

Martin Hautzinger

Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen

Behandlungsanleitungen und Materialien

6., neu bearbeitete Auflage

BELTZ*PVU*

Inhalt

Vorwort zur 6. Auflage

VIII

Teil I Grundlagen

1

1 Erscheinungsbild der Depression

2

2 Epidemiologie und Komorbidität

3

3 Klassifikation und Diagnostik

5

3.1 Diagnosekriterien

5

3.2 Differentialdiagnose

8

3.3 Verhaltensanalyse

12

3.4 Diagnostische Instrumente

18

4 Erklärungsansätze

25

4.1 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Erklärungsmodelle

25

4.2 Integrative Modelle als theoretische Behandlungsgrundlage

31

5 Stand der Therapieforschung

37

5.1 Therapiestudien zur Depression

37

5.2 Evaluation des kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatzes

40

5.3 Implikationen für die Indikation zur kognitiven

Verhaltenstherapie

46

Teil II Therapie

47

6 Struktur der Behandlung

48

6.1 Überblick über den Behandlungsansatz

48

6.2 Planung der Therapie

50

6.3 Dauer der Therapie

52

6.4 Erweiterung therapeutischer Interventionen

52

7	Basiselemente des therapeutischen Handelns	54
7.1	Grundmerkmale des Therapeutenverhaltens	54
7.2	Struktur der Sitzungen	64
7.3	Hausarbeiten und Übungen zwischen den Sitzungen	71
7.4	Umgang mit Krisen	76
7.5	Wirkkomponenten erfolgreicher Depressionstherapie	78
8	Aufbau positiver Aktivitäten	80
8.1	Thematische Einführung	80
8.2	Selbsteinschätzung und Sammlung der Ausgangsdaten	85
8.3	Verstärkung und Selbstverstärkung	91
8.4	Planung und Durchführung positiver Aktivitäten	96
8.5	Reduzierung depressionsfördernder Aktivitäten	102
8.6	Zielkriterien des Aktivitätsaufbaus	106
8.7	Fallbeispiel: Aufbau positiver und Abbau negativer Aktivitäten; Bearbeitung negativer Gedanken	108
9	Veränderung von Kognitionen	113
9.1	Merkmale und Ziele kognitiver Techniken zur Behandlung von Depressionen	113
9.2	Sokratische Gesprächsführung	117
9.3	Beobachten und Erkennen von automatischen Gedanken	122
9.4	Veränderung automatischer Gedanken	128
9.5	Identifikation und Modifikation dysfunktionaler Grundannahmen	142
9.6	Fallbeispiele: Veränderung negativer Gedanken, Selbstbewertungen und „Sollte-Äußerungen“	149
10	Verbesserung sozialer Fertigkeiten	156
10.1	Thematische Einführung	156
10.2	Grundbausteine sozialer Kompetenztrainings	159
10.3	Einschätzung individueller sozialer Kompetenz und die Vermittlung sozialer Grundfertigkeiten	166
10.4	Bearbeiten individueller Problembereiche	170
10.5	Fallbeispiel: Aufbau sozialer Kompetenz	182
11	Beibehaltung des Therapieerfolgs	186
11.1	Frühzeitiges Erkennen von Depressionen	186
11.2	Aufrechterhaltung und Erhöhung positiver Aktivitäten	187
11.3	Hilfen zur Stabilisierung veränderter Kognitionen	188
11.4	Rechtzeitiges Erkennen depressionsauslösender Ereignisse	189
11.5	Planung der Zukunft	190

12	Supervision und Kontrolle kognitiver Verhaltenstherapeuten	194
13	Fallbeispiel	197
13.1	Symptomatik: Anlass und Beschwerden	197
13.2	Lebensgeschichtliche Entwicklung und Krankheitsanamnese	197
13.3	Funktionale Problemanalyse	200
13.4	Therapieziele	201
13.5	Behandlungsplan	202
13.6	Therapieverlauf	202
	Anhang: Materialien und Fragebogen (Arbeitsblätter)	204
AB 1	Zielerreichungsskala	205
AB 2	Allgemeine Depressionsskala (ADS)	207
AB 3	Inventar Depressiver Symptome (IDS)	208
AB 4	Visuelle Analogskalen (VAS)	213
AB 5	Kompetenz-Checklisten zur Beurteilung kognitiver Verhaltenstherapeuten	214
AB 6	Wochenplan	220
AB 7	Liste angenehmer Aktivitäten	221
AB 8	Liste angenehmer Aktivitäten (Kurzversion)	230
AB 9	Tätigkeitsplan	236
AB 10	Schema zur täglichen Aufzeichnung angenehmer Tätigkeiten und Stimmungswerte	238
AB 11	Tagesprotokoll negativer Gedanken	239
AB 12	Skala dysfunktionaler Einstellungen (Dysfunctional Attitude Scale, DAS)	240
AB 13	Liste mit Standardsituationen für Rollenspiele	244
AB 14	Matrix sozialer Unterstützung	245
AB 15	Liste mit Lebensereignissen, die Depressionen auslösen können (Rückfallrisiken)	246
AB 16	Beurteilungsbogen für verhaltenstherapeutische Sitzungen	248
	Literatur	249
	Sachverzeichnis	256



Hinweis auf Arbeitsblätter im Anhang