

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
www.bezirkskliniken-mfr.de

Leiter der Institutsambulanz: Carlo Siegl
Gruppenkoordinatorin: Loretta Ash

Gruppenfahrplan der Psychiatrischen Institutsambulanz im Klinikum am Europakanal in Erlangen 2022 - 2023

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. Patienten können eigene Anliegen einbringen.

Gruppe ADHS

Grundlage: u.a. *Psychotherapie der ADHS* von Hesslinger, Philipsen, 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 Teilnehmer und erarbeiten mit Hilfe 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 Patienten 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 Strategienwerb in den Bereichen Kommunikation, Soziale Kompetenz und Stresstoleranz. Diese Fähigkeiten sollen zudem im sicheren Rahmen der Gruppe erprobt und geübt werden.

Gruppe B

Soziale-Kompetenz-Gruppe, niederschwellig

Grundlage: u. a. *Gruppentraining sozialer Kompetenzen* von Hinsch und Pfingsten.

Diese Gruppe bietet Unterstützung für Menschen mit Schwierigkeiten und Ängsten im Umgang mit anderen Menschen. In der Therapie sollen zwischenmenschliche Fertigkeiten vermittelt und eingeübt werden. Die Fertigkeiten werden in Wahrnehmungsübungen, Rollenspielen und Entspannungsübungen erlernt. Zentral sind dabei die individuellen Anliegen der Patienten in der Bewältigung von Alltag und Beruf.

Gruppe BS**Niederschwellige Bewegungs- und Sportgruppe**

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

Gruppe D 1**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 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. Zudem soll der Umgang mit problematischen Gedanken und Grübeln 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, Frauen**

Grundlage: u. a. *Interaktives SkillsTraining* 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*. 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 psychischen 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: Aktivitätenaufbau, kognitive Umstrukturierung, Umgehen mit Rückschlägen und Rückfallvorbeugung. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Entfaltung und Stärkung des eigenen Selbstvertrauens durch Ressourcenaktivierung sowie das 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 K 2**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 Patienten geholfen werden die größtmögliche Selbständigkeit 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 keinerlei künstlerische Fähigkeiten erforderlich.

Gruppe K 3**Industrielle Arbeitstherapie (Ergotherapie)** niederschwellig

Die Gruppe bietet psychisch kranken Menschen unter 60 Jahren die Möglichkeit, in einem geschützten 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 Kochgruppe**

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**Gedächtnisgruppe**

Grundlagen: 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 MUT 1 / MUT 2 / MUT 3**Kognitive Aktivierungsgruppen für Menschen mit Demenz**

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

An diesen Gruppen 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 biographischer Arbeit auch wichtige Lebensthemen.

Gruppe PA**Panik- und Angst-Gruppe**

Grundlagen 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 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 der Patienten beim veränderten Umgang mit ihrer Angst und der Aufbau einer besseren Selbstfürsorge.

Gruppe PC-A**PC-gestützte kognitive Aktivierungsgruppe (Patienten ab 60)**

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 Skillstraining**

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

Das Skillstraining 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 Skillstraining 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 2 x pro Woche anhand verschiedener Übungen Aufmerksamkeit und Gedächtnis in Kleingruppen trainiert. Computerkenntnisse sind dazu nicht erforderlich.

PMR-Entspannungsgruppe

PMR = progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen 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 Traumatherapie in der Gruppe**

Diese Gruppe ist konzipiert für 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 Patienten brauchen nicht ihre individuellen Traumata und Leidensgeschichte offenzulegen. Diese Gruppentherapie basiert auf der psychodynamisch imaginativen Traumatherapie (PITT) und beinhaltet unter anderem Psychoedukation über PTBS, Aufklärung über die Auswirkungen von Traumatisierung und über Strategien der Trauma - Verarbeitung, eigenes Verhalten verstehen lernen, Aktivierung von Ressourcen, Erlernen von Übungen zur Bewältigung dissoziativer Störungen und traumassoziertem Erleben, Steigerung der Selbstwirksamkeit..

Gruppe SB**Schmerz-Bewältigungs-Gruppe**

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

Die 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 SkillsTraining für Borderline-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* v. Kaluza.

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 Teilnehmer haben die Möglichkeit, persönliche Anliegen zu bearbeiten und geeignete Lösungsansätze zu finden.

Gruppe SU-O**Offene Gruppe für Suchtpatienten**

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

Diese Gruppe richtet sich an Menschen mit Suchterkrankungen. Die offen geführte Gruppe soll die Möglichkeit bieten, Halt und Unterstützung bei der Gestaltung eines suchtmittelfreien 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**Selbstmanagementgruppe für Suchtpatienten**

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**Selbstmanagementgruppe für Suchtpatienten**

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 Mitarbeiter)**

Die Gruppe richtet sich an alle 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**

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

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit Erkrankungen aus dem depressiven Formenkreis und an 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.