

Inhaltsverzeichnis

Der Einsatz des Handbuchs	17
Chronische Krankheit und psychologische Interventionen	18
Die Besonderheiten der Psychotherapie bzw. psychologischer Interventionen mit chronisch Kranken	20

Teil I Basisinformationen

Einführung	23
1. Psychische Dynamik der HIV-Infektion	26
1.1 Phasen einer HIV-Infektion	26
Vortestphase	26
Testkrise	26
Die Phase der Latenz (innere, äußere Adaptation)	27
Der Beginn der Aidserkrankung	27
Phase der Erkrankung bis zum Tode	27
Folgerungen	30
1.2 Das HIV-spezifische psychische Symptombild	31
Zusammenfassung zu den psychischen Belastungen	32
2. Hauptbetroffenengruppen und Belastungen	34
Drogenabhängige	34
Hämophile	34
Heterosexuelle	35
Homosexuelle	35
Frauen	36
Zusammenfassung	36
3. Medizinische Aspekte der HIV-Infektion	37
3.1 Das HI-Virus (HIV)	37
Der HIV-Antikörpertest	37
Der Nachweis einer HIV-Infektion	37
Die klinischen Klassifikationen der HIV-Infektion	38
Praktische Anwendung des Klassifikationssystems	40
Der medizinische Verlauf einer HIV-Infektion	41

Inhaltsverzeichnis

Das CDC-Stadium A	41
Die asymptomatische HIV-Infektion ohne Immunschwäche	41
Das CDC-Stadium B	41
Die asymptomatische HIV-Infektion mit Immunschwäche	41
Die symptomatische HIV-Infektion	42
Das Stadium CDC C	42
Aids	42
Die medizinische Behandlung der HIV-Infektion	42
Der therapeutische Umgang mit Fragen zu immunologischen Aspekten	43
3.2 Neuropsychologische Beeinträchtigung und HIV	43
Folgerungen	46
4. Das Bewältigungsverhalten	48
4.1 Faktoren, die die Bewältigung beeinflussen	48
Vulnerabilität	48
Soziale Isolierung - soziale Unterstützung	49
Soziale Vergleichsprozesse	51
Abwehrmechanismen	51
Folgerungen	51
5. Psychologische Interventionen	52
5.1 Interventionen im Bereich des Prä- und Post-counselings	52
Ein Prä-counseling sollte folgende Elemente umfassen	53
Ein Post-counseling sollte folgende Elemente enthalten	53
Folgerungen	54
5.2 Die Wahl der Intervention	56
5.3 Resultate der Freiburger psychologischen Kurzzeit-Intervention (FPKI)	57
Eingangsmessung (Alter, Geschlecht, Diagnosealter, Infektionsquelle)	57

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	58
Prä-Post Vergleich: Veränderungen über die gesamte Stichprobe	59
Psychische Befindlichkeit	59
Gesundheitsverhalten	60
Zusammenfassung	61
Zusammenfassung der Befunde	62
Anforderungen an die Therapeuten/innen	64
 Teil II Theoretischer Hintergrund und Aufbau der FPKI	
Einführung	67
Verändertes Verhalten über die Zeit	70
Der modulare Aufbau	74
 Modul 1: Entspannung	74
 Die Bedeutung der Entspannungsverfahren bei seelischen Belastungen	74
Einleitung	74
 1. Entspannungsverfahren	75
Klassifikation der Entspannungsverfahren	76
Physiologische und psychologische Komponenten einer Entspannungsreaktion	77
Forschungsergebnisse zur progressiven Muskelrelaxation	79
 1.1 Einsatz von Entspannungsverfahren bei unterschiedlichen Krankheitsbildern	79
1.1.1 Angstzustände	79
Zusammenfassung	82
1.1.2 Schmerzzustände	83
1.1.3 Schlafstörungen	83
1.1.4 Krebserkrankungen	86

Inhaltsverzeichnis

Modul 2: Selbstkommunikation	87
2.1 Einführung, Begriffserklärung: Kognition, innerer Dialog, Gedanken, Selbstverbalisationen	87
Die Bedeutung des inneren Dialogs für das psychische Wohlbefinden	87
Zusammenfassung	88
2.2 Aspekte des inneren Dialogs bei HIV-Infizierten	88
2.3 Methoden kognitiver Umstrukturierung	89
2.3.1 Das Streßimpfungstraining nach Meichenbaum (SIT) Anwendungsbereiche und Effektivität des Streßimpfungstrainings Anwendung des SIT im medizinischen Kontext Anwendung des SIT bei kritischen Lebensereignissen Zusammenfassung	92 93 95 95 95
2.3.2 Die kognitive Therapie von Beck Effekte kognitiver Verhaltenstherapie (VT) bei Depressionen	96 97
2.3.3 Der kognitiv attributionstheoretische Ansatz von Seligman Gefahren optimistischer Erklärungsmuster	98 102
Modul 3: Gesundheitsverhalten	102
3.1 Modellvorstellungen über Verhaltensänderungen	104
3.2 Realisierungsphase	108
3.3 Ernährung	111
3.4 Sportliche Aktivitäten	112
3.5 Bewegungstraining für Menschen mit HIV	113
Modul 4: Sexualität und Risikoverhalten	115
4.1 Modell des HIV-Schutzverhaltens	117
4.2 Modell des allgemeinen Risikoverhaltens	119
4.3 Modell "safe sex" für Menschen mit HIV	120

Inhaltsverzeichnis

Modul 5: Lebensplanung	122
Einführung	122
Um- und Neubewertung	123
Hoffnung	123
Sinnfindung	124
Was ist eine Sterbemeditation?	124
Ergebnisse	125
Zusammenfassung	125
Wegweiser für die Gestaltung einer erfolgreichen Intervention	126
Einleitung, Durchführung	126
Teil III Handanweisung für den Therapeuten	
Handanweisung für den Therapeuten	129
Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen	130
Interventionen in Gruppen	131
Modul 1: Entspannung	134
Einführung	134
Durchführung	135
Ziele	136
Erweiterte Fassungen der Entspannung	137
Ablaufstruktur 1. Stunde	138
Modul 2: Veränderung des inneren Dialogs	139
Einführung	139
Durchführung	141
Exploration	141
Die Selbstbeobachtungsaufgaben zwischen den Sitzungen: "Hausaufgaben"	142

Inhaltsverzeichnis

Rollenspiel	143
Umgang mit Belastungen im Bereich HIV und Aids	143
Explorieren lassen mit dem Ziel	144
Umgang mit Alltagsbelastungen	145
Umgang mit Katastrophengedanken	145
Empfehlungen	148
Ablaufstruktur: "Veränderung des inneren Milieus"	149
Darstellung der 4 Bewältigungsstufen einer Belastungsreaktion	150
 Modul 3: Veränderung des Gesundheitsverhaltens	152
 Einführung	152
Durchführung	152
Unabhängiger werden von Signalreizen	153
Ziele	154
Empfehlungen	154
Ablaufstruktur: "Veränderung des Gesundheitsverhaltens"	155
 Modul 4: Veränderung des Sexualverhaltens	156
 Einführung: HIV und Sexualität (441)	156
Wie kann Sexualverhalten verändert werden?	157
Durchführung	158
Ziele	160
Empfehlungen	161
Ablaufstruktur: "Veränderung des Sexualverhaltens"	163
 Modul 5: Lebensplanung	165
 Einführung - die Veränderung der Lebensperspektiven durch HIV und Aids	165
Ressourcenarbeit	165

Inhaltsverzeichnis

Durchführung der Lebens- und Sterbemeditation (451)	167
Randgruppen und Lebenschancen	168
Durchführung und Einbettung in andere Module	169
Ziele	170
Empfehlungen	170
Ablaufstruktur: "Lebensplanung"	170

Teil IV Hilfsmittel und Checklisten

Übersicht	172
Was will ich in der Gruppe erreichen? (401)	174
Was macht mir angst? (402)	175
Schritte in der Mitteilung der HIV-Diagnose (403)	176
Coming out - Das Öffentlichmachen der Homosexualität in fünf Schritten (404)	177

Zum Modul 1: Entspannung

Progressive Muskelrelaxation Instruktion (411)	178
Informationsblatt 1: Entspannung (412)	179
Hintergrundinformationen zur Entspannung	
Informationsblatt 2: Entspannung (413)	180
Wozu Entspannung?	
Informationsblatt 3: Entspannung (414)	181
Übersicht Entspannung	

Zum Modul 2: Selbstverbalisation

Informationsblatt 4: Selbstbeobachtung (421)	182
Die therapeutische Bedeutung der Selbstbeobachtung und Selbstprotokollierung	
Informationsblatt 5:	183
Selbstinstruktionen (Teil 1)(422)	
Übersicht: Beispiele von belastungsreduzierenden	

Inhaltsverzeichnis

Selbstinstruktionen	
Informationsblatt 5: Selbstinstruktionen (Teil 2) (422)	184
Beispiele von belastungsreduzierenden Selbstinstruktionen	
Überblick zu Übungen in der Selbstverbalisation (423)	185
Protokollblatt negativer Gedanken (424)	186
Übungsblatt (425)	187
Fünfspaltentechnik (426)	188
Zum Modul 3: Gesundheitsverhalten	
Der Stresszyklus (431)	189
Überblick zur Übung: Gewohnheit, die ich verändern möchte? (432)	190
Zusammenfassende Bestandesaufnahme (433)	191
Lauftraining (ein Beispiel) (434)	192
Zum Modul 4: Sexualverhalten	
Sexualanamnesebogen (441)	193
Zum Modul 5: Lebensplanung	
Sterbemeditation Teil 1(451)	194
Sterbemeditation Teil 2 (451)	195
Checklisten für den Therapeuten / Auf was muss ich achten?	
Checkliste - In welchem Stadium befindet sich der Klient? (405)	196
Krankheitssymptome und Erkrankungen der Kategorie B	197
Indikatorkrankheiten für Aids	
Checkliste - Körperliche Symptome (406)	198
Literaturverzeichnis	199