

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Der Einsatz des Handbuches | 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 Aids-erkrankung | 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 Folgerungen | 43 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: | 87 |
| Kognition, innerer Dialog, Gedanken, Selbstverbalisationen | |
| 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) | 92 |
| Anwendungsbereiche und Effektivität des Streßimpfungstrainings | 93 |
| Anwendung des SIT im medizinischen Kontext | 95 |
| Anwendung des SIT bei kritischen Lebensereignissen | 95 |
| Zusammenfassung | 95 |
| 2.3.2 Die kognitive Therapie von Beck | 96 |
| Effekte kognitiver Verhaltenstherapie (VT) bei Depressionen | 97 |
| 2.3.3 Der kognitiv attributionstheoretische Ansatz von Seligman | 98 |
| Gefahren optimistischer Erklärungsmuster | 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 |