

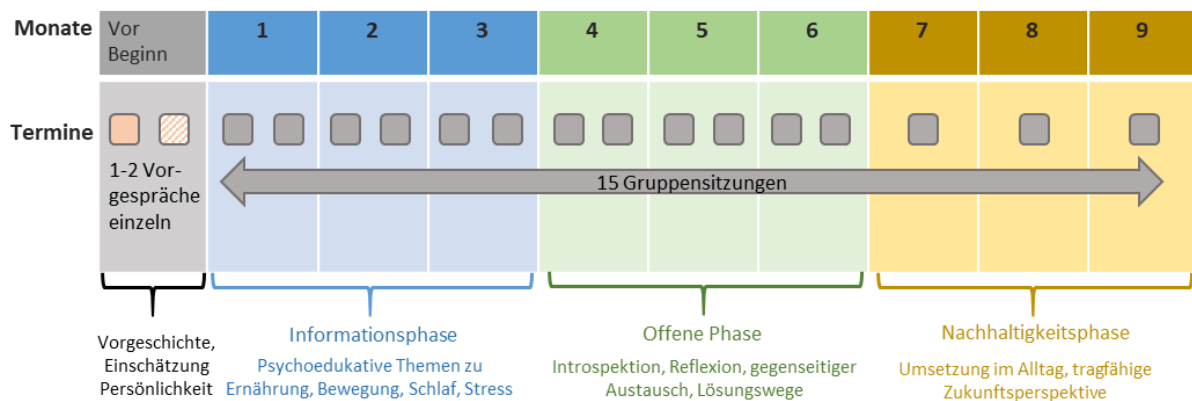
Informationen zu den Kompetenztrainings

Zuteilung zu den Kompetenztrainings:

- Zur besseren wissenschaftlichen Evaluation werden die 440 Patienten vom BKK LV bzw. der AOK Bayern nach der Einschreibung jeweils zur Hälfte in eine Interventions- sowie Kontrollgruppe randomisiert.
- Sobald die Teilnahmeerklärung des Patienten bei BKK LV / AOK Bayern eingegangen ist, bekommt der Patient eine zufällige Teilnehmer-ID mit Zugehörigkeit zur IG bzw. KG zugewiesen.
- Der Patient wird per Brief vom Patientenlotsen über seine Gruppenzugehörigkeit informiert. Zudem kontaktiert der Patientenlotse die teilnehmenden Patienten der IG, um mit ihnen zusammen ein geeignetes Kompetenztraining zu suchen (abhängig von Wohn- oder Arbeitsort bzw. verfügbaren Kapazitäten).
- Pro Kompetenztraining werden jeweils ca. 6 – 8 Patienten mit RA teilnehmen.

Das Kompetenztraining im Überblick :

Die Kompetenztrainings finden während der Informations- und offenen Phase über 6 Monate alle 2 Wochen statt. Anschließend finden über 3 Monate hinweg weitere monatliche Gruppentreffen zur Konsolidierung der Erfahrungen statt.



1. Vorgespräch beim Psychotherapeuten

Um in der Behandlung eine adäquate Beziehung herstellen und mögliche Erwartungsängste bezüglich einer Gruppentherapie aufzufangen, ist es für den Psychotherapeuten notwendig, auf den Patienten einzugehen, seine zentralen Ängste und Wünsche zu verstehen. Hierfür sind Einzelgespräche vor dem eigentlichen Start des Gruppenprogramms notwendig.

2. Informationsphase

Für die Informationsphase sind inklusive Einführungsstunde sechs Treffen vorgesehen, die als sogenannte Bausteine verschiedenen psychoedukativen Themen gewidmet sind. Diese

Themen sind Psychoneuroimmunologie, Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress und stellen ihrerseits jeweils maßgebliche Komponenten einer biopsychosozialen Betrachtung von Gesundheit und Krankheit dar. Ziele dieser Phase sind das gegenseitige Kennenlernen der Teilnehmer; Fördern der Motivation zum Gruppenprogramm und der Kohäsion, sowie die Vermittlung von biopsychosozialen Zusammenhängen

3. Offene Phase

In dieser Phase der Gruppenintervention werden von Seiten der Therapeuten keine konkreten inhaltlichen Vorgaben mehr gegeben. Die Teilnehmer haben in dieser Gruppenphase die Chance, sich mit ihren ganz persönlichen Themen und Anliegen in die Gruppe einzubringen und dabei Unterstützung zu erfahren. Aber auch in dieser Phase gilt das Prinzip der Freiwilligkeit. Jeder Teilnehmer kann frei darüber entscheiden, wie sehr er sich in die Gruppe einbringt und welche Themen angesprochen werden möchten.

4. Nachhaltigkeitsphase

Die letzten drei Nachhaltigkeitssitzungen des Programms dienen ganz wesentlich der Bearbeitung von Schwierigkeiten bei der Umsetzung gewonnener Erkenntnisse und Veränderungen in den Alltag. Deshalb finden die Sitzungen nur noch einmal pro Monat statt. Hierzu gehört neben der Akzeptanz äußerer Probleme und Gegebenheiten auch die zeitliche Begrenzung der Gruppentherapie, die Akzeptanz von Eigenverantwortlichkeit; Motivierung zum eigenständigen Weiterarbeiten an dem bisher Erarbeiteten und Erreichten, Aufbau von Hoffnung und ggf. auch die Klärung der Notwendigkeit einer psychotherapeutischen Weiterbehandlung für einzelne Teilnehmer.