

Ein klares Votum für die Gruppentherapie

Im Mittelpunkt der 106. Verhaltenstherapiewoche in Dresden standen neue Entwicklungen bei der Verhaltenstherapie in Gruppen. Auch TUD-Wissenschaftler sehen gute Gründe, diese Therapieform künftig mehr zu beachten

Es gibt Einzeltherapie, Paartherapie, Familientherapie, Gruppentherapie. Letztere ist bisher vor allem in der ambulanten Praxis eher ein Stiefkind. Das bewog das Münchener Institut für Therapieforschung – Gesundheitsförderung, Veranstalter der einzigen interdisziplinären Workshop-Tagung für Verhaltenstherapeuten, neue Entwicklungen der Verhaltenstherapie in Gruppen näher zu beleuchten. Professor Jürgen Hoyer vom Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der TU Dresden fungierte als fachlicher Leiter und plädierte klar für die Gruppentherapie: »Sie hat viele Vorteile.« Auch wenn Patienten mit psychischen Störungen lieber eine Einzeltherapie wünschen, weil sie mehr Aufmerksamkeit erwarten, sprechen viele Argumente für die gemeinsame therapeutische Arbeit. »Das sind keinesfalls nur Durchführungsvorteile, sondern auch psychologische Effekte«, so Hoyer. »Die Wirkung der Gruppentherapie ist wissenschaftlich sehr gut belegt.« Auch versorgungsbezogen und ökonomisch müsse man darüber nachdenken. »Solange depressive Patienten ein halbes Jahr auf einen Therapieplatz warten müssen, können wir Gruppentherapie nicht undiskutiert lassen. Das geht auch aus menschlichen Gründen nicht«, meint der klinische Psychologe. Dennoch lieben Therapeuten das Verfahren wenig. »Es ist anstrengender, weil mehr Leute am Tisch ziehen«, begründet Hoyer. Zudem kann Gruppentherapie ambulanten Psychotherapiepatienten aus Abrechnungsgründen derzeit nur im Ausnahmefall angeboten werden. Beliebt oder nicht, sei für ihn kein Argument. »Dann muss man schauen, wie es besser geht.«

Dr. Valerija Sipos von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Univer-

sität zu Lübeck stellte Modelle und praktische Erfahrungen der Gruppentherapie vor. »Sie ist die einzige Chance, andere Erfahrungen zu erleben. Kranke denken, sie seien die Einzigen mit einem Problem. Dieses Phänomen haben wir in der Gruppentherapie nicht«, schilderte sie. Für eine arbeitsfähige und konstruktive Gruppe müssten jedoch Rahmenbedingungen geschaffen werden, die vertrauensvolle Kooperationen ermögliche. Experten unterscheiden diverse Formen – störungsspezifische, konflikt- und interaktionsorientierte oder einzelfallorientierte Gruppen. Während die Therapieziele entsprechend variieren, hat verhaltenstherapeutische Gruppenarbeit eine generelle Gemeinsamkeit: Es gibt Hausaufgaben, die die neuen, gesünderen Verhaltensmuster üben und festigen sollen. Schwierige Gruppensituation? »Dann muss der Therapeut seine Arbeit hinterfragen«, empfiehlt die Psychologin. Denn oft würden Verfahren vermischt oder elementare Rahmenbedingungen missachtet.

Dr. Samia Härtling vom Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der TU Dresden hat ein Beschwerdebild erforscht, von dem sie anfangs gar nicht sicher war, ob es wissenschaftlich und behandlungsrelevant ist. Nach einem Artikel in einem überregionalen Gesundheitsmagazin war klar: »Errötungsangst ist ein Thema.« Zahlreiche Betroffene aus ganz Deutschland meldeten sich. »Erröten kennen viele. Die Erythrophobie als peinliches Gefühl dagegen ist eine spezielle Form der sozialen Angststörung«, erklärt die Verhaltenstherapeutin. Betroffene schminken sich oder vermeiden auslösende Situationen. Im Rahmen ihrer Promotion hat Härtling zwei Therapiemodelle, den klassischen kognitiven Ansatz und das in den Niederlanden speziell für diese Symptomatik entwickelte Aufgabenkonzentrations-training, verglichen. Dazu führte sie bei 82 Klienten mit mittelschwerer sozialer Angststörung Gruppentherapien am Wochenende durch. Ob die Effekte anhielten, kontrollierte sie in einer Therapiestudie. Nach sechs Monaten erfüllte mehr als die Hälfte der Therapierten die Diagnosekriterien nicht mehr. Nach einem Jahr hatte sich niemand verschlechtert, ein Drittel fühlte sich unverändert, aber 60 Prozent spürten eine teils deutliche Verbesserung. Deshalb



Diplom-Psychologin Esther Lochmann, Dr. Valerija Sipos (Uni Lübeck), Professor Jürgen Hoyer und Dr. Samia Härtling (v. l.) referierten zur Eröffnung der 106. Verhaltenstherapiewoche in Dresden über neue Entwicklungen bei der Verhaltenstherapie in Gruppen. Die TU Dresden ist seit 1991 Kooperationspart-

ner der interdisziplinären Workshop-Tagung, die an mehreren Orten in Deutschland und der Schweiz stattfindet und wissenschaftliche Erkenntnisse der Therapieforschung in die Praxis der Gesundheitsförderung und Psychotherapie übertragen möchte.

Foto: Möbius

sei eine Therapie auf jeden Fall besser als keine. Zudem ergab die an zwei Wochenenden blockweise durchgeführte Kurzzeitgruppentherapie im Vergleich zu üblichen Einzelsitzungen eine Zeitersparnis von 75 Prozent. »Doch damit werden nicht nur Kosten gespart, sondern auch Leidenszeit für Betroffene«, betont sie. Überrascht war die Psychologin, was Patienten an dieser störungsspezifischen Gruppentherapie am meisten schätzten. Für 67 Prozent war das Sprechen über das Erröten mit anderen am wichtigsten. Im Vergleich dazu fanden Übungen zur Reduktion des Sicherheitsverhaltens mit 26 Prozent oder der Kontakt zum Therapeuten mit 52 Prozent weniger Wertschätzung. Warum und wie die Gruppeneffekte wirken, ist wissenschaftlich noch nicht hundertprozentig geklärt. In dem von Dr. Härtling entwickelten Manual trainiert sie auch Therapeuten intensiv. Diese müssen beispielsweise den sicheren, oft nebenbei erforderlichen, Umgang mit

der Videokamera und das Einhalten von Zeit üben. »Gruppentherapie ist anstrengend – das stimmt«, sagt die kürzlich von der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie für ihre Arbeit Ausgezeichnete. »Aber sie kann uns Therapeuten auch viel abnehmen. Es ist ein großes Geschenk, mitlernen zu dürfen.« Ambulante Verhaltenstherapeuten könnten überlegen, Kurzzeitgruppentherapien in Blöcken anzubieten und dafür Sondervereinbarungen mit den Krankenkassen zu treffen.

Diplom-Psychologin Esther Lochmann von der Institutsambulanz und Tagesklinik für Psychotherapie der TU Dresden setzt sich seit zwei Jahren damit auseinander, wie depressiven Patienten schnell geholfen werden kann. Zwar hält die gültige S3-Richtlinie die Psychotherapie für einen integralen Bestandteil bei Depression, doch beträgt die Wartezeit auf einen Therapieplatz durchschnittlich drei, vier Monate und länger. Im Programm ACTIVATE

können Depressive bei vertretbarer akuter Symptomatik in Kleingruppen mit fünf bis acht Teilnehmern behandelt werden. Die Wartezeit, abzüglich eines zwischenzeitlichen diagnostischen Gesprächs, ist mit maximal zwei Monaten deutlich geringer. Ziel ist die Verhaltensaktivierung. Unter dem Motto »Handeln nach Plan, nicht nach Gefühl« arbeiten die Patienten viel mit Tagebüchern und an Strukturen. Die acht Sitzungen á 90 Minuten verlaufen im Therapeutenteam immer nach dem gleichen Muster. Schwerpunkte liegen beispielsweise auf dem Umgang mit Grübelgedanken, Hindernissen und mit Ermutigungen.

Dagmar Möbius

➔ www.vt-woche.de
Das von Dr. Samia Härtling erstellte Manual zur Gruppentherapie bei Errötungsangst kann bei ihr unter E-Mail samia.haertling@tu-dresden.de kostenfrei angefordert werden.

Dechema-Preis für TUD-Absolventen

Die grundlegenden Arbeiten zur Entwicklung von strukturierten Katalysatoren und Reaktoren für Synthesegasreaktionen von Prof. Dr.-Ing. Robert Güttel, Institut für Chemische Verfahrenstechnik der TU Clausthal, wurden von der Fachgruppe Reaktionstechnik der Dechema mit dem Hanns-Hofmann Preis 2014 gewürdigt. Die Verleihung des Preises erfolgte im Rahmen des Jahrestreffens Reaktionstechnik, das Ende April in Würzburg stattgefunden hat. Nachdem Güttel bereits einen Ruf auf die Juniorprofessur »Apparate der Mikroverfahrenstechnik« an der TU Clausthal angenommen hatte, war dies der 2. Höhepunkt des Absolventen der TU Dresden im Jahr 2014.

Robert Güttel studierte Verfahrenstechnik an der TU Dresden. Erste Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der Mehrphasenreaktionstechnik erzielte der damalige Student in einer kooperativen Diplomarbeit, die durch das Chemical Reaction Engineering Laboratory (Washington University St. Louis, Prof. Milorad P. Dudukovic) und die Professur für Chemische Verfahrens- und Anlagentechnik (TU Dresden, Prof. Rüdiger Lange) betreut wurde. Danach promovierte Robert Güttel am Institut für Chemische Verfahrenstechnik an der TU Clausthal und absolvierte einen Post-Doc-Aufenthalt am Max-Planck-Institut für Kohlenforschung Mülheim. Im Jahr 2010 kehrte er an die TU Clausthal zurück.

Stefan Haase

➔ Mehr zum TUD-Institut für Verfahrenstechnik und Verfahrenstechnik unter http://tu-dresden.de/die_tu_dresden/fakultaeten/fakultaet_maschinenwesen/ifvu

Tapfere Teddys kennen keine Angst vorm Krankenhaus

Eine studentische Aktion mit sehr viel Herz für kleine »Patienten«

Lotta hat sich verletzt. Mit einem kleinen Pflaster lässt sich das schnell wieder beheben, oder? Wenn nicht, dann hilft nur noch die Teddyklinik. Was vor über zehn Jahren mit einer Studentenidee begann, ist heute eine schöne Tradition. Mittlerweile kommen über 1000 Dresdner Kinder mit ihren Plüschtieren und Puppen einmal im Jahr ins Teddy-Krankenhaus. Und es ist wieder so weit. Frau Pupp doktor und weitere Studenten haben sich die Kittel übergezogen, Nadel, Faden und Schere gut desinfiziert und die Puppenbetten frisch bezogen.

Vom 14. bis 16. April strömten Kinder aus über 50 Dresdner Kindergärten täglich von 8 bis 12 Uhr mit ihren Kuscheltieren ins Teddy-Krankenhaus. Dazu wurde das Foyer der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendheilkunde des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus kurzerhand umfunktioniert, und das zum 11. Mal. Das nach wie vor studentisch organisierte Projekt bietet für drei Tage interessierten Knirpsen die Möglichkeit, hautnah und trotzdem mit Abstand den Klinikbetrieb zu erleben. Auf spielerische Art wird den Kindern so die Angst vor Ärzten und dem Krankenhaus genommen. Damit aber längst nicht genug, das Rundumpaket wird komplett mit den Teddy-Zahnärzten des Universitätsklinikums, den Medi-Clowns und der Maltherapie.

Und wie im richtigen Leben gehört zu einer guten Patientenversorgung auch eine passende Prophylaxe – die »gesunde Apotheke«. In der gibt es keine bitteren Pillen,



Im Teddy-Krankenhaus wird Kindern spielerisch die Angst vor Arzt und Krankenhaus genommen.

Foto: Wiegand

sondern Bio-Äpfel. Als Attraktion stand ein Rettungswagen bereit, der durch die Rettungsdienst-Organisation GARD zum Besichtigen zur Verfügung gestellt wurde.

Nachdem im letzten Jahr eine Mal-Aktion durch alle Kinder anlässlich des 10. Jubiläums stattgefunden hat, wurde jetzt eine daraus entstandene Collage an

die Kinderklinik übergeben. Ein Dank gilt auch den zahlreichen Sponsoren, ohne die dieses Projekt nicht möglich wäre.

Stephan Wiegand