

Psychotherapiegruppen im Ambulatorium Kilchberg

- **Depressionskurs**

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer Informationen über Entstehung, Symptome und Behandlung von Depressionen. Sie erproben und trainieren in der Gruppe Bewältigungsstrategien (z.B. Gedankenprotokolle, Wochenpläne, Aufbau angenehmer Aktivitäten und zwischenmenschlicher Kontakte) und lernen mögliche Ursachen und Auslöser für Depressionen kennen. Ziele sind, dass die Betroffenen sich stärker angenehmen Aktivitäten (wie Sport, Relaxation) zuwenden, zwischenmenschliche Kontakte pflegen sowie destruktive Gedanken schrittweise verändern (Methode der kognitiven Umstrukturierung). Ein wichtiger Bestandteil des Kurses ist der Angehörigentag.

- **Angehörigentag Depression**

Ziel des Tages ist es, Angehörigen wesentliche Informationen zu vermitteln, ihnen hilfreiche Strategien in der Begleitung der Betroffenen an die Hand zu geben und sie als wertvolle Ressource in die Behandlung mit einzubinden. In einem ersten Themenblock erhalten die Teilnehmer Informationen über die Symptome einer Depression sowie zu möglichen Ursachen. Des Weiteren werden die im Sanatorium Kilchberg angewandten Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt, welche einerseits die medikamentösen Therapiestrategien und deren Wirkungsweise und andererseits psychotherapeutische Strategien umfassen. Zu den psychotherapeutischen Techniken gehören die Steigerung positiver Aktivitäten (z. B. Wochenpläne) und sozialer Kontakte sowie spezifische Techniken zur Unterbrechung und Veränderung von negativen Gedankenmustern (Gedankenprotokolle). Der Umgang mit Suizidalität wird mit den Angehörigen diskutiert. Betroffene Patienten können ebenfalls an dem Tag teilnehmen, was den Austausch und die Diskussion fördert.

- **MBCT**

Achtsamkeit versteht sich als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die absichtsvoll, nicht wertend und auf das bewusste Erleben des aktuellen Augenblicks gerichtet ist. Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) wurde spezifisch zur Rückfallprophylaxe von Depressionen konzipiert. MBCT kombiniert Methoden der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Übungen zur Achtsamkeit, Meditationen, Körperübungen) mit Konzepten der kognitiven Verhaltenstherapie sowie psychoedukativen Elementen. Die Teilnehmer lernen, ihre Beziehung zu negativen Emotionen zu verändern, um nicht automatisch in Grübeln oder dysfunktionale Verhaltensweisen zu geraten.

- **CBASP**

Das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) ist ein spezifisches Therapieprogramm zur Behandlung von chronischen Depressionen. Im Verlauf der chronischen Depression verlernen die Patienten, zwischenmenschliche Beziehungen zufriedenstellend zu gestalten. Als Ergänzung zur Einzeltherapie werden die Betroffenen in der Gruppentherapie CBASP angeleitet, Alltagssituationen mittels Situationsanalysen zu analysieren und neue Strategien zur befriedigenden Bewältigung zu entwickeln. Dazu gehört auch der Erwerb von sozialen Problemlöse-Fertigkeiten. Die Gruppentherapie CBASP wird im Rahmen einer Studie zur Untersuchung der Effektivität der Gruppentherapie angeboten.

- **Psychoedukationsgruppe für bipolare Störungen**

In dieser Gruppe werden Informationen über bipolare Erkrankungen vermittelt und Möglichkeiten des Umgangs mit der Erkrankung. Ein wesentlicher Baustein ist die Vermittlung von Wissen über die Notwendigkeit einer medikamentösen Behandlung sowie über unterschiedliche medikamentöse Behandlungsformen, um die Behandlungsmotivation zu erhöhen. Ferner wird vertieft auf die Differenzierung der verschiedenen Symptome und Episoden als auch die individuellen Auslöser und Verläufe eingegangen. Ein wichtiger Bestandteil ist, das Bewusstsein für Stress zu erhöhen und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Betroffene erhalten therapeutische Strategien, mit denen sie ersten Anzeichen (Frühwarnsymptome) wirkungsvoll entgegentreten können und ein Krisenplan wird erstellt.

- **Therapiegruppe für Zwangsstörungen**

Patienten erhalten Informationen über Symptome, Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten von Zwangsstörungen. Es werden hilfreiche Strategien im Umgang mit Zwangshandlungen und –gedanken (Expositionstraining mit Reaktionsmanagement, kognitive Strategien) vermittelt, sowie funktionale Aspekte von Zwangsstörungen diskutiert (Perfektionismus, übermässiges Verantwortungsgefühl, soziale Ängste, Emotionsregulation). Die Patienten werden zu eigenen Übungen und dem Austausch in der Gruppe angeregt.

- **Training Emotionaler Kompetenzen**

In dem Training Emotionaler Kompetenzen werden in der Gruppe Fertigkeiten im Umgang mit unangenehmen Emotionen wie z.B. Stress, Wut, Trauer oder Ärger vermittelt. Die Teilnehmer lernen, ihre Emotionen besser wahrzunehmen, zu benennen und auf ihre Bedeutung hin zu analysieren. Dabei können sie von den Erfahrungen der anderen Gruppenteilnehmer profitieren. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, wie auch die klinische Praxis zeigen, dass die Fähigkeit unangenehme Gefühle angemessen zu regulieren, den Verlauf von psychischen Erkrankungen und die Lebensqualität günstig beeinflussen und zudem vor Rückfällen schützen kann.

- **Fertigkeitentraining für Borderlinestörungen**

PatientInnen mit Borderlinestörungen können in diesem Training Fertigkeiten zu einer Verbesserung von Emotionsregulation, Stresstoleranz und der Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen erlernen. Das Training basiert auf den Konzepten der Dialektisch Behavioralen Therapie nach Marsha Linehan und umfasst 5 Module: 1. Achtsamkeit, 2. Stresstoleranz, 3. Umgang mit unangenehmen Emotionen, 4. Zwischenmenschliche Fertigkeiten, 5. Selbstfürsorge. Dieses Gruppenprogramm versteht sich als eine Ergänzung zur Einzeltherapie, bei der meist die Bewältigung akuter Krisen im Vordergrund steht.

Anmeldungen nehmen wir direkt oder über zuweisende Hausärzte, Psychiater oder Psychologen im Sekretariat des Ambulatoriums Kilchberg entgegen: +41 44 716 42 73 oder ambulatorium@sanatorium-kilchberg.ch