

Inhaltsverzeichnis

1	Das Störungsbild der rezidivierenden Depression	1
1.1	Depressive Störungen verlaufen meist rezidivierend	2
1.2	Kriterien für die Diagnose einer rezidivierenden Depression	3
1.3	Epidemiologie und Häufigkeit	5
1.4	Komorbiditätsraten und Folgen	7
2	Erklärungsansätze	9
2.1	Ein Biopsychosoziales Erklärungsmodell für Depression	10
2.2	Klinische Risikofaktoren für Rückfälle	10
2.3	Kognitive Erklärungsmodelle	11
2.4	Schutzfaktoren der rezidivierenden Depression	14
3	Diagnostik	17
3.1	Diagnosestellung	18
3.2	Diagnostische Hilfsmittel	19
3.3	Therapieevaluation	21
4	Behandlung der rezidivierenden Depression – Stand der Therapieforschung	23
4.1	Akutbehandlung der Depression	24
4.2	Rückfallprävention und Erhaltungstherapie	24
4.2.1	Medikamentöse Erhaltungstherapie	24
4.2.2	Psychotherapeutische Ansätze zur Rückfallprävention und Erhaltungstherapie	26
4.3	Schlussfolgerungen	28
5	Grundprinzipien und Struktur eines integrierten kognitiven Therapieansatzes zur Behandlung rezidivierender Depression	29
5.1	Ziele der Behandlung	30
5.2	Grundprinzipien der kognitiven Erhaltungstherapie	30
5.3	Inhalt und Struktur der Behandlung	33
6	Kognitive Erhaltungstherapie (KET)	37
6.1	Modul 1: Diagnostik, Informationsvermittlung, Ableitung eines individuellen Erklärungsmodells	38
6.1.1	Anamnese und Exploration der Lebensgeschichte; Wissensvermittlung	38
6.1.2	Analyse früherer und aktueller Belastungsfaktoren	44
6.1.3	Identifizieren individueller Werte und Ziele sowie Ableitung der Therapieziele und des Behandlungsplans	47
6.2	Modul 2: Achtsamkeit, Akzeptanz und werteorientierte Verhaltensaktivierung	51
6.2.1	Achtsamkeit	51
6.2.2	Akzeptanz	56

6.2.3	Wertebezogene Verhaltensaktivierung	59
6.3	Modul 3: Kognitive Umstrukturierung, Verhaltensexperimente und Belastungstests.	62
6.3.1	Identifizierung und Logische Analyse negativer automatischer Gedanken	63
6.3.2	Veränderung negativer automatischer Gedanken und dysfunktionaler Grundüberzeugungen durch Verhaltensexperimente	68
6.3.3	Belastungstest	79
6.4	Modul 4: Verbesserung des psychologischen Wohlbefindens	82
6.4.1	Identifikation von Momenten des Wohlbefindens	83
6.4.2	Förderung des psychologischen Wohlbefindens	84
6.4.3	Veränderung des Lebensstils	86
6.5	Modul 5: Therapieabschluss	87
6.5.1	Therapieevaluation	88
6.5.2	Therapiebilanz	88
6.5.3	Aufrechterhaltung des Therapieerfolges und Stabilisierung	90
6.6	Modul 6: Ergänzende Interventionen	91
6.6.1	Soziales Kompetenztraining bei Verhaltensdefiziten	91
6.6.2	Kommunikationsübungen	93
6.6.3	Problemlösetraining	94
7	Materialien: Arbeitsblätter und Infoblätter	95
	Literatur	121
	Stichwortverzeichnis	125