

## Der Psychotherapeutische Gruppendienst der LVR-Klinik Viersen



## Wir sind für Sie da

Seit 2011 bietet der „Psychotherapeutische Gruppendienst“ der LVR-Klinik Viersen verschiedene Gruppen zu speziellen Themen an, wie Depression, Angst, Psychose, Entspannung, soziale Kompetenz und Stimmenhören. Dabei werden den Teilnehmern Informationen über Erscheinungsformen, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Erkrankung vermittelt. Zudem wird der Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen gefördert und es werden eigene Einwirkungsmöglichkeiten auf einen günstigen Krankheitsverlauf aufgezeigt. Das Angebot versteht sich als Ergänzung zu den therapeutischen Behandlungsmaßnahmen der Stationen.

An den Gruppen können sowohl Patienten in stationärer Behandlung als auch bereits entlassene oder ambulant angemeldete Patienten teilnehmen. Es werden Patienten unterschiedlicher Bereiche gemeinsam behandelt.

Augenblicklich werden durch den Psychotherapeutischen Gruppendienst vier Depressionsgruppen, zwei soziale Kompetenzgruppen, eine Entspannungsgruppe, eine Angstgruppe, eine Psychosegruppe, eine Gruppe zum Einüben von Fähigkeiten der Selbststeuerung, eine Gruppe zum Bewältigen von Stimmenhören angeboten, sowie eine einführende Gruppe zur Schematherapie für Patientinnen und Patienten mit dauerhaften Problemen in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Zusätzlich wird in Zusammenarbeit mit der LVR-Klinik für Orthopädie eine Schmerzbewältigungsgruppe im Rahmen der Multimodalen Schmerztherapie durchgeführt. Im Rahmen eines Projektes zur Integrierten Versorgung werden zwei weitere Gruppen angeboten.

Alle Gruppen finden über eine Dauer von sechs Wochen statt, in der Regel mit einer Sitzung pro Woche. Eine Ausnahme bildet die Gruppe „Fähigkeiten der Selbststeuerung“ mit zwei Sitzungen pro Woche. Die Gruppen laufen manualisiert und unterstützt durch Powerpoint-Präsentationen und Materialien für die Patienten ab. Es wird empfohlen, dass kleinere Übungselemente der besprochenen Inhalte zwischen den Sitzungen selbst durchgeführt werden, um therapeutische Strategien auszuprobieren und einzuüben.

Das Team des Psychotherapeutischen Gruppendienstes besteht aus zwei Psychologen und einer psychotherapeutisch erfahrenen Krankenschwester.

## Das Team

### **Thomas Richter**

Diplom-Psychologe, PP

### **Gabriela Fischer**

Examinierte Krankenschwester, Co-Therapeutin für  
Verhaltenstherapie

### **Anke Karoline Schmidt**

Diplom-Psychologin

### **Kontakt**

Tel. 02162 – 96 4502

Mail: [RKVie.PsychotherapGruppendienst@lvr.de](mailto:RKVie.PsychotherapGruppendienst@lvr.de)



## Unser Angebot

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu unseren Gruppenangeboten:

1. Depressionsgruppe
2. Gruppe „Fähigkeiten zur Selbststeuerung“
3. Entspannungsgruppe
4. Angstgruppe
5. Soziales Kompetenztraining
6. Gruppe „Bewältigung von Stimmenhören“
7. Psychosegruppe
8. Gruppe „Psychologische Schmerzbewältigung“
9. Gruppe „Einführung in die Schematherapie“



## Depressionsgruppe

Wir bieten regelmäßig zwei inhaltlich identische Depressionsgruppen für jeweils bis zu neun Patientinnen und Patienten 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 gut überprüft sind

### Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können alle Patientinnen und Patienten 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 Sie vor Abschluss der Gruppe entlassen werden, können Sie diese ambulant weiter bis zum Ende besuchen. Damit Sie von der Gruppe gut profitieren können, ist die regelmäßige Teilnahme erforderlich.

## Inhaltlicher Überblick

1. Sitzung: Symptome der Depression, Diagnosemöglichkeiten und Verlauf; Schilderung von Symptomen durch Patientinnen und Patienten
2. Sitzung: Verursachungstheorien und Behandlungsformen (Medikamente; psychotherapeutisches Vorgehen und Selbsthilfemöglichkeiten)
3. Sitzung: 1. Behandlungselement: Die Rolle positiver Aktivitäten; Erarbeitung einer individuellen Liste mit angenehmen Aktivitäten und Umsetzungsplanung
4. Sitzung: 2. Behandlungselement: Die Rolle der negativen Gedanken bei der Depression; Einführung der 3-Spalten-Technik zur Selbstbeobachtung negativer Denkgewohnheiten
5. Sitzung: Fortsetzung 2. Behandlungselement: Erarbeitung angemessener/ realistischer Alternativgedanken bzw. alternativer Selbstinstruktionen
6. Sitzung: 3. Behandlungselement: Die Rolle der Selbstsorge und der sozialen Kompetenz bei der Behandlung von Depression (z.B. Abgrenzung, Kontaktaufnahme, Wünsche oder Gefühle äußern)

Zwischen den Sitzungen bearbeiten die Teilnehmer kleine Übungen, welche die Beschäftigung mit dem Thema und die individuelle Auseinandersetzung mit dem Problembereich fördern. In jeder Sitzung werden die Erfahrungen mit den Übungen besprochen.

## Gruppe „Fähigkeiten der Selbststeuerung“

Wir bieten regelmäßig eine Gruppe „Fähigkeiten der Selbststeuerung“ für bis zu neun Patientinnen und Patienten an.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Einblick, wie sie selbst Einfluss auf ihren psychischen Zustand, ihren Krankheitsverlauf und eine längerfristige Stabilität nehmen können. Zum Erreichen dieser Ziele werden verschiedene, bereits in vielen Therapien erprobte Strategien als „Handwerkszeug“ vorgestellt. Sie können diese Strategien praktisch während und auch zwischen den Sitzungen ausprobieren. Im Erfahrungsaustausch mit Anderen können sich die Patientinnen und Patienten zudem je nach Themengebiet über den Umgang mit problematischen Verhaltensweisen, Gefühlen und Gedanken austauschen.

### Ziele der Gruppe

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

### Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können alle Patientinnen und Patienten mit den unterschiedlichsten Erkrankungen 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 10:00 Uhr) statt. Die Dauer einer Sitzung beträgt jeweils etwa eine Stunde. Bei der Gruppe handelt es sich um eine offene Gruppe, sodass ein angemeldeter Neueinstieg in die Gruppe jeweils am ersten Termin in der Woche möglich ist. Bei späterem Einstieg können die fehlenden Sitzungen inhaltlich im nächsten Gruppenturnus nachgeholt werden. Sollten Sie vor dem Abschluss der Gruppe entlassen werden, können Sie diese ambulant weiter bis zum Ende besuchen. Damit Sie gut von der Gruppe profitieren können, ist die regelmäßige Teilnahme erforderlich.

## Inhaltlicher Überblick

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1. Sitzung (Teil 1 + Teil 2): | Selbststeuerung durch Veränderung von ungünstigen Gedanken |
| 2. Sitzung (Teil 1 + Teil 2): | Selbststeuerung durch bewussten Umgang mit Gefühlen        |
| 3. Sitzung (Teil 1 + Teil 2): | Selbststeuerung durch Fertigkeiten in der Kommunikation    |
| 4. Sitzung (Teil 1 + Teil 2): | Selbststeuerung durch Vorstellungsübungen                  |
| 5. Sitzung (Teil 1 + Teil 2): | Selbststeuerung durch Achtsamkeitsübungen und Skills       |
| 6. Sitzung (Teil 1 + Teil 2): | Selbststeuerung durch gezieltes Problemlösen               |

## Entspannungsgruppe

Wir bieten regelmäßig eine Gruppe zum Training der Entspannungsfähigkeit für bis zu neun Patientinnen und Patienten an.

### Ziele der Gruppe

- Fachliche Information über Entspannungstechniken, den Wirkmechanismus des Entspannungsprozesses und Durchführungstipps
- Erlernen der Technik der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson in langer und kurzer Form
- Erlernen entspannungsfördernder Atemübungen
- Kennenlernen der Atementspannung mittels Biofeedback
- Absenkung der allgemeinen Anspannung
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens

### Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können Patientinnen und Patienten mit den unterschiedlichsten Erkrankungen und Problemen, wenn Verbesserungen in der Entspannungsfähigkeit erreicht werden sollen.

### Ablauf

Die Gruppe findet sechs Wochen lang einmal wöchentlich am Dienstag um 10:00 Uhr statt. Eine Sitzung dauert jeweils etwa eine Stunde. Bei der Gruppe handelt es sich um eine offene Gruppe, sodass ein angemeldeter Neueinstieg in die Gruppe jede Woche möglich ist. Damit Sie von der Gruppe gut profitieren können, ist die regelmäßige Teilnahme erforderlich.

## Inhaltlicher Überblick

In jeder Sitzung (1.-6.) wird die Progressive Muskelentspannung (PMR) unter Anleitung praktisch geübt. Es wird zuvor und danach von jeder Patientin und jedem Patienten eine Einschätzung des persönlichen Anspannungsgrades erfragt, um die Selbstbeobachtungsfähigkeit zu trainieren und den Entspannungseffekt abbilden zu können. Die Informationen zu Entspannungsverfahren werden regelmäßig allen neu angemeldeten Patientinnen und Patienten vermittelt und in schriftlicher Form weitergegeben. Es wird wiederholend der Übungsfortschritt abgefragt und die Patienten werden zum selbstständigen Trainieren während und zwischen den Gruppensitzungen angehalten.

Die Atementspannungstechniken werden nach fortgeschrittenem Einüben der Progressiven Muskelentspannung vorgestellt und angewandt. Der Einsatz von Biofeedback unterstützt die Erlernung einer entspannenden Atmung.

## Angstgruppe

Wir bieten regelmäßig eine Angstgruppe für bis zu neun Patientinnen und Patienten an, die sich an Menschen wendet, die an krankhaften Ängsten 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 Angsterkrankungen als auch Ängste im Rahmen von und neben anderen Störungsbildern (z.B. Depression).

### Ziele der Gruppe

- Informationen rund um das Thema „Angsterkrankungen“
- Erarbeitung erster therapeutischer Schritte für einen verbesserten Umgang mit den Ängsten
- Verminderung von Angst
- Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern

### Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können alle Patientinnen und Patienten 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 etwa 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, um von der Gruppe profitieren zu können.

## Inhaltlicher Überblick

1. Sitzung: Informationen über die Natur der Angst, Erscheinungsformen, Diagnosemöglichkeiten; Beschreibung der eigenen Ängste; Einführung in diagnostische und Selbstbeobachtungsfragebogen (Panik- und Agoraphobie-Skala, Marburger-Angsttagebuch)
2. Sitzung: Informationen über die Ursachen der Angststörungen (Teufelskreismodell; Lernmodell der Angst); Erfolgreiche und nicht erfolgreiche Bewältigungsformen der Angst
3. Sitzung: Herausstellung der Bedeutung von angstbezogenen Gedanken; Aufstellung von persönlichen Angstgedanken und Entwicklung von Alternativgedanken
4. Sitzung: Einführung in die Konfrontationsbehandlung; Konfrontation mit körperlichen Veränderungen; Praktisches Beispiel; Erstellung einer individuellen Angsthierarchie
5. Sitzung: Vorstellungskonfrontation in der Gruppe mit gemeinsamem Angstauslöser; Vorbereitung der individuellen Konfrontation mit äußeren Angstauslösern; Vorstellung der „10 goldenen Regeln der Angstkonfrontation“
6. Sitzung: Hinweise zum Umgang mit Rückfällen; Einschätzung des Behandlungsfortschritts; Gegebenenfalls gemeinsame praktische Konfrontation

Zwischen den Sitzungen bearbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kleine Übungen, welche die Beschäftigung mit dem Thema und die individuelle Auseinandersetzung mit dem Problembereich fördern. In jeder Sitzung werden diese Erfahrungen mit den Übungen besprochen.

## Soziales Kompetenztraining

Wir bieten regelmäßig zwei inhaltlich identische Gruppen zum Training sozialer Kompetenzen für bis zu neun Patientinnen und Patienten 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 Patientinnen und Patienten mit den unterschiedlichsten Erkrankungen und Problemen, wenn Verbesserungen in Kommunikation, zwischenmenschlicher Beziehungen und Sozialverhalten erreicht werden sollen.

### Ablauf

Zwei Gruppen (Mittwoch Gruppe A 13:30 Uhr; Donnerstag Gruppe B 10:00 Uhr) beginnen jeweils im Abstand von ca. drei Wochen. Die Sitzungen finden sechs Wochen lang einmal wöchentlich statt. Die Dauer einer Sitzung beträgt jeweils etwa eine bis eineinhalb Stunden. Damit Sie von der Gruppe gut profitieren können, ist die regelmäßige Teilnahme erforderlich.

## Inhaltlicher Überblick

1. Sitzung: Überblick über das Training; Definition sozialer Kompetenz und Erklärungsmodell; Unterscheidung verschiedener Situationen, in denen soziale Kompetenz erforderlich ist
2. Sitzung: Thema „Rechte und Interessen vertreten“ ; Erkennen, Benennen und Einbringen von Gefühlen
3. Sitzung: Thema „Beziehungen klären und gestalten“, Gefühle in Kontakte einbringen
4. Sitzung: Thema „Kontakte aufnehmen und Bitten äußern“, Sympathie fördern
5. Sitzung: Vertiefung der Inhalte aus Sitzung 3 und 4; Übungen zu verschiedenen Problemsituationen anhand der oben angesprochenen Themenbereiche
6. Sitzung: Übungen zu verschiedenen Problemsituationen anhand der oben angesprochenen Themenbereiche

Zwischen den Sitzungen bearbeiten die Teilnehmer kleine Übungen, welche die Beschäftigung mit dem Thema und die individuelle Auseinandersetzung mit dem Problembereich fördern. In jeder Sitzung werden diese Erfahrungen mit den Übungen besprochen. Zudem werden die Teilnehmer zu Rollenspielen motiviert, um günstigere Verhaltensweisen ausprobieren und Erfahrungen auf der Verhaltens- und emotionalen Ebene machen zu können.

## Gruppe „Bewältigung von Stimmenhören“

Wir bieten regelmäßig eine Gruppe zum verbesserten Umgang mit chronischem Stimmenhören für bis zu neun Patientinnen und Patienten 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 Patientinnen und Patienten, 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 Freitag um 9 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. Damit Sie von der Gruppe gut profitieren können, ist die regelmäßige Teilnahme erforderlich.



## Inhaltlicher Überblick

1. Sitzung: Informationen zum Stimmenhören, Erscheinungsformen, Diagnosemöglichkeiten, Erklärungsmodelle zu den Ursachen von Stimmenhören
2. Sitzung: Vorstellung von hilfreichen Verhaltensstrategien im Umgang mit Stimmenhören sowie deren praktische Erprobung
3. Sitzung: Vorstellung von hilfreichen Strategien zur Lenkung der Aufmerksamkeit im Umgang mit Stimmenhören sowie deren praktische Erprobung; Ausfüllen eines Fragebogens zur persönlichen Einstellung zum Stimmenhören
4. Sitzung: Informationen zur gedanklichen Reaktion auf Stimmenhören; Vorstellung von hilfreichen gedanklichen Strategien und Üben anhand eines Selbstinstruktionstraining; Erstellen des persönlichen „Stimmen-Bewältigungs-Koffer“ und Rückmeldung der Patienten zur Gruppe

## Psychosegruppe

Wir bieten regelmäßig eine Gruppe zu Psychoseerkrankungen für bis zu neun Patientinnen und Patienten an.

### Ziele der Gruppe

- Fachliche Information über die Erkrankung, die Diagnose, die Ursachen, den Verlauf und die Behandlungsmöglichkeiten
- Erfahrungsaustausch zwischen den Patienten
- Überlegungen über Wege zur Verbesserung der Lebensqualität bei Vorliegen einer Psychose
- Vermittlung und Einüben von Schritten zum besseren Umgang mit der Erkrankung und zur
- Vermeidung von Rückfällen (Frühwarnsymptome erkennen, Krisenplan erstellen)

### Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmen können alle Patientinnen und Patienten, die an einer psychotischen Erkrankung leiden oder litten.

### Ablauf

Die Gruppe findet sechs Wochen lang einmal wöchentlich am Freitag um 11:30 Uhr statt. Eine Sitzung dauert jeweils etwa eine Stunde. Damit Sie von der Gruppe gut profitieren können, ist die regelmäßige Teilnahme erforderlich.

## Inhaltlicher Überblick

1. Sitzung: Informationen über Symptome, Diagnose und Verlauf psychotischer Erkrankungen
2. Sitzung: Informationen über Ursachen der Psychose (Anfälligkeits-Stress-Modell)
3. Sitzung: Behandlungsmöglichkeiten (medikamentös, psychologisch, sozial, Selbsthilfemöglichkeiten)
4. Sitzung: Umgang mit der Erkrankung; Akzeptieren der Krankheit; Umgang mit einzelnen Symptomen (z.B. Stimmenhören)
5. Sitzung: Informationen über Frühwarnsymptome; Erkennen der individuellen Warnzeichen
6. Sitzung: Erstellung eines persönlichen Krisenplanes

## 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 rüchenschmerzkranke Patientinnen und Patienten.

### 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 Patientinnen und Patienten, die in dem Programm „Multimodale Schmerztherapie“ in der LVR-Klinik für Orthopädie Viersen angemeldet sind.

### Ablauf

Die Gruppe findet über die Dauer von zwei Wochen zweimal wöchentlich, Mittwoch und Freitag um 9 Uhr, im Konferenzraum der LVR-Klinik für Orthopädie Viersen statt. Eine Sitzung dauert jeweils etwa eine Stunde.

## **Inhaltlicher Überblick**

1. Sitzung: Psychologische Aspekte zum Schmerzerleben und dessen Beeinflussung
2. Sitzung: Schmerzbezogenes Verhalten und dessen Veränderung
3. Sitzung: Schmerzbezogene Gedanken und deren Veränderung
4. Sitzung: Aufmerksamkeitssteuerung und Imaginationsübungen zur Schmerzbewältigung

## Gruppe „Einführung in die Schematherapie“

Im Psychotherapeutischen Gruppendienst wird seit Herbst 2013 eine sogenannte Schematherapiegruppe, d.h. eine Gruppe zum verbesserten Umgang mit wiederkehrenden zwischenmenschlichen Problemen und wiederkehrenden schwierigen Gefühlen angeboten. Diese Gruppe findet für bis zu sechs Patientinnen und Patienten 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
- Unterscheidung von ungünstigen und günstigen Bewältigungsstrategien
- Erkennen der eigenen ungünstigen Bewältigungsstrategien (Wie reagiere ich bisher auf unangenehme Gefühle? Werden dadurch meine eigenen Bedürfnisse erfüllt/berücksichtigt?)
- Förderung der Selbstwahrnehmung durch Fragebogendiagnostik und regelmäßige Selbstbeobachtung
- Erstellung eines Fallkonzepts und Umsetzung von ersten Veränderungsschritten durch emotionsaktivierende Übungen (Imaginationstechniken und die sogenannte Stühlearbeit) und Arbeitshilfen im Alltag (Schema-Memo)
- Lernen, „andere Wege“ zu gehen, die zu einem langfristig angemessenen 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 Patientinnen und Patienten, die unter schwierigen Gefühlen leiden und dadurch wiederholt auch Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen haben, was insgesamt einen problematischen Persönlichkeitsstil ausmacht.

## **Ablauf**

Die Gruppe findet sechs Wochen lang am Montag um 10 Uhr statt. Die Dauer beträgt jeweils etwa eine Stunde. 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 (6 Wochen á 1 Sitzung) entlassen werden, können Sie die Gruppe ambulant weiter bis zum Ende besuchen.

## Inhaltlicher Überblick

1. Sitzung: Theoretische Einführung I: Was ist Schematherapie und was sind Schemata? Wie entstehen Schemata? Was sind ungünstige Schemata und was sind Bewältigungsstrategien?
2. Sitzung: Theoretische Einführung II: Welche Schemata gibt es? Was ist ein Modus und wie entsteht er? Persönliche Arbeit mit dem Modus-Ansatz durch Ausfüllen und Auswerten von Fragebögen
3. Sitzung: Vorstellung der Arbeit mit dem Fallkonzept anhand eines Patientenbeispiels und Anleitung zum Erstellen einer eigenen Fallkonzeption
4. Sitzung: Vorstellung der Arbeit mit Imaginationsübungen und beispielhafte Durchführung anhand eines Patientenproblems
5. Sitzung: Vorstellung der Arbeit mit Stuhlübungen und beispielhafte Durchführung anhand eines Patientenproblems
6. Sitzung: Vorstellung der Arbeit mit dem Schema-Memo und beispielhaftes Ausfüllen anhand eines Patientenproblems

Zwischen den Sitzungen bearbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kleine Übungen, welche die individuelle Auseinandersetzung mit ihren Problemen fördern. In jeder Sitzung werden die Erfahrungen mit diesen Übungen besprochen.



### Für stationäre Patientinnen und Patienten 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 melden Sie daraufhin zur Teilnahme an einer oder mehreren Gruppen an. Wir schicken zeitnah eine Rückmeldung an Ihre Behandler, ob Sie an der Gruppe teilnehmen können und wann die Gruppe stattfindet.

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

### Für ambulante Patientinnen und Patienten

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

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

### Sie finden uns

LVR-Klinik Viersen

Johannisstr. 70

41749 Viersen/Süchteln

Haus 30, 6. Etage (30/13)

Tel. 02162 – 96 4502

Mail: [RKVie.PsychotherapGruppendienst@lvr.de](mailto:RKVie.PsychotherapGruppendienst@lvr.de)

**Besuchen Sie uns im Internet unter**  
**[www.klinik-viersen.lvr.de](http://www.klinik-viersen.lvr.de)**







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

**LVR-Klinik Viersen**  
Johannisstrasse 70, 41749 Viersen  
Tel.: 0 21 62 96 - 31  
[linik-viersen@lvr.de](mailto:linik-viersen@lvr.de), [www.klinik-viersen.lvr.de](http://www.klinik-viersen.lvr.de)