

Klinikum am Europakanal Erlangen
Klinik für Psychiatrie, Sucht, Psychotherapie und Psychosomatik
Psychiatrische Institutsambulanz Erlangen
Am Europakanal 71
91056 Erlangen
Tel.: 09131/753-2723
Fax: 09131/753-2654
E-Mail: institutsambulanz.erlangen@bezirkskliniken-mfr.de

Leiter der Institutsambulanz: Carlo Siegl
Gruppenkoordinatorin: Loretta Ash

Gruppenfahrplan der Psychiatrischen Institutsambulanz im Klinikum am Europakanal Erlangen 2023-2024

Gruppe A Soziale-Kompetenz-Gruppe

Grundlage: u.a. *Soziale Phobien* von Stangier, Heidenreich, Peitz.

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit sozialen Ängsten. In der Gruppentherapie werden mittels Rollenspielen, Verhaltensexperimenten und anderer Übungen soziale und emotionale Fertigkeiten verbessert. Patientinnen und Patienten können eigene Anliegen einbringen.

Gruppe ADHS

Grundlage: u.a. *Psychotherapie der ADHS* von Hesslinger, Philippsen, Richter.

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit einer Aufmerksamkeits- und / oder Hyperaktivitätsstörung. Sie bietet Informationen über Symptome, Ursachen und Behandlung von AD(H)S. Wir vermitteln Strategien zur besseren Organisation und Impulskontrolle. Wir üben Achtsamkeit, um aufmerksamer zu werden. Element ist auch die körperliche Bewegung und die Motivation zu regelmäßigem Sport. Wir orientieren uns an Stärken und Ressourcen der Teilnehmenden und erarbeiten mithilfe der Gruppe individuelle Problemlösungsstrategien.

Gruppe AE Akupunktur und Entspannungs-Gruppe

Grundlage: u.a. *Propädeutik der Ohrakupunktur* von Rubach, NADA-Protokoll.

Die Gruppe ist geeignet für Menschen mit psychischen und körperlichen Erkrankungen, Schmerzen, Schlafstörungen sowie zum Stressabbau und zum Lindern von Suchtdruck.

Gruppe AU Autismus-Gruppe

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung ohne Intelligenzminderung. Sie dient der Kontaktaufnahme und der Psychoedukation. Schwerpunkte sind die Verbesserung des Verständnisses der eigenen Stärken und Schwächen sowie der Strategieerwerb in den Bereichen Kommunikation, soziale Kompetenz und Stresstoleranz. Diese Fähigkeiten sollen zudem im sicheren Rahmen der Gruppe erprobt und geübt werden.



Gruppe BK **Komm in Schwung – Bewegungsgruppe**

Die Gruppe richtet sich störungsübergreifend an alle ambulanten Patientinnen, die Interesse daran haben, verschiedene Bewegungsformen (z.B. Yoga, Krafttraining, Ballsport, Bewegung an der frischen Luft etc.) auszuprobieren sowie Entspannungsübungen und Achtsamkeit (z.B. Barfußpfad, Dehnen, Genussübung) zu erfahren. Hierzu ist keine besondere körperliche Fitness notwendig – die Übungen werden individuell an die Möglichkeiten der Patientinnen angepasst. Eigene Ideen der Teilnehmerinnen zu Sportarten / Bewegungsformen sollen fester Bestandteil der Gruppe sein. Ziel ist es, die individuelle Interessen- und Ressourcenfindung im Bereich der Bewegung mit viel Spaß zu unterstützen und gleichzeitig soziale Kompetenzen zu trainieren.

Gruppe BS **Bewegungs- und Sportgruppe (niederschwellig)**

Die Gruppe ist geeignet für psychisch erkrankte Menschen, die sich gerne regelmäßig bewegen wollen. Ziel der Gruppe ist die Aktivierung der Motivation zur körperlichen Betätigung.

Gruppe BT **Bouldertherapie-Gruppe (für jüngere Menschen von 18 bis 40 Jahren)**

Die Gruppe richtet sich an jüngere Menschen von 18 bis 40 Jahren mit unterschiedlichem Störungsbild (z.B. Depressionen, Angststörungen, andere psychische Erkrankungen). Die Bouldertherapie kombiniert psychotherapeutische Interventionen mit körperlicher Aktivität. Hierfür werden handlungsorientierte Elemente aus dem Klettern eingesetzt. Bouldern ist Klettern in Absprunghöhe (max. 4 m). Für die angebotene Gruppe werden keinerlei Vorkenntnisse im Bouldern oder Klettern benötigt. Patientinnen und Patienten müssen nicht besonders sportlich sein, sollten sich jedoch in einem körperlich gesunden Zustand befinden, der es ihnen erlaubt, das Bouldern auszuprobieren. Die Patientinnen und Patienten entscheiden selbst, was sie sich zutrauen.

Gruppe D1 **Depressions-Gruppe**

Grundlage: u.a. *Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen* von Hautzinger

An der Gruppe nehmen Menschen mit Erkrankungen aus dem depressiven Formenkreis teil. Therapiebausteine sind der Aufbau von angenehmen Aktivitäten, die Verringerung von negativen Gedanken und die Entwicklung von alternativen Gedanken. Zwischenmenschliche Fertigkeiten werden eingeübt, ebenso wie der Umgang mit Rückschlägen. Persönliche Anliegen können bearbeitet werden. Außerdem werden Strategien zur Vorbeugung erneuter depressiver Phasen erarbeitet.

Gruppe D2 **Depressions-Gruppe**

Grundlage: u.a. *Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen* von Hautzinger

Die Gruppe bietet ein niederschwelliges Angebot für Menschen mit Depressionen. Neben der Vermittlung psychoedukativer Inhalte sollen positive Aktivitäten aufgebaut und eine angemessene Tagesstruktur erarbeitet werden. Der Umgang mit problematischen Gedanken und Grübeln soll verbessert und die Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Darüber hinaus sind der Aufbau sozialer Kontakte und die Förderung sozialer Kompetenz Ziele der Gruppe.

Gruppe E **Emotions-Gruppe (für Frauen)**

Grundlage: u.a. *Interaktives Skills Training* von Bohus und Wolf.

Geeignet ist diese Gruppe für Frauen mit emotionalen Schwierigkeiten. In den Therapiemodulen werden verbesserte Emotionsregulation, erhöhte Stresstoleranz, größere Achtsamkeit und soziale Kompetenz entsprechend dem Konzept der dialektisch behavioralen Therapie vermittelt und eingeübt. Es werden individuelle Anliegen bearbeitet.



Gruppe EM **Emotionsarbeit (für Männer)**

Grundlage: u.a. *Selbsterfahrung Mann. Therapeutische Zugangswege zur Männerseele* von A. Schick.

Die Gruppe dient dazu, Zugang zur eigenen Gefühlswelt zu entwickeln, die Entstehung der Gefühle und die Auswirkungen der Gefühle auf das Verhalten zu analysieren und die Gefühle in der Kommunikation zu erkennen. Sie ist für Menschen indiziert, bei denen in der Erziehung der emotionale Aspekt ihrer Entwicklung vernachlässigt bzw. negiert wurde (z.B. nach dem Motto „Ein Mann weint nicht ...“). Dies führt dazu, dass psychische Reaktionen eher als körperliche Symptome empfunden werden und Konflikte, insbesondere in engen zwischenmenschlichen Beziehungen, entstehen, weil z.B. das Gesagte nur wörtlich erfasst wird.

Gruppe GFI (Go for it) **Selbstsicherheits- und Depressions-Gruppe (für junge Menschen)**

Grundlage: u.a. *Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen* von Hautzinger

Ein spezielles Angebot bietet diese Gruppe für junge Menschen höheren Reflexionsgrades mit Erkrankungen aus dem depressiven Formenkreis. Das Behandlungsprogramm setzt sich aus folgenden Modulen zusammen: Aktivitäten, Aufbau, kognitive Umstrukturierung, Umgehen mit Rückschlägen und Rückfallvorbeugung. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Entfaltung und Stärkung des eigenen Selbstvertrauens durch Ressourcenaktivierung sowie dem Erlernen sozialer Kompetenzen. Elemente der Gruppentherapie sind u.a. Rollenspiele, Genussübungen sowie der Umgang mit sozialen Situationen verschiedenster Art. Individuelle Anliegen sind ebenfalls wichtiger Teil der Therapiearbeit.

Gruppe K2 **Kreative Ergotherapie-Gruppe**

Grundlage: u.a. *Ergotherapie in der Psychiatrie* von I. Scheiber

Die Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt sind. Durch gezielten Einsatz ergotherapeutischer Techniken (Ton, Holz, Textil, Maltechniken etc.) soll den Patientinnen und Patienten geholfen werden, die größtmögliche Selbstständigkeit und Unabhängigkeit im Alltag zu erreichen. Dabei sollen psychische Grundfunktionen, kognitive Leistungsfähigkeit, situationsgerechtes Verhalten und sozioemotionale Kompetenzen gefördert und gesteigert werden. Für die Teilnahme sind keine künstlerischen Fähigkeiten erforderlich.

Gruppe K3 **Industrielle Arbeitstherapie (Ergotherapie)**

Die Gruppe bietet psychisch kranken Menschen unter 60 Jahren die Möglichkeit, in einem beschützten Rahmen an einem niederschweligen ergotherapeutischen Arbeitsangebot teilzunehmen. Ressourcen- und kompetenzorientiert werden Grundarbeits- und Leistungsfähigkeit sowie soziale Kompetenz eingeschätzt und im Hinblick auf weitere Maßnahmen gezielt gefördert.

Gruppe L **Lebenspraktisches Training Koch-Gruppe**

Die Gruppe richtet sich an psychisch erkrankte Menschen. Die Teilnahme an der Gruppe dient dem Erhalt und der Förderung von Alltagskompetenzen. Schwerpunkte der Gruppe sind die gemeinsame Planung eines Menüs, die praktische Umsetzung und das gemeinsame Essen in der Gruppe.

Gruppe MCI **Gedächtnis-Gruppe**

Grundlage: u.a. *Kognitive Anregung (CST) für Menschen mit Demenz* von Spector et al.

Das therapeutische Gedächtnistraining ist für ältere Personen mit einer leichten kognitiven Störung konzipiert. Ziel ist die Stabilisierung der geistigen Leistungen in verschiedenen kognitiven Domänen. Daneben soll das Training durch die Aktivierung von individuellen Ressourcen zum Erhalt der Alltagskompetenz beitragen.



Gruppen MUT1 / MUT2 / MUT3

Kognitive Aktivierungs-Gruppen für Menschen mit Demenz

Grundlage: u.a. *Kognitive Anregung (CST) für Menschen mit Demenz* von Spector et al.

An dieser Gruppe nehmen vorwiegend Menschen teil, die an einer demenziellen Störung im leichten bis mittelgradigen Stadium leiden. Dem Grundprinzip der Kompetenzorientierung folgend, sollen durch verschiedene kognitive Übungen verbliebene Fähigkeiten und Aktivitäten des täglichen Lebens gefördert werden. Das therapeutische Aktivierungsprogramm ist modular aufgebaut und behandelt im Rahmen biografischer Arbeit auch wichtige Lebensthemen.

Gruppe P Psychose-Gruppe

Grundlage: u.a. Günther Wienberg, Christoph Walther, Michaela Berg: *PEGASUS, Psychoedukative Gruppenarbeit mit schizophren und schizoaffektiv erkrankten Menschen*

Geeignet ist diese Gruppe für Menschen, die in ihrem Leben eine oder mehrere Psychosen erlebt haben. Die Gruppe ist offen und findet wöchentlich statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es wird Wissen über Erscheinungsbild, Auftreten, Ursachen sowie Behandlung vermittelt. Zudem wird der Umgang mit den individuellen Auswirkungen, z.B. Balance zwischen Aktivierung und Stressreduktion und der Regulation von Emotionen, besprochen.

Gruppe PA Panik- und Angst-Gruppe

Grundlage: u.a. *Panikstörung und Agoraphobie* von Schmidt-Traub.

Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die an einer Angsterkrankung leiden, v.a. einer Panik- und Angststörung oder einer generalisierten Angststörung. Die Gruppe richtet sich dabei jedoch nicht an Patientinnen und Patienten mit einer sozialen Phobie. Das Gruppenprogramm besteht aus folgenden Bausteinen: Psychoedukation, Auseinandersetzung mit angstauslösenden Gedanken, Identifikation und Abbau von Sicherheits- und Vermeidungsverhalten. Dabei helfen u.a. Konfrontationsübungen in sensu und in vivo, die kontinuierliche Begleitung von Patientinnen und Patienten beim veränderten Umgang mit ihrer Angst und der Aufbau einer besseren Selbstfürsorge.

Gruppe PC-A PC-gestützte kognitive Aktivierungs-Gruppe (für Menschen ab 60 Jahre)

Diese PC-Kleingruppe richtet sich an ältere Personen mit einer leichten kognitiven Störung oder einer Demenzerkrankung im leichten Stadium. Unter therapeutischer Begleitung werden Übungen zur Aktivierung verschiedener kognitiver Funktionen am PC durchgeführt. Die Arbeit am Computer wird mit Übungsaufgaben aus den MUT- und MCI-Gruppen abgerundet. Computerkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gruppe PC-S PC-gestütztes Skills-Training

Grundlage: u.a. *Interaktives Skills-Training für Borderline-Patientinnen und -Patienten* von Bohus und Wolf-Arehult.

Das Skills-Training ist geeignet für Personen, die unter Schwierigkeiten leiden, Emotionen und Anspannung zu regulieren. In einem interaktiven Setting werden mithilfe theoretischer Informationen und praktischer Übungen Fertigkeiten aus den Bereichen Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Emotionen, soziale Kompetenz und Selbstwert vermittelt. Das Skills-Training am PC eignet sich als Ergänzung zu einer Gruppen- oder Einzeltherapie.

Gruppe PC-T PC-gestütztes Gedächtnis- und Aufmerksamkeitstraining

Die Gruppe eignet sich für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung im Rahmen verschiedener psychischer Erkrankungen. In der Trainingsgruppe PC werden 2x pro Woche anhand verschiedener Übungen Aufmerksamkeit und Gedächtnis in Kleingruppen trainiert. Computerkenntnisse sind dazu nicht erforderlich.



PMR-Entspannungs-Gruppe

Grundlage: u.a. *Progressive Muskelrelaxation* nach Jacobsen.

PMR kann sowohl im Sitzen als auch im Liegen praktiziert werden und ist eine relativ leicht zu erlernende Entspannungsform, deren einzelne Komponenten auch im Alltag geübt werden können.

Gruppe RST

Ressourcenorientierte stabilisierende Trauma-Therapie in der Gruppe

Diese Gruppe ist konzipiert für Patientinnen und Patienten, die an Folgen von Traumatisierungen leiden (posttraumatische Belastungsstörung, komplexe posttraumatische Belastungsstörung, andauernde Persönlichkeitsveränderung nach Extrembelastung). Eine ausreichende Basisstabilität für die Teilnahme am Gruppensetting wird vorausgesetzt. Die Patientinnen und Patienten müssen nicht ihre individuellen Traumata und Leidensgeschichten offenlegen. Die Gruppentherapie basiert auf der psychodynamisch imaginativen Traumatherapie (PITT) und beinhaltet unter anderem die Psychoedukation über PTBS, die Aufklärung über die Auswirkungen von Traumatisierungen und die Strategien der Traumaverarbeitung. Die Teilnehmenden lernen, ihr eigenes Verhalten zu verstehen und Ressourcen zu aktivieren. Zudem werden Übungen zur Bewältigung dissoziativer Störungen und traumaassoziierten Erlebens sowie zur Steigerung der Selbstwirksamkeit vermittelt.

Gruppe SB

Schmerzbewältigungs-Gruppe

Grundlage: u.a. *Chronische Schmerzen bewältigen: Verhaltenstherapeutische Schmerzbehandlung* von Glier.

Diese Gruppe richtet sich an Menschen mit chronischen und somatoformen Schmerzstörungen. Ziele der Gruppe sind z.B. die Aktivierung von eigenen Ressourcen und neuen Perspektiven, das Erlernen eines veränderten Umgangs mit dem Schmerz und von Bewältigungsstrategien sowie die Steigerung der Lebensfreude und des Wohlbefindens.

Gruppe SK

Skills-Gruppe

Grundlage: u.a. *Interaktives Skills-Training für Borderline-Patientinnen und -Patienten* von Bohus und Wolf-Arehult.

Eingeladen an dieser Gruppe teilzunehmen sind v.a. Menschen mit emotional instabiler Persönlichkeitsstörung sowie Menschen mit Problemen im Umgang mit starken Gefühlen und Impulsen. Im Vordergrund steht der Erwerb von Fertigkeiten im Umgang mit Anspannung. Die Gruppe orientiert sich an der dialektisch-behavioralen Therapie und umfasst die Module Selbstwert, Stresstoleranz, Achtsamkeit, Emotionsregulation und soziale Kompetenz.

Gruppe ST

Stressbewältigungs-Gruppe

Grundlage: u.a. *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* von Kalua.

Die Gruppe stellt ein Angebot für Menschen dar, die unter Stress und Erschöpfung leiden. Das Behandlungsprogramm beinhaltet das Erkennen von Stressoren, die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und den Aufbau angemessener Stressbewältigungsstrategien. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, persönliche Anliegen zu bearbeiten und geeignete Lösungsansätze zu finden.

Gruppe SU-0

Offene Gruppe für Suchtpatientinnen und -patienten

Grundlage: u.a. *CRA-Manual zur Behandlung von Alkoholabhängigkeit* von Meyers und Smith.

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit Suchterkrankungen. Die offen geführte Gruppe soll die Möglichkeit bieten, Halt und Unterstützung bei der Gestaltung eines suchtfreien Lebens und bei der Bewältigung der mit der Sucht verbundenen Probleme zu finden. Elemente der Behandlung sind dabei u.a. der Aufbau von positiven Aktivitäten, das Verhindern von Rückfällen sowie der Aufbau sozialer Fertigkeiten.



Gruppe SU-1

Selbstmanagement-Gruppe für Suchtpatientinnen und -patienten

Grundlage: u.a. *CRA-Manual zur Behandlung von Alkoholabhängigkeit* von Meyers und Smith.

Die Gruppe ist konzipiert für Personen mit Suchtmittel- und Abhängigkeitsproblematik. Es handelt sich um eine zieloffene Gruppe, die helfen soll, ein zufriedenes und unabhängiges Leben führen zu können. Bestandteile der Gruppe sind Rückfallprophylaxe, Beziehungsgestaltung, Aufbau von positiven Aktivitäten, Erhöhung der Abstinenzmotivation sowie soziale Fertigkeiten.

Gruppe SU-2

Selbstmanagement-Gruppe für Suchtpatientinnen und -patienten

Grundlage: u.a. *CRA-Manual zur Behandlung von Alkoholabhängigkeit* von Meyers und Smith.

Eine Hilfestellung für Menschen mit Suchterkrankungen bietet diese offene Gruppe. Sie soll helfen, das eigene Leben ohne Suchtmittel zu gestalten sowie einen guten Umgang mit der Sucht zu erlernen. Dies geschieht dabei u.a. über das Aufbauen positiver Verstärker sowie das Verhindern von Rückfällen. Die Gestaltung von Paarbeziehungen sowie das Training sozialer Fertigkeiten sind ebenfalls Bestandteile.

Gruppe SHG

Selbsthilfe-Gruppe (ehrenamtliche Mitarbeitende)

Diese Gruppe richtet sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen. Sie ermöglicht den Erfahrungsaustausch mit anderen erkrankten Menschen. Sie ist zudem eine Gelegenheit, Unterstützung durch andere Gruppenmitglieder zu erfahren und durch das erfolgreiche Beispiel Anderer wieder Hoffnung zu schöpfen. Gemeinsame Unternehmungen können organisiert werden.

Gruppe TO

Themenoffene Gruppe mit Schwerpunkt Depression, soziale Kompetenz, Stressbewältigung

Grundlage: u.a. *Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen* von Hautzinger.

Diese Gruppe richtet sich an Menschen mit Erkrankungen aus dem depressiven Formenkreis und an Patientinnen und Patienten mit Schwierigkeiten in der zwischenmenschlichen Interaktion. Schwerpunkte sind der Aktivitätsaufbau, der Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen und die Arbeit an zwischenmenschlichen Fertigkeiten. Es besteht Raum für individuelle Themen.

