

# Inhaltsverzeichnis

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>Einführung</b> ..... | <b>11</b> |
|-------------------------|-----------|

## **Teil I Theoretischer Hintergrund**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Kapitel 1: Das Störungsbild der chronischen Depression</b> ..... | <b>15</b> |
|---|-----------|

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1.1 | Beschreibung des Störungsbildes .....  | 15 |
| 1.2 | Prävalenz .....  | 17 |
| 1.3 | Risikofaktoren .....   | 18 |
| 1.4 | Komorbide Störungen .....  | 18 |
| 1.5 | Beeinträchtigung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und in der Arbeitswelt ..... | 19 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Kapitel 2: Behandlungsansätze für chronische Depression</b> ..... | <b>21</b> |
|--|-----------|

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 2.1   | Leitliniengerechte Behandlung .....  | 21 |
| 2.1.1 | Empfehlungen der Nationalen Versorgungsleitlinie .....                                   | 21 |
| 2.1.2 | Empirische Befunde zu leitliniengerechten Behandlungen .....                             | 21 |
| 2.1.3 | Europäische Richtlinien .....  | 22 |
| 2.2   | Somatisch-medizinische Behandlungsstrategien .....                                       | 23 |
| 2.3   | Psychologische Therapien .....   | 23 |
| 2.3.1 | Psychodynamische und psychoanalytische Therapien .....                                   | 23 |
| 2.3.2 | Verfahren, die psychodynamische und kognitiv-behaviorale Vorgehensweisen umfassen .....  | 24 |
| 2.3.3 | Kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze .....  | 26 |
| 2.3.4 | Gruppentherapie .....  | 26 |
| 2.4   | Wozu eine ressourcenorientierte KVT-Gruppe für chronisch depressive Patient:innen? ..... | 29 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Kapitel 3: Theoretische Grundlagen der ressourcenorientierten Gruppentherapie für chronische Depression</b> ..... | <b>30</b> |
|--|-----------|

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 3.1   | Zentrale Therapiestrategien .....  | 30 |
| 3.1.1 | Ressourcenorientierung .....   | 30 |
| 3.1.2 | Spezifische Schwierigkeiten chronisch depressiver Menschen bei einer ressourcenorientierten Therapie ..... | 33 |
| 3.1.3 | Motivorientierte Beziehungsgestaltung und Zielorientierung .....   | 37 |
| 3.2   | Inhalte und theoretische Hintergründe der einzelnen Gruppentherapiesitzungen .....                         | 39 |
| 3.2.1 | Achtsamkeit (Sitzung 1) .....  | 39 |
| 3.2.2 | Individuelle Zielformulierung (vor Beginn der Gruppentherapie und Sitzung 2) .....                         | 41 |
| 3.2.3 | Wissensvermittlung (Sitzung 3) .....   | 42 |
| 3.2.4 | Negative Selbstschemata (Sitzung 4) .....  | 45 |
| 3.2.5 | Erlernte Hilflosigkeit (Sitzung 5) .....   | 48 |

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 3.2.6  | Genuss und positive Emotionen (Sitzungen 6 und 7) .....    | 49 |
| 3.2.7  | Positive Aktivitäten (Sitzung 7) .....                     | 51 |
| 3.2.8  | Ressourcen und Ressourcenanalyse (Sitzungen 8 und 9) ..... | 52 |
| 3.2.9  | Soziale Kompetenzen (Sitzungen 10 und 11) .....            | 52 |
| 3.2.10 | Aufrechterhaltung neuer Strategien (Sitzung 12) .....      | 54 |

## Teil II Therapiemanual

### **Kapitel 4: Grundlegende Informationen zur Durchführung des Therapieprogramms .....** **59**

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 4.1   | Therapiekonzept und übergreifende Therapieziele .....                    | 59 |
| 4.1.1 | Veränderung des depressiven Erlebensmusters .....                        | 59 |
| 4.1.2 | Zwischenmenschliches Lernen .....  | 60 |
| 4.2   | Umfang, Setting und therapeutisches Team .....                           | 60 |
| 4.3   | Therapeutische Strategien und Grundhaltungen .....                       | 61 |
| 4.3.1 | Dosierte Selbstöffnung .....   | 61 |
| 4.3.2 | Motivorientierte Beziehungsgestaltung .....                              | 61 |
| 4.3.3 | Therapeutische Haltung .....   | 62 |
| 4.3.4 | Ressourcenorientierte Gesprächsführung .....                             | 63 |
| 4.4   | Vorbereitung auf die Gruppentherapieeteilnahme in Einzelgesprächen ..... | 63 |
| 4.4.1 | Überprüfung der Rahmenbedingungen und der Motivation .....               | 63 |
| 4.4.2 | Zielerreichungsskalierung .....  | 64 |
| 4.5   | Grundsätzlicher Ablauf und Inhalte der Gruppensitzungen .....            | 66 |
| 4.6   | Planung einer Gruppe .....   | 68 |
| 4.7   | Anpassung der Sitzungen an ein anderes Setting .....                     | 69 |
| 4.8   | Indikation .....   | 69 |
| 4.9   | Begleitende Einzeltherapie .....   | 69 |
| 4.10  | Umgang mit schwierigen Situationen in der Gruppe .....                   | 70 |
| 4.11  | Partizipation von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen .....     | 71 |
| 4.12  | Formale Aspekte der Beantragung und Abrechnung .....                     | 71 |

### **Kapitel 5: Beschreibung der einzelnen Sitzungen .....** **73**

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 5.1  | Sitzung 1: Achtsam sein – Was ist das? .....   | 73  |
| 5.2  | Sitzung 2: Meine Ziele – SMART formuliert .....                                      | 79  |
| 5.3  | Sitzung 3: Anhaltende depressive Störungen – Was ist das? .....                      | 83  |
| 5.4  | Sitzung 4: Mittelgrau statt rosarot – Die Bedeutung der eigenen Gedankenbrille ..... | 87  |
| 5.5  | Sitzung 5: Wege aus der Hilflosigkeit – Entgegengesetzt Handeln .....                | 92  |
| 5.6  | Sitzung 6: Der Sinnesparcours .....  | 96  |
| 5.7  | Sitzung 7: Positive Aktivitäten – Was bereitet mir Freude? .....                     | 100 |
| 5.8  | Sitzung 8: Meine Stärken unter der Lupe – Ressourcenanalyse I .....                  | 104 |
| 5.9  | Sitzung 9: Meine Stärken unter der Lupe – Ressourcenanalyse II .....                 | 108 |
| 5.10 | Sitzung 10: Grenzen setzen – Kritik äußern und annehmen .....                        | 111 |
| 5.11 | Sitzung 11: Sympathie zeigen, Zuneigung annehmen .....                               | 115 |
| 5.12 | Sitzung 12: Was nehme ich mit? .....   | 120 |
| 5.13 | Ausblick .....   | 122 |

### **Kapitel 6: Diagnostik für die Qualitätssicherung .....** **123**

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 6.1   | Diagnostik der Depression .....                                     | 123 |
| 6.2   | Ressourcendiagnostik .....  | 124 |
| 6.3   | Verlaufsdagnostik während der Gruppentherapie .....                 | 124 |
| 6.3.1 | Sitzungsfragebögen .....  | 124 |
| 6.3.2 | Direkte Veränderungsmessung zur Erfassung des Therapieerfolgs ..... | 125 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Kapitel 7: Erste Ergebnisse einer Evaluation der Gruppentherapie</b> ..... | <b>126</b> |
| 7.1 Soziodemografische Daten .....  | 126        |
| 7.2 Veränderungsmessung .....   | 127        |
| 7.2.1 Depressivität .....   | 127        |
| 7.2.2 Ressourcenrealisierung .....  | 128        |
| 7.2.3 Inkongruenzniveau .....   | 130        |
| 7.2.4 Individuelle Zielerreichungen .....                                     | 130        |
| 7.3 Bewertung der Gruppentherapie durch die Teilnehmenden .....               | 130        |
| 7.4 Rückmeldungen zu den einzelnen Sitzungen .....                            | 132        |
| 7.5 Auswertung der Sitzungsfragebögen über den Therapieverlauf hinweg .....   | 133        |
| 7.6 Zusammenfassung der Evaluation .....                                      | 136        |
| <b>Literatur</b> .....  | <b>137</b> |
| <br>  |            |
| <b>Anhang</b>   |            |
| Anleitung für die Achtsamkeitsübung .....                                     | 151        |
| Beispiele für Gruppenregeln .....   | 152        |
| Kooperations- und Aktivierungsspiele .....                                    | 153        |
| Fallkonzeption .....  | 157        |
| Hinweise zu den Online-Materialien .....                                      | 158        |