



Gruppentherapie

Die Gruppentherapie ist ein vielseitiges und facettenreiches Konzept, das in den letzten Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung gewonnen hat. In der Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen gilt sie als die am häufigsten angewandte Methode. Für viele Betroffene ist es eine heilsame Erfahrung, zu spüren, dass sie nicht allein sind, und die Anteilnahme ihrer Mitrehabilitand*innen zu erleben. Im Mittelpunkt der Gruppentherapie stehen jedoch der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und die Entfaltung eigener Möglichkeiten.

Die Bezugsgruppe

Die Gruppentherapie im Rahmen der Bezugsgruppe stellt für unsere Rehabilitand*innen eine zentrale Behandlungsmaßnahme dar. In der stationären Entwöhnungsbehandlung werden die Rehabilitand*innen festen Bezugsgruppen (bestehen aus 11 Personen) zugeteilt, die jeweils von einem*r zuständigen Bezugstherapeut*in und einem*r Bezugsarzt/-ärztin betreut werden. Je nach individueller Problematik – insbesondere im Hinblick auf Alter (z. B. Seniorengruppe), Geschlecht (z. B. spezifische Frauengruppe) oder substanzunabhängige Verhaltenssüchte (z. B. pathologisches Glücksspiel) – können die Rehabilitand*innen speziellen Bezugsgruppen zugewiesen werden. Um den neu aufgenommenen Rehabilitand*innen den Einstieg in die Bezugsgruppe und die neue Therapieumgebung zu erleichtern, werden sie in den ersten Therapietagen von sog. „Paten“ begleitet. Diese werden gezielt von den Bezugstherapeut*innen zur Unterstützung der neuen Rehabilitand*innen bei der Eingewöhnung in den Klinikalltag vorgeschlagen.

Die Bezugsgruppen treffen sich während der gesamten Behandlung selbstverpflichtend drei Mal pro Woche für jeweils 90 Minuten. Mit Unterstützung der Bezugstherapeut*innen (in der Regel Psycholog*innen) werden die Teilnehmer*innen dazu angeleitet und motiviert, sich mit ihren individuellen Schwierigkeiten auseinanderzusetzen, persönliche Ziele zu fokussieren und Lösungen zu erarbeiten. Ein zentraler Behandlungsauftrag ist die Herstellung einer abstinente Lebensführung. Hierfür entwickeln die Rehabilitand*innen ein besseres Verständnis für die Entstehung und Aufrechterhaltung ihrer Abhängigkeitserkrankung und die Motive ihres Konsums. Zudem erarbeiten sie konkrete Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Konsumverlangen – insbesondere in den für sie persönlich überfordernden Situationen wie Enttäuschung, Ärger, Stress oder Einsamkeit. Dabei werden gezielt vorhandene, oft aber verschüttete Ressourcen und Stärken der Rehabilitand*innen gesucht, die ihnen dabei helfen sollen, ihre Abstinenz zu stabilisieren.

Die zwei zentralen Fragen, mit denen sich die Rehabilitand*innen im Rahmen der Bezugsgruppe befassen sollen lauten: (a) „Was macht es mir persönlich schwer auf Alkohol, Drogen, Medikamente oder Glücksspiele zu verzichten?“ und (b) „Was muss ich in meinem Verhalten und meiner Lebensführung ändern, um mich von meiner Abhängigkeit vom jeweiligen Suchtmittel zu befreien?“. Für eine vertrauensvolle Gruppensitzung verpflichtet sich jede*r Teilnehmer*in zur Schweigepflicht und zu einem respektvollen Miteinander.

Die GOS („**Gruppe Organisation & Selbstmanagement**“: Eine besondere Form der Bezugsgruppe) fungiert während der stationären Behandlung als eine Art Selbsthilfegruppe zur Stärkung der Selbstverantwortung während der Entwöhnungsbehandlung. Zudem soll sie die Rehabilitand*innen auf die Unterstützungsmöglichkeiten durch Selbsthilfegruppen im Anschluss an der Entwöhnungsbehandlung vorbereiten. Die Mitglieder einer Bezugsgruppe treffen sich zu den im Behandlungsplan festgelegten Abendterminen. Dabei besprechen sie spezifische Themen zur Vertiefung des Problembewusstseins, zur Förderung der Selbstakzeptanz und zur Verbesserung der Mitwirkung an der Behandlung. Darüber hinaus planen sie gemeinsame Freizeitaktivitäten und motivieren sich gegenseitig zu einer freudvollen Teilnahme. Dadurch sollen die Kohäsion und das „Wir-Gefühl“ gestärkt werden, ebenso wie die Offenheit und das Vertrauen, dass eigene Anliegen respektvoll behandelt werden. Zudem soll die Überzeugung von der Unterstützung durch die Bezugsgruppe gefestigt und die Bereitschaft gefördert werden, sich auf Neues einzulassen.

Die Indikativgruppen

In Anlehnung an die häufigsten Risikosituationen für Konsum und Rückfälle bei Abhängigkeitserkrankungen wurden entsprechende Indikativkonzepte entwickelt. Ziel ist es, neben der weiterhin auf die Abhängigkeitserkrankung fokussierten Bezugsgruppen zusätzliche unterstützende Maßnahmen zur Behandlung komorbider Störungen anzubieten. Im Rahmen der Einzeltherapie werden aktuelle Belastungen geklärt, die individuell als Hintergrund (um nicht kausal von „Ursachen“ zu sprechen) oder als Folge der Abhängigkeitserkrankung anzusehen sind. Diese Gruppen umfassen in der Regel acht Sitzungen (zweimal pro Woche, jeweils 90 Minuten). Nach dem Prinzip der „störungsspezifischen Behandlung“ erarbeiten die Rehabilitand*innen gemeinsam ihre persönlichen Ziele und Methoden zur Bewältigung ihrer individuellen Belastungen, z. B. durch die Verarbeitung posttraumatischer Erlebnisse, die Stabilisierung der Grundstimmung oder den Erwerb sozialer Kompetenzen.

Folgende Indikativgruppen werden u.a. in unserer Klinik angeboten und in den nächsten Monaten vorgestellt:

- Depressionsbewältigung
- Emotionale Turbulenzen
- ADHS
- Bewältigung spezifischer Ängste
- Ärger, Streit & Ungeduld / Konfliktmanagement
- Selbstsicherheitstraining
- Arbeitsleben
- Lebensbalance
- Genusstraining
- Achtsamkeitstraining
- U.a.

Bei Fragen zu unseren Behandlungsangeboten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Koordination und Information

Nica Böttcher

Tania Wolfschütz

Sebastian Ott

kontakt@salus-bad-nauheim.de

06032-9917 -8022, -8023 oder 8024

Offener Info-Abend (immer mittwochs 18:30 Uhr)