

1.1 Kernprozess 2 „Generische Basistherapie in der Gruppe“ im VITA Kompetenzzentrum

1.1.1 Teilnahme am generischen Gruppentherapieprogramm

Der Patient nimmt an einem wöchentlich stattfindenden Gruppentherapieprogramm teil (insgesamt 10 Therapieeinheiten à 60 min.) Eine Therapiegruppe umfasst jeweils 5 (-7) Teilnehmer. Das Programm wird von einem Therapiebegleiter durchgeführt und geleitet. Dem Therapiebegleiter steht eine VITA Programmsoftware zur Verfügung (digitale Abbildung des Modulhandbuchs). Die Programmsoftware sichert den standardisierten Ablauf bzw. die reliable Durchführung des generischen Therapieprogramms (vgl. 5.1 Strukturqualität).

Die 10 Therapieeinheiten des VITA Gruppenprogramms sind thematisch in sich abgeschlossen und autark. Die Wissens- und Erprobungsinhalte sollten aber wegen des generischen, symptom-/ diagnoseübergreifenden Behandlungsansatzes bei chronischen Gesundheitsproblemen möglichst vollständig gehört und auch zusammenhängend hinterfragt, verstanden, erprobt und umgesetzt werden. Der Fokus des Programms liegt auf dem Erwerb von Verständniswissen und der therapeutischen Erprobung von bio-psycho-sozialen Zusammenhängen im Kontext mit dem beruflichen und häuslichen Alltag der Patienten.

Alle generischen Therapieinhalte basieren auf modernen und gesicherten schulmedizinischen Erkenntnissen der Bewegungs-, Leistungs- und Neurophysiologie, Gesundheitspsychologie, Endokrinologie und Ernährungswissenschaften bzw. der Gerontologie¹. Durchgängig werden nicht-medikamentöse Handlungsoptionen, die die Selbstheilungskräfte stärken, aufgezeigt und erläutert. Der Patient überprüft seine Therapiealternativen auf Praxistauglichkeit zeitnah im Alltag.

Nicht der Experte, der Patient ist der Chef im Ring! Im VITA Therapieprogramm werden Allgemeinplätze, Appelle, Belehrungen, Ratschläge, Verbote, Maximalforderungen oder Defizitsprache konsequent vermieden. Der didaktisch-kommunikative Schwerpunkt liegt auf mentaler Entlastung, Ermutigung, Bestätigung und Stärkung des Selbstvertrauens. Die generischen Fachinhalte sind verständlich aufbereitet. Sie werden aus für den Patienten oft sehr überraschenden Perspektiven betrachtet. Neue Zusammenhänge werden nach Möglichkeit bildhaft dargestellt. Die Sprache ist laien- bzw. patientenfreundlich.

Das Therapieprogramm VITA stellt auf eine lebenslange Anwendung der Basistherapie durch die Teilnehmer ab: Alle Elemente und Regeln sind bis ins hohe Lebensalter anwendbar. Die Möglichkeit, dass die Patienten die in der Gruppentherapie vermittelten Wissensinhalte unter Alltagsbedingungen selbst erproben und ggf. über das VITA Webportal auf die Inhalte erneut zugreifen zu können, dient der Verstetigung und Nachhaltigkeit des Programmerfolgs.

1.1.2 Die Basistherapiemodule

Basistherapiemodul 1 (TE-1)

Kein Tier treibt Sport! Die geniale Aufwand-Nutzen-Regel in der Natur. *Erprobungsziel:* Über neu strukturiertes Körperbild basistherapeutisches Bewegungsverständnis erlangen, Bewegung wieder „normal“ in den Alltag einbauen und zugleich starke mentale Entlastung erzeugen („Wie schön, viel hilft nicht viel!“).

Basistherapiemodul 2 (TE-2)

Ist Bewegung Anstrengung? Die 4 körperlichen Aktivitätsbereiche in Beruf und Freizeit *Erprobungsziel:* Erprobung und praktische Anwendung der differenzierten körperlichen Aktivitätsbereiche in der Basistherapie unter Alltagsbedingungen.

Basistherapiemodul 3 (TE-3)

Die goldene Selbsttherapie-Regel: Optimierung versus Maximierung! *Erprobungsziel:* Sichere Anwendung der Atmungssteuerung bei sportlicher Belastung bzw. in der(n) vom Patienten präferierten Ausdauersportart(en)

Basistherapiemodul 4 (TE-4)

Wenn überhaupt Sport, dann richtig: Trainingsdauer und passende Sportarten. *Erprobungsziel:* Positive Therapieeffekte optimal nutzen, nachteilige Effekte und Risiken im basistherapeutischen Anwendungsspektrum sicher vermeiden;

Basistherapiemodul 5 (TE-5)

(Nicht) ZU-Nehmen! Die Mär von den Kalorien ... *Erprobungsziel:* Nicht-kalorisches und kalorisches Wirkprinzip unterscheiden, auch Gefährdung durch Dauermedikamente einordnen! EAS und Waage vermeiden; Wieder Sattessen lernen; Neues Körperbild verstetigen; Auf das Therapieziel vertrauen (Bauchumfang messen bzw. Gürtel, Hosen- oder Rockbund testen; ggf. Konfektionsgröße motivational nutzen);

Basistherapiemodul 6 (TE-6)

(Wieder) AB-Nehmen? Der Trick mit dem Insulin! *Erprobungsziel:* Speicherfett verlieren; Den Therapiekorridor selbst ausloten; Zeitkonstanten der natürlichen Speicherfettabnahme berücksichtigen.

Basistherapiemodul 7 (TE-7)

Psychozialen Stress erkannt? Dann Kampf – Flucht – Totstellen! *Erprobungsziele:* Bezug zur eigenen Bedarfsanalyse herstellen. Kognitive Umstrukturierung; Problemidentifizierung auf individueller Ebene; Gelingende Problemlösungen unter Alltagsbedingungen; Psychische Stabilisierung und Entlastung; Selbstbehauptung, Selbstvertrauen und Kontrollfähigkeit als Komponenten des Selbstmanagements verbessern; Verstärkung von Therapietreue und Adhärenz.

Basistherapiemodul 8 (TE-8)

Alles Leben ist Problemlösen! – Neues aus der Hirnforschung ... *Erprobungsziele:* Auch hier Bezug zur eigenen Bedarfsanalyse herstellen. Umgang mit Stressanfälligkeit verbessern. Verstetigung TE 7.

Basistherapiemodul 9 (TE-9)

Selbst ist der Mann/ die Frau: Wie der Alltag mir hilft, mein Therapieziel zu erreichen (Verstetigung). *Erprobungsziele:* Erworbenes Hintergrund- und basistherapeutisches Praxiswissen rekapitulieren, eigene Selbstmanagementfähigkeit in den Bereichen Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie in der psychosozialen Stressbewältigung als nicht-medikamentöse Behandlungsalternativen verstetigen.

Basistherapiemodul 10 (TE-10)

Vitalisieren heißt heilen! Gesundheitsressourcen versus Krankheit ... *Erprobungsziele:* Die erworbene Selbstmanagementfähigkeit und generische Gesundheitskompetenz als entscheidendes Therapiefeld (Basistherapie!) bei chronischen Gesundheitsproblemen einordnen und im Hinblick auf ihre Alltagstauglichkeit zusammenfassend bewerten. Ausblick auf den abschließenden Kernprozess 3 des VITA Versorgungspfades.

Ziel des VITA Therapieprogramms ist es, dass der Patient die wichtigsten generischen Regeln für eine erfolgreiche Basistherapie kennenlernt, hinterfragt, versteht, im Alltag erprobt und anwenden kann und sie langfristig erfolgreich für das Erreichen seiner Therapieziele im Selbstmanagement nutzen kann und auch nutzt.

ⁱ Achtung: Gerontologie ist NICHT Geriatrie! (<https://evaaa.de/07-EIP-AHA-European-Innovation-Partnership-on-Active-and-Healthy-Aging>).