfassende grundlegende Hinweise für Gruppenleiter

- Die Aufgabe des Gruppenleiters ist es, die Mitglieder zu ermutigen, miteinander ins Gespräch zu kommen und sicherzustellen, dass die Gruppe auf wichtige Aufgaben fokussiert bleibt. Der Gruppenleiter ist nicht dazu da, den Mitgliedern fertige Antworten zu spezifischen Problemen zu liefern. Eines der Dinge, die Patienten in Gruppen erfahren werden, ist, dass sie vom Gespräch mit anderen Menschen mehr profitieren als von vorgefertigten Antworten des Gruppenleiters.
- Weisen Sie Ihre Gruppenpatienten sehr eindrücklich auf die Bedeutung der Rahmenvereinbarungen hin, die im Manual in vielen Punkten angesprochen werden. Begründen Sie die Bedeutung damit, dass jede Therapie und insbesondere eine mehrere Personen betreffende Gruppentherapie durch einen explizit formulierten Kontrakt zu schützen ist. Dies ist ein Wert für Sie und Ihre Arbeit mit Menschen, die sich verpflichten, diese Wertegemeinschaft mit Ihnen zu teilen.
- **Viele Gruppenmitglieder erleben nach dem Enthusiasmus der ersten Gruppensitzungen vorübergehend eine gewisse Verwirrung oder gar Entmutigung. Bitte gehen Sie mit Ihren Patienten durch diese Phase hindurch. Sie tritt fast immer auf und bestätigt die Tatsache, dass Gruppen erst etwas Zeit benötigen, um ihren vollen Nutzen für die Mitglieder zu entwickeln. Wenn die Gruppe diese Phase erst einmal gemeinsam durchlebt hat, ist sie besser dazu in der Lage, auch hilfreich zu sein.**
- Von Zeit zu Zeit werden in der Gruppe negative Gefühle wie Enttäuschung, Frustration oder Ärger thematisiert. Es ist ausgesprochen wichtig, über diese Reaktionen

in konstruktiver Art und Weise zu sprechen. Viele Menschen haben Schwierigkeiten, mit Gefühlen dieser Art umzugehen, und es ist ein wichtiger Teil der Gruppenaufgabe, diese Gefühle auszusprechen und zu untersuchen. Manchmal werden sich die negativen Gefühle auch gegen den Gruppenleiter richten. Es ist ebenso wichtig, dass auch darüber gesprochen wird.

- Viele Menschen kommen in die Gruppentherapie, weil sie in ihrem Leben gerade großen Belastungen ausgesetzt sind. Da ist die Versuchung, den erstbesten Rat anzunehmen oder grundlegende Veränderungen vorzunehmen, verständlicherweise groß. Bitte informieren Sie als Gruppenleiter Ihre Patienten darüber, dass es wichtig ist zu warten, bevor sie wichtige Lebensentscheidungen treffen. Dass sie zunächst die Chance nutzen, über ihre Ideen nachzudenken und in der Gruppe bzw. mit Ihnen darüber zu sprechen, wie, ob und wann mögliche Veränderungen gemacht werden können.

Unterschiede zwischen stationären und teilstationären Gruppenbehandlungen

Es besteht eine wichtige Differenz zwischen Zeiten und Räumen stationärer und teilstationärer Gruppenbehandlungen. Auch teilstationäre Aufenthalte unterliegen dem Strukturfaktor der zeitlichen Begrenzung. Es ist jedoch konzeptuell eine engere Verflechtung zwischen »Zuhause« und tagesklinischer Zeit und Raum gegeben und erwünscht.

- Es ist deshalb ggf. im Manual für Therapeuten wie Patienten indiziert, eigens über diese Verflechtungen aufzuklären und zu informieren. Beispielsweise kann es hilfreich sein zu ermutigen, das in der Gruppe Gelernte und Verstandene auch in Situationen außerhalb anzuwenden. Die entsprechenden sozialen Situationen betreffen dann in einem Fall das Alltagsleben auf einer Krankenhausstation und im anderen Fall das tatsächliche Beziehungserleben im realen »Zuhause«. Patienten erfahren es meist als hilfreich, mit der Gruppe über ihre Erfahrungen in diesen parallelen Zeiten und Räumen zu beraten.
- Bitte denken Sie daran, Ihren Patienten (möglichst humorvoll!) den Hinweis zu geben, dass der Rest der Welt nicht wie eine Therapiegruppe funktioniert. Dass sie, wenn sie etwas Neues probieren wollen, ihre Ideen dazu zunächst in ihrer Gruppe ansprechen, um zu testen, ob ihre Pläne auch gut durchdacht sind.