

Steffen, Bartholomes, Georg Schomerus, Ambulante Gruppentherapie für Männer mit Depressionen
Psychiatrie Verlag, Köln 2020

20% des männlichen Teils der Bevölkerung sind psychotherapeutisch unterversorgt. Dies zeigen Daten zur Verbreitung psychischer Erkrankungen in der Gesamtbevölkerung. Die beiden Autoren stellen in Ihrem Buch Rahmenkonzepte, Module und Materialien zur ambulanten Gruppentherapie vor (auch zum Download) zur Verfügung. Sie sind der Meinung, dass es ein an männertypischen Problemlagen angepasstes, d.h. geschlechtssensibles Angebots bedarf. Die oftmals nach außen gerichtete Bewältigungsstile von Männern sollen in diesem Ansatz mit ihren Handlungsenergien und Ressourcen konstruktiv eingesetzt werden. Somit kann dann auch oftmals wütende und ärgerliche Affektspektrum von Männern einbezogen werden.

Das Buch basiert auf den bisherigen Erfahrungswerten der Autoren und enthält verschiedene Materialien, die sie für Gruppenpsychotherapien mit Männern entwickelt haben. Die Hauptkomponente ist die Entwicklung und das auf den Weg bringen eines persönlich relevanten Projekts über den Therapiezeitraum. Die Umsetzung findet außerhalb der Therapiesitzungen statt. Durch die Gruppentherapiesitzungen sollen das Lernen voneinander, die gegenseitige Unterstützung, das Erleben von Zusammenhalt und das Lernen des Umgangs mit Konflikten erfahren werden.

Dann werden in dem Buch grundlegende Aspekte wie die Zusammensetzung der Gruppe, Gruppengröße, Sitzungsfrequenz angesprochen. Ebenso die Themen Vorgespräche und Allgemeines zum Format. Therapiematerialien sowie Ausführungen zur Rolle des Therapeuten dienen der Ergänzung.

Die Gruppentherapie ist in verschiedene Phasen unterteilt: Zuerst beginnend mit dem Startmodul (organisatorische und inhaltliche Vorbereitung der Teilnehmer), danach folgen zwei Hauptmodule (Entwicklung von Annäherungszielen und Projektideen und als zweites Hauptmodul Unterstützung des Bezugs der Teilnehmerprojekte auf psychologische Grundbedürfnisse) zu Projekten und das Abschlussmodul. Alle Phasen werden detailliert vorgestellt. Dazu werden Einzel- und Gruppenübungen für die Entwicklung in den Hauptmodulen vorgestellt. Ein Literaturverzeichnis sowie umfangreiche Materialien- und Aufgabenblätter machen das Ganze schnell umsetzbar.



Besonders inspiriert scheinen die beiden Autoren durch die Bücher „Männerseelen“ von Björn Süffke <https://kath-maennerarbeit.de/sufke-mannerseelen/> und „Vom Dauerstress zur Depression“ von Anne Maria Möller-Leimkühler <https://kath-maennerarbeit.de/moeller-leimkuehler-vom-dauerstress-zur-depression/> zu sein.

Der vorliegende Band ist ein praxisorientiertes und für Anwender geschriebenes Buch. Natürlich richtete es sich in erster Linie an Fachleute, die selber mit diesem Ansatz arbeiten wollen. Aber auch für Männerarbeiter, die am Rande mit dem Thema Depression zu tun haben, kann es interessante, detaillierte und anregende Einblicke bieten.

Jürgen Döllmann

Stichworte: Lebenshilfe, Praxisbuch

