

Psychotherapeutischer Gruppendienst

LVR-Klinik Viersen

Gruppenange-
bote finden Sie in
dieser Broschüre
ab Seite 4



Inhalt

1. Wir sind für Sie da	3
2. Depressionsgruppe	4
3. Gruppe „Fähigkeit der Selbststeuerung“	5
4. Achtsamkeits- und Entspannungsgruppe	6
5. Angstgruppe	7
6. Gruppe „Soziales Kompetenztraining“	8
7. Gruppen „Psychologische Schmerzbewältigung“	9
8. Gruppe „Einführung in die Schematherapie“	10
9. „Sucht-Gruppe“	11
10. Gruppe „Psychosomatik“	12
11. Gerontogruppe „Lebenskompetenz“	13
12. Gruppe: „Bewältigung von chronischem Stimmenhören“	14
13. Gruppe „Metakognitives Training für schizophrene Patient*innen“	15
14. Anmeldeinformationen	16
15. Platz für Ihre Notizen	17

Anmeldeinformationen

Haben Sie Interesse an einer bestimmten Gruppe? Dann sprechen Sie uns oder Ihr Behandlungsteam an.

Mehr Informationen auf
Seite 16

Multiprofessionelles Team

Bereits seit 2011 bieten wir Menschen mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen eine Vielzahl an Gruppentherapien an. Dafür steht den Patient*innen ein multiprofessionelles Team zur Seite.



Wir sind für Sie da

Seit 2011 bietet der „Psychotherapeutische Gruppendienst“ der LVR-Klinik Viersen eine Vielzahl an störungsspezifischen (z.B. Depression, Angst) und störungsunspezifischen (z.B. Soziales Kompetenztraining, Achtsamkeit/ Entspannung) Gruppen an. Spezifische Gruppenangebote für die LVR-Klinik für Orthopädie, die Tagesklinik Viersen sowie die gerontopsychiatrische als auch psychosomatische Abteilung runden unser Programm ab. Dabei werden den Teilnehmer*innen Informationen über Erscheinungsformen, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Störungsbilder vermittelt. Zudem wird der Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen gefördert und es werden eigene Einwirkungsmöglichkeiten auf einen günstigen Therapieverlauf aufgezeigt. Das Angebot versteht sich als Ergänzung zu den therapeutischen Behandlungsmaßnahmen der Stationen. An den Gruppen können sowohl Patient*innen in stationärer Behandlung als auch bereits entlassene oder ambulant angemeldete Patient*innen teilnehmen. Es werden Patient*innen unterschiedlicher Bereiche gemeinsam behandelt. Die Gruppen laufen überwiegend manualisiert und unterstützt durch Powerpoint-Präsentationen und Materialien für die Patient*innen ab. Es wird empfohlen, dass kleinere Übungselemente der besprochenen Inhalte zwischen den Sitzungen selbst durchgeführt werden, um therapeutische Strategien auszuprobieren und einzuüben.

Ihr Team des Psychotherapeutischen Gruppendienstes:

Anke Caroline Schmidt (Bild Mitte)

Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Gabriela Fischer (Bild links)

Examinierte Krankenschwester, Co-Therapeutin für Verhaltenstherapie

Marvin Ludäscher (Bild rechts)

M.Sc. Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut in Weiterbildung

Kontakt

Telefon: 02162 96-4502

Email: RKVie.PsychotherapGruppendienst@lvr.de



DAS MULTIPROFESSIONELLE TEAM BIETET EIN UMFANGREICHES GRUPPENANGEBOT FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN

Depressionsgruppe

Wir bieten regelmäßig zwei inhaltlich identische Depressionsgruppen für jeweils bis zu zehn Patient*innen an.

Ziele der Gruppe

- Fachliche Information über die Erkrankung, die Diagnose, die Ursachen, den Verlauf und die Behandlungsmöglichkeiten
- Erfahrungsaustausch zwischen den Betroffenen
- Vermittlung und Einüben erster eigener aktiver Schritte im Umgang mit der Erkrankung und ihren Symptomen, welche in der Wirksamkeit wissenschaftlich gut überprüft sind

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können alle Patient*innen mit der Haupt- oder Nebendiagnose Depression.

Ablauf

Die zwei Gruppen (Montag Gruppe A 14:00 Uhr; Mittwoch Gruppe B 10:30 Uhr) beginnen jeweils im Abstand von ca. drei Wochen. Die Sitzungen finden sechs Wochen lang einmal wöchentlich statt. Eine Sitzung dauert jeweils etwa eine Stunde. Sollten die Teilnehmer*innen vor Abschluss der Gruppe entlassen werden, können sie diese ambulant weiter bis zum Ende besuchen. Eine regelmäßige Teilnahme ist erforderlich.

Gruppe „Fähigkeiten der Selbststeuerung“

Wir bieten regelmäßig eine Gruppe „Fähigkeiten der Selbststeuerung“ für bis zu zehn Patient*innen an. Die Teilnehmer*innen erhalten einen Einblick, wie sie selbst Einfluss auf ihren psychischen Zustand, ihren Krankheitsverlauf und eine längerfristige Stabilität nehmen können.

Ziele der Gruppe

- Verbesserung der Selbststeuerung in Bezug auf Verhalten, Gedanken und Gefühle
- Praktische Erprobung von verschiedenen Strategien zur Selbststeuerung
- Bessere Verankerung der vermittelten Strategien durch Rückmeldung nach deren Anwendung
- Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmer*innen

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können alle Patient*innen mit den unterschiedlichsten Störungsbildern und Problemen, wenn Verbesserungen in der allgemeinen Selbststeuerung des eigenen Verhaltens, der Gedanken und der Gefühle erreicht werden sollen.

Ablauf

Die Gruppe findet sechs Wochen lang zweimal wöchentlich (Montag 11:30 Uhr und Freitag 10:15 Uhr) statt. Die Dauer einer Sitzung beträgt jeweils eine Stunde. Bei der Gruppe handelt es sich um eine offene Gruppe, sodass ein angemeldeter Neueinstieg in die Gruppe jeweils montags möglich ist. Bei späterem Einstieg können die fehlenden Sitzungen inhaltlich im nächsten Gruppenturnus nachgeholt werden. Sollten die Teilnehmer*innen vor dem Abschluss der Gruppe entlassen werden, können sie diese ambulant weiter bis zum Ende besuchen. Eine regelmäßige Teilnahme ist erforderlich.

Achtsamkeits- und Entspannungsgruppe

Wir bieten regelmäßig eine Gruppe zum Training der Achtsamkeit und Entspannungsfähigkeit für bis zu zehn Patient*innen an.

Ziele der Gruppe

- Fachliche Information über Techniken der Achtsamkeit und Entspannung, deren Wirkmechanismen und Durchführungstipps
- Erlernen von Entspannungsverfahren, wie z.B. der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson
- Erlernen von Achtsamkeitsverfahren u.a. zur Verbesserung der Introspektionsfähigkeit und Aufmerksamkeitssteuerung, wie z.B. Body-Scan, schwimmende Blätter im Fluss, Steinmeditation
- Absenkung der allgemeinen Anspannung
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können Patient*innen mit den unterschiedlichsten Störungsbildern und Problemen, wenn Verbesserungen in der Entspannungsfähigkeit und Wahrnehmung des Körpers erreicht werden sollen.

Ablauf

Die Gruppe findet sechs Wochen lang einmal wöchentlich am Freitag um 13:00 Uhr statt. Eine Sitzung dauert jeweils eine Stunde. Bei der Gruppe handelt es sich um eine offene Gruppe, so dass ein angemeldeter Neueinstieg in die Gruppe jede Woche möglich ist. Eine regelmäßige Teilnahme ist erforderlich.

Angstgruppe

Wir bieten regelmäßig eine Angstgruppe für bis zu zehn Patient*innen an, die sich an Menschen wendet, die an Angststörungen leiden. Diese Ängste können durch äußere Situationen, eigene Körperreaktionen oder eigene Gedanken ausgelöst werden, welche für andere Menschen nicht bedrohlich sind. Behandelt werden sowohl reine Angststörungen als auch Ängste im Rahmen von und neben anderen Störungsbildern (z.B. Depression).

Ziele der Gruppe

- Vermittlung von Informationen rund um das Thema „Angststörungen“
- Verbesselter Umgang mit Ängsten und Verminderung von Angst
- Erarbeitung relevanter Behandlungsschritte einer Angstbehandlung, um die Teilnehmer*innen zum selbstständigen Weiterarbeiten zu befähigen
- Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmer*innen

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können alle Patient*innen mit der Haupt- oder Nebendiagnose Agoraphobie (mit/ohne Panikstörung), soziale Phobie, spezifische Phobie, generalisierte Angststörung.

Ablauf

Die Gruppe findet sechs Wochen lang einmal wöchentlich am Mittwoch um 11:30 Uhr statt. Eine Sitzung dauert jeweils eine Stunde. Sollten Sie vor dem Abschluss der Gruppe entlassen werden, können Sie diese ambulant weiter bis zum Ende besuchen. Die regelmäßige Teilnahme ist erforderlich.

Gruppe „Soziales Kompetenztraining“

Wir bieten regelmäßig je eine Gruppe zum Training sozialer Kompetenzen für die Psychosomatik und die Erwachsenenpsychiatrie für bis zu zehn Patient*innen an.

Ziele der Gruppe

- Informationen zu Formen günstigen und ungünstigen Sozialverhaltens
- Steigerung der Selbstsicherheit und des Selbstwerts
- Äußern eigener Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle
- Konstruktiver Umgang mit Kritik
- Abgrenzen von unberechtigten Forderungen, Nein-Sagen

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können Patient*innen mit den unterschiedlichsten Störungsbildern und Problemen, wenn Verbesserungen in Kommunikation, zwischenmenschlichen Beziehungen und Sozialverhalten erreicht werden sollen.

Ablauf

Die Gruppe für die Erwachsenenpsychiatrie findet sechs Wochen lang einmal wöchentlich am Mittwoch um 13:30 Uhr statt. Die Gruppe für die Psychosomatik findet einmal wöchentlich am Montag um 09:00 Uhr statt. Die Dauer einer Sitzung beträgt jeweils eine Stunde. Eine regelmäßige Teilnahme ist erforderlich.

Gruppe „Psychologische Schmerzbewältigung“

In Kooperation mit der LVR-Klinik für Orthopädie Viersen bieten wir im Rahmen des interdisziplinären Behandlungsprogramms „Multimodale Schmerztherapie“ regelmäßig eine Gruppe zum verbesserten Umgang mit chronischen Schmerzen an. Bei der multimodalen Schmerztherapie handelt es sich um ein komplexes Programm für chronisch rüschenschmerzkrankte Patient*innen.

Ziele der Gruppe

- Verminderung und Begrenzung des Schmerzerlebens
- Vermittlung der psychologischen Aspekte des Schmerzerlebens
- Erkennen der eigenen unwillkürlichen Schmerzbewältigungsstrategien
- Unterscheidung günstiger und ungünstiger Schmerzbewältigungsstrategien
- Entwicklung zusätzlicher Bewältigungsmöglichkeiten über ein verändertes Verhalten, eine Änderung schmerzbezogener Gedanken und eine Änderung der schmerzbezogenen Aufmerksamkeit
- Verbesserung der Lebensqualität angesichts des Schmerzes

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können Patient*innen, die in dem Programm „Multimodale Schmerztherapie“ in der LVR-Klinik für Orthopädie Viersen angemeldet sind.

Ablauf

Die Gruppen finden über die Dauer von zwei Wochen zweimal wöchentlich statt.

Gruppe „Einführung in die Schematherapie“

Wir bieten eine Schematherapiegruppe zum verbesserten Umgang mit wiederkehrenden zwischenmenschlichen Problemen und wiederkehrenden schwierigen Gefühlen an. Diese Gruppe findet für bis zu sieben Patient*innen statt, die wiederkehrende Probleme in ihrem Leben erkennen und verändern möchten.

Ziele der Gruppe

- Verbesserung des persönlichen Verständnisses für die problematischen Muster im eigenen Leben, die immer wieder zu ähnlichen Schwierigkeiten führen
- Vermittlung von fachlichen Informationen über Schemata und die unterschiedlichen Möglichkeiten, mit diesen umzugehen
- Förderung der Selbstwahrnehmung durch Fragebogendiagnostik und regelmäßige Selbstbeobachtung
- Erkennen der eigenen ungünstigen Bewältigungsstrategien: Wie reagiere ich bisher auf unangenehme Gefühle? Werden dadurch meine eigenen Bedürfnisse erfüllt/berücksichtigt?
- Lernen, „andere Wege“ zu gehen, die zu einem langfristig angemesseneren Umgang mit sich und anderen Menschen führen, wobei die eigenen Bedürfnisse besser berücksichtigt werden und damit der persönliche Leidensdruck vermindert wird

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können Patient*innen, die unter schwierigen Gefühlen leiden und dadurch wiederholt auch Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen haben.

Ablauf

Die Gruppe findet sechs Wochen lang am Montag um 10 Uhr statt. Die Dauer beträgt jeweils zwischen 60 und 90 Minuten. Es sollte möglichst kein Termin versäumt werden, um die aufeinander aufbauenden Informationen und Übungen sinnvoll für sich nutzen zu können. Sollten Sie vor dem Ende des Gruppenturnus von 6 Wochen entlassen werden, können Sie die Gruppe ambulant weiter bis zum Ende besuchen.

Sucht-Gruppe

Wir bieten regelmäßig eine Gesprächsgruppe für bis zu zehn Patient*innen mit Abhängigkeitsstörungen mit und ohne psychotischen Symptomen an. In dieser problemorientierten offenen Gruppe können von den Teilnehmer*innen aktuelle Probleme oder Anliegen angesprochen werden, welche dann im interaktiven Austausch erörtert und besprochen werden, um Lösungswege und Strategien zu erarbeiten.

Ziele der Gruppe

- Mögliche suchtrelevante Themen: Exploration von Faktoren der Entstehung und Aufrechterhaltung von Suchtverhalten, Erarbeitung von suchtmittelfreien Lebensperspektiven, Förderung von Selbstbehauptung, Umgang mit Wahn, aktuelle Konflikte, Umgang mit „Craving“ (starkem Suchtmittelverlangen), Problem- und Verhaltensanalyse, z.B. bei Rückfällen
- Mögliche psychoserelevante Themen: Exploration von Faktoren der Entstehung und Aufrechterhaltung von Psychosen, Umgang mit möglichen medikamentösen Nebenwirkungen, Erarbeitung von Stressbewältigungskompetenzen, Umgang mit psychotischer/wahnhafter Symptomatik

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können Patient*innen mit Suchtdiagnose als Hauptdiagnose.

Ablauf

Die Gruppe findet zweimal wöchentlich am Montag und Freitag um jeweils 09:15 Uhr statt. Eine Sitzung dauert jeweils 45 Minuten. Bei der Gruppe handelt es sich um eine offene Gruppe, so dass eine Teilnahme an der Gruppe zu jedem Termin möglich ist. Die Gruppe wird mit einer Befindlichkeitsrunde eröffnet, anschließend werden in der Gruppe Probleme und Themen besprochen.

Gruppe „Psychosomatik“

Wir bieten eine Psychosomatik-Gruppe an für Patient*innen mit Störungsbildern, für deren Entstehung und Aufrechterhaltung seelische (Psyche), körperliche (Soma) und soziale Wechselwirkungen wesentlich sind.

Ziele der Gruppe

- Erlernen fachlicher Informationen bzgl. der psychosomatischen Erkrankungen, der Diagnose, Ursachen, des Verlaufs und der Behandlungsmöglichkeiten
- Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen
- Vermittlung von Informationen bzgl. Stress und Verbesserung der Stressbewältigungskompetenzen
- Vermittlung und Einüben empirisch erster eigener aktiver Schritte im Umgang mit der Erkrankung und ihren Symptomen, welche in der Wirksamkeit wissenschaftlich gut überprüft sind

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können alle stationären Patient*innen mit psychosomatischen Störungsbildern oder Krankheitsfaktoren.

Ablauf

Die Gruppe findet sechs Wochen lang am Mittwoch um 8:15 Uhr statt. Die Dauer beträgt jeweils eine Stunde. Es sollte möglichst kein Termin versäumt werden, um die aufeinander aufbauenden Informationen und Übungen sinnvoll für sich nutzen zu können.

Gerontogruppe „Lebenskompetenz“

Für ältere Menschen bieten wir die Gruppe „Lebenskompetenzen“ an. Viele eigene Fähigkeiten verändern sich im Alter, viele lassen nach. Das Fördern von sozialen Kompetenzen soll auch hier dabei helfen, mit den alltäglichen Anforderungen besser zurecht zu kommen und das psychische Wohlbefinden zu steigern.

Ziele der Gruppe

- Erkennen von Gefühlen und das Unterscheiden von Gedanken und Gefühlen
- Umgang mit Gefühlen
- Soziale Kontakte herstellen
- Freude im Alltag haben
- Vermittlung durch Üben mit entsprechendem Bildmaterial und Vorlagen

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können Patient*innen der Abteilung Gerontopsychiatrie.

Ablauf

Die Gruppe findet einmal wöchentlich am Dienstag um 14:15 Uhr statt. Eine Sitzung dauert jeweils etwa eine Stunde. Bei der Gruppe handelt es sich um eine offene Gruppe, so dass ein angemeldeter Neuanstieg in der Gruppe jede Woche möglich ist. Es können bis max. 10 Patient*innen teilnehmen.

Für stationäre Patient*innen der LVR-Klinik Viersen

Wir informieren die Stationen und die Ambulanzen der Allgemeinpsychiatrie regelmäßig per E-Mail über den Beginn eines neuen Gruppenturnus. Ihre zuständigen Behandler*innen melden Sie daraufhin zur Teilnahme an einer oder mehreren Gruppen an. Wir schicken zeitnah eine Rückmeldung an Ihre Behandler*innen, ob Sie an der Gruppe teilnehmen können und wann die Gruppe stattfindet.

Gruppe „Bewältigung von chronischem Stimmenhören“

Wir bieten regelmäßig eine Gruppe zum verbesserten Umgang mit chronischem Stimmenhören für bis zu sieben Patient*innen an.

Ziele der Gruppe

- Vermittlung von Informationen über das Phänomen Stimmenhören
- Bewusstmachung der bestehenden Bewältigungsmöglichkeiten
- Kennenlernen, Erproben und Einüben zusätzlicher hilfreicher Strategien zum Umgang mit den Stimmen
- Abmilderung der Häufigkeit und Intensität des Stimmenhörens
- Veränderung der eigenen Haltung zu den Stimmen

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können Patient*innen, die unter dauerhaften Stimmenhören leiden, und bei denen auch nach längerer Behandlung dieses akustisch-halluzinatorische Phänomen weiterhin besteht. Sie sollten in der Lage sein, an einer einstündigen Gruppensitzung teilzunehmen und zum Erlernen von Strategien zum Bewältigen des Stimmenhörens motiviert sein.

Ablauf

Die Gruppe findet vier Wochen lang am Montag um 13:00 Uhr statt. Die Dauer beträgt jeweils etwa eine Stunde. Sollten Sie vor dem Abschluss der Gruppe entlassen werden, können Sie die Gruppe ambulant weiter bis zum Ende besuchen. Eine regelmäßige Teilnahme ist erforderlich.

Metakognitives Training für schizophrene Patient*innen (MKT)

Wir bieten regelmäßig eine Gruppe „Metakognitives Training“ für jeweils bis zu zehn Patient*innen an. Das Metakognitive Training ist ein Gruppenansatz für Patient*innen mit einer Psychose oder einer Depression mit psychotischen Symptomen, in welchem typische, den Krankheitsprozess fördernde Denkverzerrungen zum Thema gemacht werden. Diese werden aufgezeigt, persönlich bewusst gemacht und spielerisch in Übungen bearbeitet. Alternativen dazu werden mit den Patient*innen entwickelt.

Ziele der Gruppe

- Informationen über die Rolle verzerrter Denkprozesse für schizophrene Psychosen
- Darstellung einzelner Denkverzerrungen im Alltag
- Bearbeitung von gedanklichen Beeinträchtigungen durch spielerische Übungen wie z.B. Bildergeschichten

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können Patient*innen mit schizophrenen und schizoaffektiven Störungen.

Ablauf

Die Gruppe findet sechs Wochen lang einmal wöchentlich am Donnerstag um 09:00 Uhr statt. Eine Sitzung dauert jeweils etwa eine Stunde. Bei der Gruppe handelt es sich um eine offene Gruppe, so dass ein angemeldeter Neueinstieg in die Gruppe jede Woche möglich ist. Die Gruppe kann auch nach der Entlassung aus der Klinik ambulant weiter besucht werden.

In sechs Gruppensitzungen werden den Patient*innen verschiedene gedankliche Fehler und einseitige Problemlösestile anhand von Beispielen vor Augen geführt. Die Teilnehmer*innen werden angeleitet, ihr bisheriges Denken und Problemlöseverhalten zu reflektieren, zu verändern und die Inhalte des Trainings im Alltag anzuwenden.



Die Anmeldung

Sollten Sie selbst auf eine Gruppe aufmerksam geworden sein und Interesse an einer Teilnahme haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Behandler*innen. Eine Anmeldung zur Gruppe erfolgt dann ebenfalls wie beschrieben.

Für ambulante Patient*innen

Sollten Sie außerhalb der Klinik (z.B. durch diese Broschüre, eine persönliche Empfehlung oder die Beratung Ihrer niedergelassenen Ärztin oder Ihres Arztes) auf unsere therapeutischen Gruppenangebote aufmerksam geworden sein, dann rufen Sie uns gerne an.

Wir informieren Sie in einem persönlichen Kontakt über den formalen Zugangsweg zu den Gruppen, wenn Sie nicht Patient*in der Klinik sind.

Sie finden uns:

LVR-Klinik Viersen

Johannisstr. 70
41749 Viersen/Süchteln

Haus 12

2. Etage
Räume: 309, 309a, 310

Tel. **02162 96-4502**

Mail: **RKVie.PsychotherapGruppendienst@lvr.de**

Besuchen Sie uns im Internet unter www.klinik-viersen.lvr.de

Notizen

[illegible]

[illegible]

Notizen

[illegible]

Herausgeber:
Vorstand der LVR-Klinik Viersen

Kontakt:
Psychotherapeutischer Gruppendienst
02162 96-4502
RKVie.PsychotherapGruppendienst@lvr.de

www.klinik-viersen.lvr.de

Druck:
Ergotherapie, Druckerei und Buchbinderei der LVR-Klinik Viersen



Gemeinsam für
die psychische
Gesundheit in der
Region