

Der IKVT-Therapiestundenbogen

Ein Therapiestundenbogen fragt verschiedene für die Therapie wichtige Kriterien ab. Die Patienten sollen dies entsprechend ihres eigenen Erlebens und Verhaltens beurteilen.

Psychotherapeutische Wirkfaktoren. Moderne Stundenbögen prüfen die Realisierung der spezifischen psychotherapeutischen Wirkfaktoren:

- Erfolgreiche Ressourcenaktivierung (inklusive der förderlichen Arbeitsbeziehung)
- Erfolgreiche Problemklärung
- Erfolgreiche Problemaktivierung
- Erfolgreiche Problembewältigung

Es gibt verschiedene Stundenbögen auf dem Markt. Das IKVT hat nach Sichtung verschiedener Stundenbögen einen eigenen entwickelt, der weiter unten vorgestellt wird. Anhand der Rückmeldungen kann einerseits der Verlauf gut abgeschätzt werden. Andererseits bekommen wir wichtige Informationen, *auf welche Art* Patienten den Verlauf beurteilen. Die Art und Weise der Beurteilung kann günstig oder ungünstig sein, und zwar bzgl. des therapeutischen Verlaufs, aber auch in Bezug auf ihr Leben und ihre Ergebnisse.

Beurteilungsszenarien. Es gibt typische Beurteilungsszenarien:

- *Patienten, die versuchen realistisch ihr Erleben und Verhalten einschätzen* – das ist das, was wir für die Verlaufseinschätzung brauchen und was günstig für die Patienten ist.
- *Patienten, die grundsätzlich niemals die volle Punktzahl geben* – so ist es dann auch in deren Leben: sie werden nie völlig zufrieden bzw. glücklich sein oder immer ein Defizit erleben.
- *Patienten, die selten oder gar nicht die volle Punktzahl geben* – Die Sorge ist, dass ja immer noch etwas auftauchen kann, von dem sie aktuell nichts wissen. Das ist natürlich möglich, führt aber dazu, dass sie ebenfalls immer ein gewisses Defizit oder eine gar eine Bedrohung in ihrem Leben erleben.
- *Patienten, die eine grundsätzlich negativistische Einschätzung haben* – hier werden deren Denkstil und damit deren emotionales Problem deutlich.
- *Patienten, die sozial erwünschte Antworten geben* – hier wird deren Vermeidungsstrategie deutlich, eine realistische Einschätzung des Verlaufs ist so nicht möglich.
- *Patienten haben Probleme in der Selbsteinschätzung* – diesen Patienten mangelt es an Bewusstsein über sich selbst. Diese Rückmeldungen sind v. a. zu Beginn der Therapie für die Verlaufseinschätzung ungünstig. Im Verlauf werden die Werte der Tests häufig schlechter, da sie mehr Bewusstsein für sich entwickeln. Die vermeintliche Verschlechterung ist dann als Besserung zu werten.

Umgang mit ungünstigen Beurteilungen. Da es die verschiedenen Störmöglichkeiten gibt, ist es wichtig, die Rückmeldungen auf den Stundenbögen mit dem Patienten zu besprechen und die Einschätzungen zu prüfen, was konkret fehlt. Wichtig ist dabei zu betonen, dass es nicht um »Kurvenkosmetik« geht, d. h. gute Ergebnisse für die Therapeutinnen und Therapeuten zu generieren. Es geht darum, realistische Einschätzungen zu bekommen, um den Verlauf valide beurteilen zu können. Hier kann und sollte auch immer konkretisiert werden, was die Patienten, aber auch die Therapeutinnen und Therapeuten, aktuell tun, zu wenig tun oder bisher nicht tun, und was es zukünftig zu tun bzw. zu unterlassen gilt.

Fazit. Therapiestundenbögen sind wichtige Instrumente zur Informationsgewinnung über den Verlauf. Der regelmäßige Gebrauch ist fachlich daher geboten.

Der IKVT-Stundenbogen. Der IKVT-Stundenbogen umfasst 24 Fragen, die zu 7 Skalen zusammengefasst werden:

1. Qualität der Arbeitsbeziehung
2. Positive Veränderungsperspektive
3. Ressourcenaktivierung
4. Problemaktivierung
5. Fortschritte bzgl. der Problemklärung
6. Mitarbeit des Patienten
7. Fortschritte bzgl. der Problembewältigung

Mit Hilfe der Fragen sollen die bekannten psychotherapeutischen Wirkfaktoren systematisch erfasst werden. Die Antworten werden auf einer 7-stufigen Antwortskala eingeschätzt:

Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
---------------------------------	---	----------------------------------	--	---------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Teilweise wird auch nach Verschlechterungen gefragt, wodurch sich die Antwortskalen in ihrer Bedeutung umdrehen. Diese Fragen sind zum leichteren Erkennen mit einem * gekennzeichnet.

Zu erwarten ist, dass sich die Antworten im Verlauf verbessern, wobei die Bewältigungsfragen später ansteigen sollten, da die Übungsphase in der Regel erst später beginnt. Trotzdem fangen viele Patienten bereits in der Klärungsphase an, ihr Verhalten zu verändern. Spätestens in der 10. Therapiestunde sollten die Patienten für sich eine *positive Veränderungsperspektive* haben, auch wenn sie selbst noch nichts aktiv verändert haben. Die Klärung sollte schon gut vorangekommen sein, wenn auch noch nicht abgeschlossen. Sollte die positive Perspektive zu diesem Zeitpunkt fehlen, gilt dies nachweislich als *Negativ-Prädiktor* für diese Therapie (Grawe 1998).

Als Störung können immer die o. g. Bewertungsschwierigkeiten auftauchen. Diese müssen reflektiert werden und die betroffenen Patienten sollten dann beginnen, eine vernünftige Einschätzung der Fragen vorzunehmen.

Die Fragen werden mit dem Patienten immer besprochen, wobei der Schwerpunkt auf die Werte gelegt wird, die nicht »voll und ganz« im positiven Sinne zutreffend angekreuzt sind. Hier wird gefragt, was denn für die volle Punktzahl fehlt. Dies ergibt meistens wichtige Rückmeldungen für die Therapeutinnen und Therapeuten. Entweder, dass wirklich noch etwas fehlt oder es werden Einschätzungsstörungen deutlich.

Es wäre gut, wenn es eine Auswertung vieler Therapien gäbe, sodass Referenzgruppen gebildet werden können (sehr gute und gute Verläufe versus mäßige und schlechte Verläufe). Damit können Hintergrundwolken gebildet werden und der Gesamtverlauf einfacher abgeschätzt werden. Dies steht noch aus. Trotzdem kann der Verlauf anhand der einzelnen Fragen gut erkannt und dann auch reflektieren werden.

IKVT-Therapiestundenbogen: Skalen

Arbeitsbeziehung

$$\text{PSB-1} = (1.+6.+8.+[-14.]+16)/5$$

1. Ich habe mich bisher in der Beziehung zu meinem Therapeuten wohl gefühlt
6. Ich erlebe mich vom Therapeuten verstanden
8. Ich glaube, der Therapeut ist an meinem Therapieerfolg interessiert
14. Ich habe den Eindruck, der Therapeut denkt anders über mich, als er mir sagt
16. Ich habe den Eindruck, dass mich der Therapeut akzeptiert und wertschätzt

Positive Perspektive

$$\text{PSB-2} = (9.+13.+23.)/3$$

9. Ich traue mir jetzt mehr zu, meine Probleme aus eigener Kraft zu lösen
13. Ich weiß, was ich im Leben will
23. Ich habe den Eindruck, dass mir die Therapie helfen wird, meine Probleme langfristig zu lösen

Ressourcenaktivierung

$$\text{PSB-3} = (4.+[-12.]+[-19.]+24.)/4$$

4. Die Therapie hilft mir, meine Stärken und Fähigkeiten zu sehen
12. Ich finde die Sichtweise der Therapeutin/des Therapeuten von meinen Problemen zu einfach
19. Ich glaube ein anderes therapeutisches Vorgehen wäre für mich besser geeignet
24. Mir erscheinen die vermittelten Modelle plausibel und hilfreich

Problemaktivierung

$$\text{PSB-4} = (15.+17.)/2$$

15. Ich bin in der Therapie gefühlsmäßig stark beteiligt
17. Die Themen, die wir in der Therapie bearbeiten, betreffen mich sehr

Klärungsprozess

$$\text{PSB-5} = (2.+5.+[-7.])/3$$

2. Ich habe den Eindruck, dass ich mich selbst und meine Probleme besser verstehe
5. Mir ist klarer geworden, weshalb ich bisher in bestimmten Situationen gerade so und nicht anders reagiert habe
7. Ich finde, wir müssten anderen Themen mehr Beachtung schenken

Mitarbeit

$$\text{PSB-6} = (10.+20.+21.)/3$$

10. Ich habe zwischen den Therapiesitzungen regelmäßig meine Hausaufgaben gemacht
20. Ich habe in den Therapiestunden aktiv mitgearbeitet
21. Ich habe neue Denk- und Verhaltensweisen außerhalb der Therapiestunden aktiv geübt

Bewältigungsprozess

$$\text{PSB-7} = (3.+[-11.]+18.+22.)/4$$

3. Ich bin in der Therapie wirklich vorwärts gekommen
11. Ich fühle mich insgesamt schlechter als zu Beginn der Therapie
18. Ich habe den Eindruck, Situationen besser gewachsen zu sein, denen ich bisher nicht gewachsen war
22. Ich fühle mich insgesamt besser als zu Beginn der Therapie