



Berufsbezogene Therapiegruppen in der Psychosomatik

R. Zwerenz¹⁾, M.E. Beutel¹⁾, K. Gerzymisch¹⁾, L. Schattenburg²⁾, A. Vorndran²⁾ & R.J. Knickenberg²⁾

Gruppenprogramme der medizinisch-beruflich orientierten Rehabilitation
7. Fachtagung des Zentrum Patientenschulung e.V.
Würzburg, 10. bis 11. Mai 2012

¹⁾ *Universitätsmedizin Mainz, Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*
²⁾ *Psychosomatische Klinik Bad Neustadt/Saale*

Zwerenz et al.: Berufsbezogene Therapiegruppen in der Psychosomatik

Würzburg, 10.05.2012



Überblick

Hintergrund

- *Berufliche Problemlagen in der medizinischen Rehabilitation*

Gruppenkonzepte

- *Berufsbezogene Therapiegruppen in der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt*

Ausblick

- *auf eine internetbasierte Nachsorgemaßnahme*

Zusammenfassung

- *und Schlussfolgerungen*

Hintergrund: Berufliche Problemlagen in der medizinischen Rehabilitation



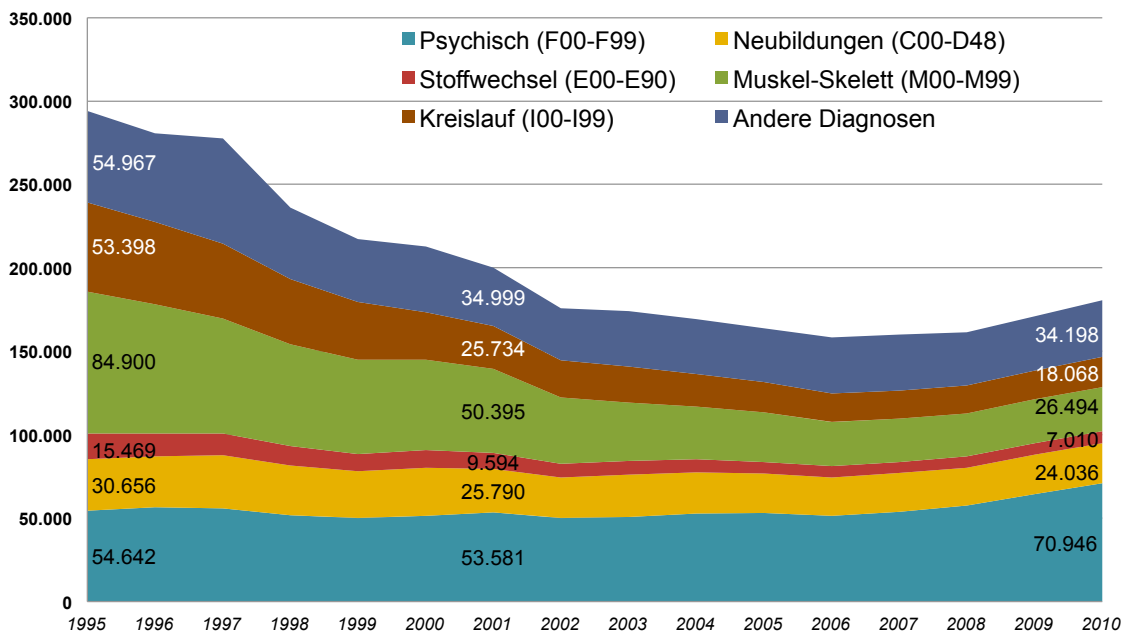
Zwerenz et al.: Berufsbezogene Therapiegruppen in der Psychosomatik

Würzburg, 10.05.2012

Hintergrund Gruppenkonzepte Ausblick Zusammenfassung

Berentungen aufgrund verminderter Erwerbsfähigkeit

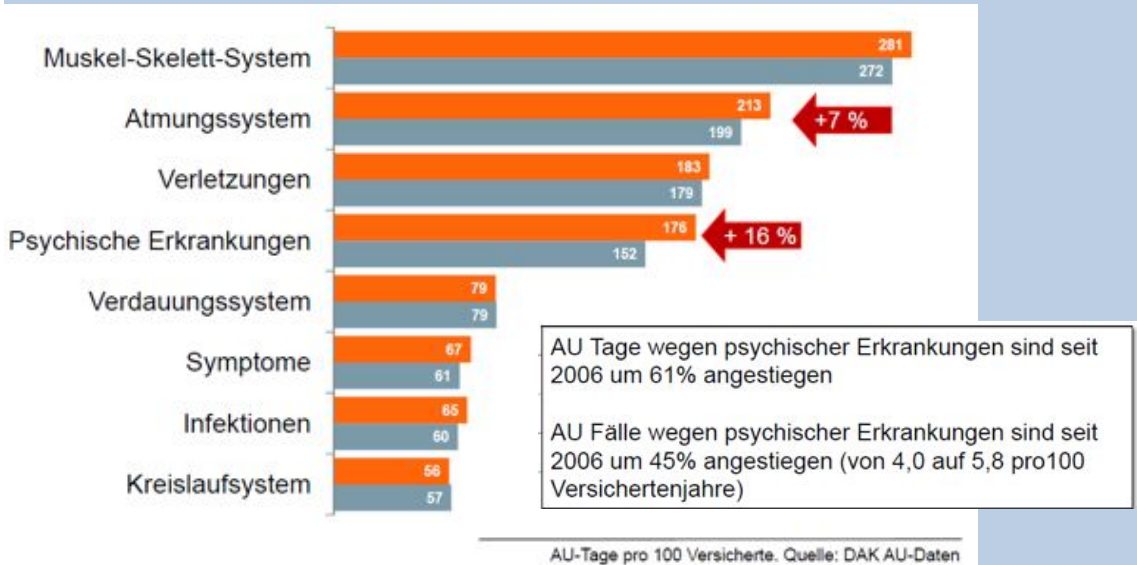
(aus: DRV-Bund (2011). Rentenversicherung in Zeitreihen.)



Zwerenz et al.: Berufsbezogene Therapiegruppen in der Psychosomatik

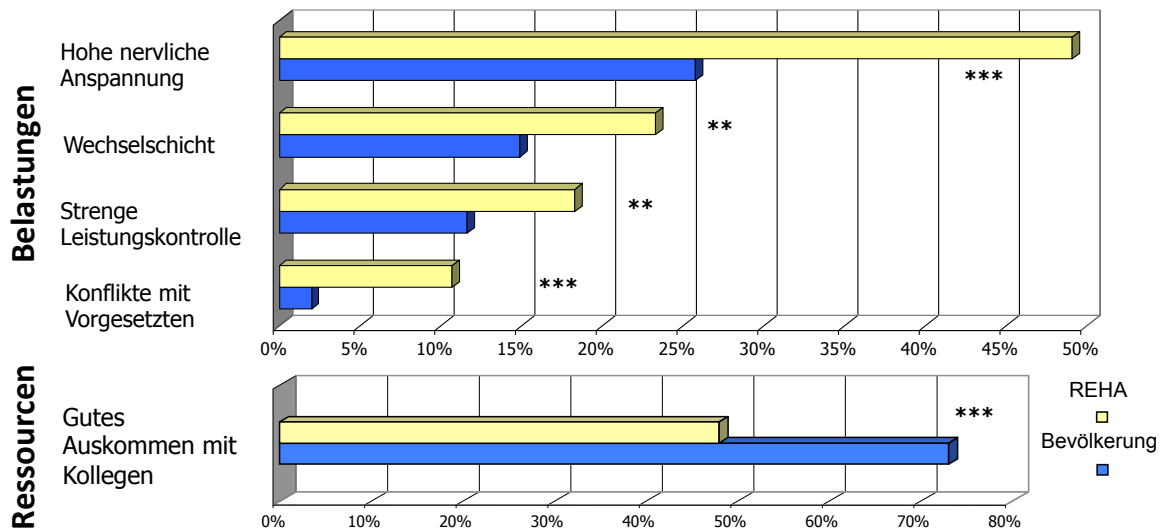
Würzburg, 10.05.2012

DAK Gesundheitsreport 2012



Stellenwert beruflicher Belastungen

Zwerenz R, Knickenberg RJ, Schattensburg L, Beutel ME. Rehabilitation, 2004, 43, 10-16



➤ REHA-Patienten bei Aufnahme (N=461) im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung (SOEP; N=922); Chi²-tests *** p<.001; **p<.01

Fazit

- Belastende Arbeitsmerkmale haben einen direkten Einfluss auf subjektive Belastungswahrnehmung, psychosomatische Beschwerden und somatische Erkrankungen (BAuA 2010; Siegrist, 2002)
- Berufliche Problemlagen indikationsübergreifend Negativprädiktoren für den Behandlungserfolg von Maßnahmen der medizinischen Rehabilitation
- Bedarf an berufsbezogenen Behandlungsangeboten zur Wiederherstellung bzw. zum Erhalt der Erwerbsfähigkeit ist hoch (Müller-Fahrnow et al., 2005; Röckelein et al., 2010; Streibelt & Buschmann-Steinhage, 2011)



Zwerenz et al.: Berufsbezogene Therapiegruppen in der Psychosomatik

Würzburg, 10.05.2012

7

Gruppenkonzepte: Berufsbezogene Therapiegruppen

© Cart



"I had the dream about meaningful employment again last night."

Zwerenz et al.: Berufsbezogene Therapiegruppen in der Psychosomatik

Würzburg, 10.05.2012

Hintergrund	Gruppenkonzepte	Ausblick	Zusammenfassung
-------------	------------------------	----------	-----------------

Inhalte und Ziele berufsbezogener Therapiegruppen

- Motivation fördern
- Berufsbezogene Konflikte, Belastungen und Ressourcen erkennen und benennen
- Wechselbeziehung zwischen beruflichen Belastungen und dem Beschwerdebild aufzeigen
- vertiefende Bearbeitung berufsbezogener Konflikte und Belastungen auf dem Hintergrund der aktuellen Lebenssituation und der Biographie des Patienten
- Training sozialer Kompetenzen
- Einüben von Problemlösefertigkeiten
- Konfliktlösung / Mobbing

Hintergrund	Gruppenkonzepte	Ausblick	Zusammenfassung
-------------	------------------------	----------	-----------------

Berufsbezogene Therapiegruppe (BTG)

<p>Motivationsphase (2 x 90 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Information (Interesse wecken) • Exploration (Ziele erarbeiten) • Motivation (klären) 	<p>Bearbeitungsphase (6 x 90 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stimulation der Interaktionen zwischen den Gruppenmitgliedern • Kathartische Mitteilung von Gefühlen • Spiegelung eigener Konfliktanteile • Bewusstmachung möglicher Übertragungen • Einsicht in psychodynamische Zusammenhänge
--	---

Struktur jeder Therapieeinheit: Konzentration auf einen Patienten unter Berücksichtigung des Gruppenprozesses

Kopplung an eine **Projektgruppe** (Ergotherapie)

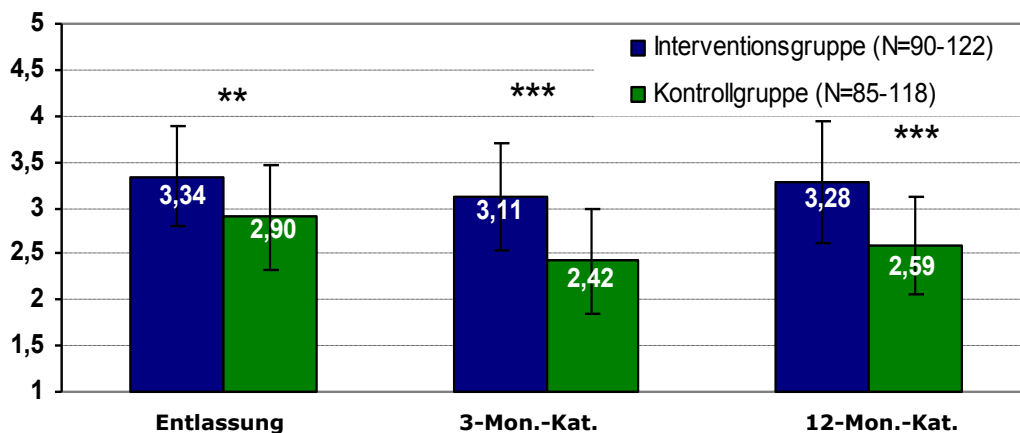
Lit: Beutel ME, Knickenberg RJ, Krug B, Mund S, Schattenburg L & Zwerenz R, International Journal of Group Psychotherapy, 2006, 56(3), 285-306

Projektgruppe

- Projektorientiertes Arbeiten (3 x 100 Min.) in Kombination mit der berufsbezogenen Gruppe („Projektgruppe“)
 - Teamfähigkeit, konstruktives Mitarbeiten
 - Strukturiertes, an die Zeitvorgabe angepasstes Planen
 - Anregung zu Selbstreflexion bei der Situation am Arbeitsplatz ähnlichen Interaktionen
 - Umsetzung von Ideen
 - Verantwortungsübernahme
 - Umgang mit Lob und Mislingen
 - Erteilen und Empfangen von Anweisungen



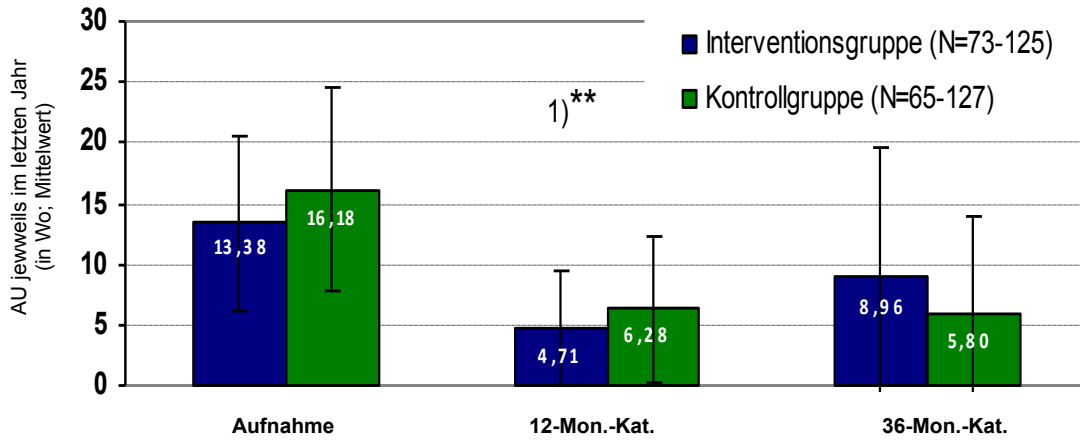
Berufsbezogene Behandlungszufriedenheit



Frage: „Wie hilfreich empfanden Sie die Bearbeitung Ihrer beruflichen Probleme im Rahmen Ihrer Therapie in der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt?“ (Kovarianzanalysen; ** $p < .01$; *** $p < .001$)

Hintergrund Gruppenkonzepte Ausblick Zusammenfassung

Arbeitsunfähigkeitsdauer

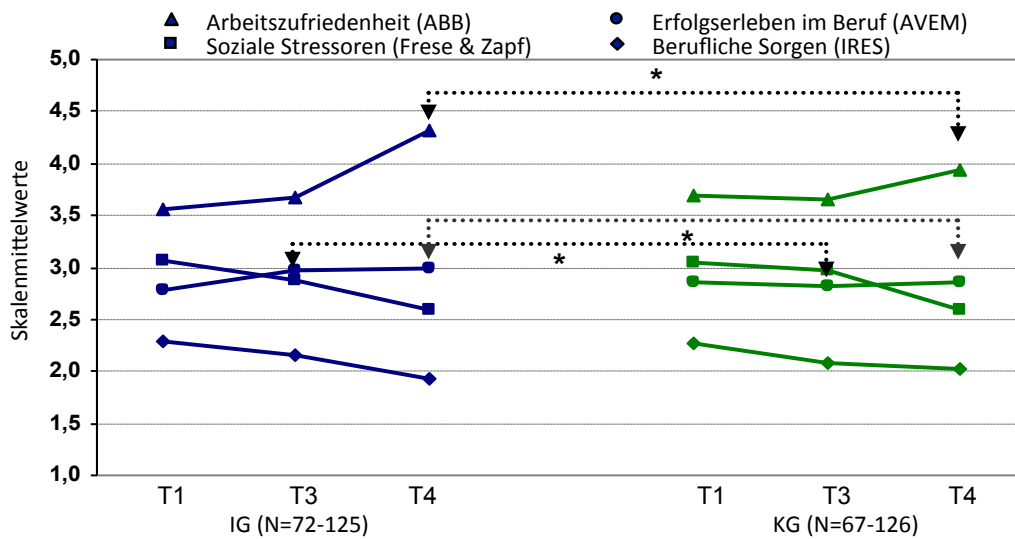


→ AU-Dauer in beiden Gruppen langfristig niedriger als bei Aufnahme

1) ANOVA: Zeiteffekt $p < .01$; Zeit x Gruppe n.s.

Hintergrund Gruppenkonzepte Ausblick Zusammenfassung

Berufsbezogene Einstellungen



→ Subjektive Einschätzung beruflicher Belastung und berufsbezogene Einstellungen im Verlauf (T1=bei Aufnahme; T3=3 Monate nach Entlassung; T4=12 Monate nach Entlassung; Kovarianzanalysen * $p < .05$)

Zusammenfassung BTG

Interventionsteilnehmer ...

- ... waren bei Entlassung sowie im Verlauf mit der berufsbezogenen Behandlung in der Klinik signifikant **zufriedener**,
- ... gaben drei und 12 Monate nach Entlassung ein **höheres Erfolgserleben** im Beruf (AVEM) an
- ... berichteten in den berufsbezogenen Einstellungen und Belastungen 12 Monate nach Entlassung eine **höhere Arbeitszufriedenheit** bei vergleichbaren sozialen Stressoren und erlebter Kontrolle im Beruf und
- ... gaben nach 12 und 36 Monaten **häufiger** berufliche **Reha-Maßnahmen** an, als Teilnehmer der Standardtherapie.

„Gesundheitstraining Stressbewältigung am Arbeitsplatz“ (GSA)

Hintergrund Gruppenkonzepte Ausblick Zusammenfassung

GSA Schulungskonzept

Indikationsübergreifende interaktive, manualisierte berufsbezogene Schulungsmodul

- Motivation zur Verbesserung / Sicherung der eigenen beruflichen Situation
- Vermittlung von Sachwissen zur Stressbewältigung
- Förderung von Eigenverantwortung und Selbstkompetenz
- Training des Umgangs mit beruflichen Belastungen
- Kleingruppen, 4 Doppelstunden
- Verknüpfung mit Online-Nachsorge

Hintergrund Gruppenkonzepte Ausblick Zusammenfassung

GSA Module

```

graph TD
  A[Arbeit und Gesundheit] --> B[Stressbewältigung]
  B --> C[Selbstsichere Konfliktbewältigung am Arbeitsplatz]
  C --> D[Rückkehr an den Arbeitsplatz – kritische Situationen erkennen und besser handhaben]
  
```

Arbeit und Gesundheit
 Förderung der Motivation zur Auseinandersetzung mit berufsbezogenen Aspekten während der medizinischen Rehabilitation

Stressbewältigung
 Vermittlung von Grundlagen des Umgangs mit akuter und chronischer Stressbelastung und Umsetzung von Stressbewältigungsstrategien

Selbstsichere Konfliktbewältigung am Arbeitsplatz
 Förderung eines Selbstsicheren Umgangs mit chronischer Krankheit und Behinderung gegenüber Kollegen und Vorgesetzten

Rückkehr an den Arbeitsplatz – kritische Situationen erkennen und besser handhaben
 Förderung des Erkennens von maladaptiven Beziehungsmustern angelehnt an das Modell des Zentralen-Beziehungs-Konflikt-Themas und Transfer in den Alltag

Hintergrund Gruppenkonzepte Ausblick Zusammenfassung

Modul 1: Arbeit und Gesundheit

(R. Zwerenz, M.E. Beutel, S. Koch & A. Hillert)

Lernziel	Dauer (Min.)	Arbeitsblätter
1.1 Der Patient gewinnt Interesse an der aktiven Mitarbeit in der Schulungsgruppe und kann die Gruppenregeln nachvollziehen.	10	1.1 „Gruppenklima“
1.2 Der Patient kann sowohl negative als auch positive Aspekte der Arbeit benennen und sowohl negative als auch positive Gefühle zur eigenen beruflichen Situation bzw. Tätigkeit formulieren.	30	1.2 „Was mich im Beruf belastet und was mir Freude bereitet“
1.3 Der Patient lernt arbeitsrelevante Stressoren und Stressreaktionen zu unterscheiden. (fakultativ)	10	1.3 „Stress-Ansatz der Arbeitsbewältigung“
1.4 Der Patient kennt wesentliche Stresssymptome und kann eigene Symptome zuordnen. (fakultativ)	20	1.4a „Meine Stressreaktionen“ 1.4b „Chronischer Stress - Signale der Überforderung“
1.5 Der Patient identifiziert wesentliche Auslöser von Stress (Stressoren) bei seiner Arbeit. (fakultativ)	20	1.5 „Meine Stressquellen“

CURRICULUM Mainz 1 Gesundheitslehre Stressbewältigung im Arbeitsplatz (GSA-Online) Arbeit und Gesundheit

Arbeitsblatt 1.2: Was mich im Beruf belastet und was mir Freude macht!

Berufliche Anforderungen

Was mi... CURRICULUM Mainz 1 Gesundheitslehre Stressbewältigung im Arbeitsplatz (GSA-Online) Arbeit und Gesundheit

Arbeitsblatt 1.5: Meine Stressquellen bei der Arbeit

Stressor	Häufigkeit des Stressors			Bewertung (1-5)
	nie	manchmal	häufig	
Termindruck	A	B	C	
Demotivierung	A	B	C	
Zeithoch	A	B	C	
Wiederholte Anweisungen	A	B	C	
Zu wenig Verantwortung	A	B	C	
Konflikte mit Kollegen	A	B	C	
Ärger mit Chef	A	B	C	
Ärger mit Kunden	A	B	C	
ungerechtfertigte Kritik	A	B	C	
äußeres Telefonklingeln	A	B	C	
Informationsüberflutung	A	B	C	
Neuer Verantwortungsbereich	A	B	C	
Anruf vom Vorgesetzten	A	B	C	
Hin- und Herbewegung	A	B	C	
Lärm	A	B	C	
Konkurrenz unter Kollegen	A	B	C	
Verschmutzung	A	B	C	
Zu wenig Zeit für private Erledigungen	A	B	C	
Schichtdienst	A	B	C	
Vor anderen etwas vorbringen müssen	A	B	C	
Computer / Bildschirmarbeit	A	B	C	

* 1 = gering, 2 = mittel, 3 = hoch

Hintergrund Gruppenkonzepte Ausblick Zusammenfassung

Modul 2: Stressbewältigung

(S. Koch, A. Hillert, R. Zwerenz & M.E. Beutel)

Lernziel	Dauer (Min)	Arbeitsblätter
2.1 Der Patient kennt verschiedene Möglichkeiten des Umgangs mit akuter und chronischer Arbeitsbelastung und kann eigene Bewältigungsstrategien zuordnen und erweitern.	30	2.1a „Meine Bewältigungsstrategien“ 2.1b „Beispielstrategien“
2.2 Der Patient kann exemplarisch die Bedeutung kognitiver Bewertungsprozesse für die Stressentstehung und -bewältigung nachvollziehen. (fakultativ)	15	2.2 „Die Macht der Stressgedanken“
2.3 Der Patient lernt die Anwendung „Positiver Selbstgespräche“ als Stressbewältigungsstrategie unter akuter Belastung kennen. (fakultativ)	25	2.3 „Positive Selbstgespräche“
2.4 Der Patient kennt wichtige Tipps der Zeit- und der Pausengestaltung und führt eine Selbstbeobachtung des eigenen Verhaltens durch. (fakultativ)	20	2.4a „Genuss- und Pausenbedingungen“ 2.4b „Mein Pausen - Selbstbeobachtungsprotokoll“

CURRICULUM Mainz 2 Gesundheitslehre Stressbewältigung im Arbeitsplatz (GSA-Online) Stressbewältigung

Arbeitsblatt 2.1b: Beispielstrategien der Stressbewältigung

I. Kurzfristige Strategien

- Spontane Erleichterung**: Tief durchatmen, Kumpelgespräch machen, Mit ausreden
- Wahrnehmungsentung**: Mit aus dem Fokus nehmen, Privatsache machen, Auf das Wesentliche konzentrieren
- Positive Selbstgespräche**: „Das schaffst Du schon!“, „Lass Dich nicht unterkriegen!“, „Nur noch weiter!“
- Abreaktion**: Gesundheitslehre Stressbewältigung im Arbeitsplatz (GSA-Online) Stressbewältigung

Arbeitsblatt 2.3: Positive Selbstgespräche

II. Langfristige Strategien

- Entspannung**: Entspannungstechniken erlernen, Atemübungen, Autogenes Training
- Soziale Kontakte**: Positive Kontakte zu Kollegen, Privatsache Kontakte pflegen, Hilfe suchen und annehmen
- Zeitmanagement**: Schematische Arbeitspläne, Aufgaben priorisieren, Zeitstrahl identifizieren & realisieren

... es anders bewerten ...
Dem Stress erzeugenden Gedanken einen hilfreichen Gedanken entgegenzusetzen.

Beispiele:
- „Das hat“ ich doch früher schon geschafft.“
- „Das ist doch nicht so schlimm.“
- „Ich weiß, dass ich das kann.“
- „Kein Mensch ist perfekt.“

... sich selbst instruieren ...
Sich durch gezielte Instruktionen bei der Problembewältigung steuern.

Beispiele:
- „Ersch nach dem anderen.“
- „Wenn ich das jetzt so & so mache, dann wird es mir gelingen.“
- „Nicht ableiten lassen. Es kommt jetzt darauf an, dass ich...“

... sich selbst ermutigen ...
Sich selbst im Stress gezielt durch hilfreiche Gedanken Mut zusprechen.

Beispiele:
- „Du schaffst das.“
- „Keine Panik. Du bist gut vorbereitet.“
- „Es kann nicht schaden, es zu probieren.“

Modul 3: Selbstsichere Konfliktbewältigung am Arbeitsplatz

(R. Zwerenz, M.E. Beutel, S. Koch & A. Hillert)

Lernziel	Dauer (Min)	Arbeitsblätter
3.1 Der Patient kann soziale Problembereiche erkennen und benennen.	30	CURRICULUM Modul 3 Gesundheitsberatung Stressbewältigung am Arbeitsplatz (SSA-Online) Selbstsichere Konfliktbewältigung am Arbeitsplatz
3.2 Der Patient kann soziale Problemsituationen im Rollenspiel umsetzen.	30	Arbeitsblatt 3.3b: Sprecher- und Zuhörer-Regeln in Konfliktgesprächen <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>Zuhörer</p> <ol style="list-style-type: none"> Hören Sie sich die Kritik in Ruhe an und nutzen Sie die Gelegenheit, die Position des Gegenübers auch wirklich zu verstehen. Signalisieren Sie, dass Sie das Gesagte verstanden haben, und danken Sie ggf. für die Rückmeldung. Fassen Sie kurz die Position des Anderen mit eigenen Worten zusammen. (Wenn ich Dich richtig verstanden habe, möchtest Du...) und fragen Sie nach. Verzichten Sie auf überflüssige Rechtfertigungen. Teilen Sie Ihrem Gegenüber mit, was Sie zu tun beabsichtigen und was nicht. Zeigen Sie Bereitschaft zu einer gemeinsamen Absprache. </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>Sprecher</p> <ol style="list-style-type: none"> Beschreiben Sie den Sachverhalt und erinnern Sie ggf. an frühere Absprachen. Dabei geht es Ihnen um den Sachverhalt, ohne dass die andere Person abgewertet werden soll. Sprechen Sie in der Ich-Form und drücken Sie das eigene negative Gefühl aus. Beschränken Sie Ihre Kritik auf eine konkrete Situation und ein bestimmtes Verhalten Ihres Gegenübers. Machen Sie einen realisierbaren Änderungsvorschlag und signalisieren Sie damit Ihre wertschätzende und konstruktive Grundhaltung. </div> </div> <p style="text-align: center;">nach D'Zurilla & Goldfried, 1971</p>
3.3 Der Patient ist mit Grundlagen der sozialen Kompetenz vertraut: a) Der Patient kann unsicheres gegenüber selbstsicherem und aggressivem Verhalten abgrenzen. oder b) Der Patient ist mit Kommunikationsregeln im Umgang mit Konflikten vertraut.	30	

Modul 4: Rückkehr an den Arbeitsplatz

(M.E. Beutel, J. Edinger, K. Gerzymisch & R. Zwerenz)

Lernziel	Dauer (Min)	Arbeitsblätter
4.1 Der Patient lernt die drei Komponenten W, RO und RS kennen und erkennt ihre stressbezogene Wirkung.		CURRICULUM Modul 4 Gesundheitsberatung Stressbewältigung am Arbeitsplatz (SSA-Online) Rückkehr an den Arbeitsplatz
4.2 Der Patient artikuliert und reflektiert seine eigenen Wünsche und Erwartungen an die Rückkehr an den Arbeitsplatz und erkennt ihre stressbezogene Wirkung.		Arbeitsblatt 4.1b: Stress reduzierende Erwartungen <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p>WUNSCH</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p>ERWARTUNG</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p>REAKTION DER ANDEREN</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p>EGENE REAKTION</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>Ich wünsche mir, dass mir die anderen verständnisvoll begegnen und Rücksicht auf meine Erkrankung nehmen.</p> <p>Die anderen werden vielleicht nachvollziehen können, weshalb ich so lange krank war und versuchen können, wenn ich langsam Schritte für Schritte wieder einsteige. Ich werde auf die anderen eingehen und meine Bedürfnisse mitteilen.</p> <p>Schön, dass Sie wieder da sind – ich helfe es ganz Ihnen gut in der Zeit, in der Sie weg waren hat sich ein stümpfen angepasst. Am besten Sie legen gleich los.</p> <p>Ja, denken, es geht mir besser. Ich möchte aber erstmal langsam Schritte für Schritte wieder einsteigen. Ich hoffe, wir finden da einen Weg!</p> </div>
4.3 Der Patient lernt das internetbasierte Nachsorgeprogramm kennen und versteht seine gesundheitsfördernde Bedeutung.		

Ausblick



Zwenz et al.: Berufsbezogene Therapiegruppen in der Psychosomatik

Würzburg, 10.05.2012



Hintergrund

Gruppenkonzepte

Ausblick

Zusammenfassung

Studie GSA-Online*

- Ziel: Nachhaltige Verbesserung der beruflichen Reintegration nach stationärer medizinischer Rehabilitation (indikationsübergreifend)
- Aufbauend auf der stationären Patientenschulung GSA
- Evaluation der Wirksamkeit der Online-Intervention bzgl. der beruflichen Wiedereingliederung
- Prospektive randomisierte kontrollierte Interventionsstudie
- N=800, je 400 Patienten Interventionsgruppe und Kontrollgruppe (Cluster-Randomisierung)
- Primäre Zielgröße: „Sozialmedizinischer Risikoindex“ im SIBAR (Bürger & Deck, 2009) zum Ende der Nachsorge und im Follow-Up



* Förderung DRV-Bund, Förderschwerpunkt „Nachhaltigkeit durch Vernetzung“ (11/2010-10/2013)

GSA stationär

- in geschlossener Gruppe à 90 Min
- 4 Module
 - Arbeit und Gesundheit
 - Stressbewältigung
 - Selbstsichere Konfliktbewältigung am AP
 - Rückkehr an den AP
- Einführung in die Internetplattform
- Entblindung der Schulungsleiter nach dem 3. Modul



GSA-online

- Interventionsgruppe
 - 1x wöchentlich Blog und Kommentierung des Online-Therapeuten
 - Forum zum Austausch mit anderen GSA-Teilnehmern
 - GSA-Arbeitsblätter zum Download
 - PMR zum Anhören
 - AVEM-Selbsttest mit automatischer Auswertung
- Kontrollgruppe
 - Weiterführende Informationen zum Umgang mit beruflichen Belastungen (z.B. zu Schlaf, Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Entspannung) und Online-Nachbefragung



Schreibaufgaben

- Festgelegte Schreibaufgaben
 - 1. Woche: Rückkehr an den Arbeitsplatz
 - 6. Woche: Zwischenbilanz
 - 12. Woche: Ausblick

- Von Therapeuten frei wählbare Schreibaufgaben
 - Bewusstwerdung von Anspannung/Stress
 - Stressbewältigung
 - Selbstsichere Konfliktbewältigung
 - Umgang mit negativen Kognitionen (Sorgen)
 - Fokussieren positiver Veränderungen



Rückkehr an den Arbeitsplatz

Ich möchte Sie nun bitten, eine Situation im Umgang mit anderen am Arbeitsplatz zu schildern, die Sie in der vergangenen Woche am meisten bewegt und beschäftigt hat. Bitte geben Sie an, was Ihre Wünsche und Erwartungen in der jeweiligen Situation waren und wie Sie und die anderen jeweils reagiert haben. Schildern Sie möglichst auch Ihre Gedanken und Gefühle, die in der Situation aufkamen.

Wenn Sie in der vergangenen Woche an Ihren Arbeitsplatz zurückgekehrt sind, schildern Sie bitte Situationen, die im Zusammenhang mit Ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz stehen.

Denken Sie dabei nicht nur an negative Situationen. Vielleicht ist Ihnen auch eine positive Erfahrung in Erinnerung geblieben?

Allgemeine Instruktion

Sollten Sie zurzeit arbeitsunfähig sein, können Sie sich bei Ihren Schilderungen auch auf vergangene Situationen beziehen oder Ihre Erwartungen an die zukünftige Situation am Arbeitsplatz beschreiben.

Bitte nehmen Sie sich für das Beschreiben beider Situationen insgesamt ca. 45 Minuten Zeit. Nach 45 Minuten werden Sie automatisch darauf hingewiesen, dass Sie das Schreiben beenden sollten.

Sie müssen sich beim Schreiben keine Gedanken über die Rechtschreibung, Satzstellung oder Grammatik machen. Es ist lediglich wichtig, das Schreiben nach Beginn nicht zu unterbrechen.

- Beziehungsmuster am Arbeitsplatz – die drei Kernfragen:
- Was waren Ihre Wünsche und Erwartungen in der Situation?
 - Wie haben die anderen an der Situation Beteiligten reagiert?
 - Wie haben Sie auf die anderen reagiert?

Erste Rückmeldungen

- *„Schade , dass jetzt schon dieses Programm beendet ist. (...) Das positive für mich war mir jeden Woche die Zeit nehmen zu müssen/ dürfen/ können mich über meine Arbeitssituation und meinen Arbeitsplatz/ -kollegen Gedanken zu machen und diese zu formulieren. So zu formulieren, dass ein Aussenstehender dies auch einigermaßen nachvollziehen kann. Dies bedeutete für mich ein konsequentetes Auseinandersetzen mit den unterschiedlichen problemen. Ein fliehen wie z.B. beim nicht-einschlafen in lockere Gedankengänge, die nicht zu Ende gedacht waren, war nicht so einfach möglich. Ich nahm es ernst. Dies bedeutete auch viel Konzentration, sich zeit nehmen die vorgänge vor augen zu führen und sich mit etwas abstand damit zu beschäftigen. Das wöchentliche mailen war etwas wie eine feste gruppe: allein geht man oft doch nicht joggen, wenn man weiß da warten leute (aufgaben/themen) auf dich, überwindet man eher den inneren Schweinehund und nimmt sich die Zeit das vorgegebene thema zu bearbeiten.“*

Zusammenfassung und Schlussfolgerung

- Berufsbezogene Therapiegruppen für ca. 30% der Reha-Patienten mit BBPL fokussieren auf berufsbezogene und Motivationsprobleme bei niedriger Zugangsschwelle
 - Bisher wenige Befunde wie der Transfer in den Berufsalltag klappt
 - Erste Interventionsstudien belegen Akzeptanz für internetbasierte Psychotherapie (z.B. W-Rena) oder Beratungsangebote (Kersting et al., 2009, Golkaramnay et al., 2009; Theissing & Deck, 2009).
- Internetbasierte Nachsorge zur nachhaltigen Verbesserung der Behandlungseffekte

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

ruediger.zwerenz@unimedizin-mainz.de

