

Inhaltsübersicht

Vorwort	11
Teil I Grundlagen	15
1 Beschreibung des Störungsbildes	17
2 Epidemiologie und Komorbidität	22
3 Störungstheorien	27
4 Diagnostik	33
5 Therapie der Depression	40
6 Grundprinzipien von MICHI	42
Teil II Die einzelnen Sitzungen	59
7 Erste Sitzung: »Mehr Wissen über (meine) Depression«	61
8 Zweite Sitzung: »Die Sache mit den Gefühlen«	68
9 Dritte Sitzung: »Ich kann meine Gefühle beeinflussen«	75
10 Vierte Sitzung: »Ich kann Gedanken verändern«	85
11 Fünfte Sitzung: »Gesund bleiben mit Unterstützung anderer«	94
12 Auffrischungssitzung	103
13 Evaluation	111
Teil III Anhang	115
Traineranleitungen	117
Personalausweise (Beispiele)	175
Literaturverzeichnis	181
Hinweise zu den Online-Materialien	188
Sachwortverzeichnis	189

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Teil I Grundlagen	15
1 Beschreibung des Störungsbildes	17
Martina Bonenberger	
1.1 Bezeichnung und Klassifikation	17
1.2 Symptomatik im Entwicklungskontext	19
2 Epidemiologie und Komorbidität	22
Martina Bonenberger	
2.1 Prävalenz	22
2.2 Erstmanifestation, Verlauf und Prognose	22
2.3 Komorbidität	23
2.4 Suizidrisiko	24
2.5 Resilienz und Prävention	25
3 Störungstheorien	27
Martina Bonenberger	
3.1 Kognitive Theorien	27
3.1.1 Kognitives Depressionsmodell	27
3.1.2 Theorie der Hoffnungslosigkeit	28
3.2 Verstärkerverlust-Theorie	29
3.3 Integrative Modelle	30
4 Diagnostik	33
Martina Bonenberger	
4.1 Anamneseerhebung	33
4.2 Diagnostische Verfahren	34
4.2.1 Interviews	34
4.2.2 Störungsspezifische Instrumente	35
4.3 Ergänzende Diagnostik	37
4.4 Differenzialdiagnosen	37
5 Therapie der Depression	40
Martina Bonenberger	
5.1 Kognitiv behaviorale Interventionen	40
5.2 Psychopharmakologie	40
5.3 Komorbidität bei der Therapieplanung	41

6	Grundprinzipien von MICHI	42
6.1	Kognitiv-behaviorales Behandlungskonzept	43
6.1.1	Erweiterung des Wissens über Depression	43
6.1.2	Aufbau von Aktivitäten	43
6.1.3	Kognitive Umstrukturierung	44
6.1.4	Problemlösetraining	44
6.1.5	Verbesserter Umgang mit Krisen	45
6.1.6	Verbesserung des Selbstwerts/Ressourcenaktivierung	46
6.1.7	Selbstmanagement und Rückfallprophylaxe	46
6.2	Therapiephasen	46
6.3	Vorbereitung auf die Gruppensitzungen	47
6.3.1	Die Trainer und Trainerinnen	48
6.3.2	Planung der Sitzungen	48
6.3.3	Material	50
6.4	Rahmenbedingungen der Sitzungen	50
6.4.1	»Blitzlicht«	50
6.4.2	Praxis- und Theorieteil	52
6.4.3	Alltagsaufgaben	53
6.4.4	Take-home-Messages	55
6.5	Umgang mit schwierigen Situationen	56
6.5.1	Gruppenzusammenhalt/Vertrauen	56
6.5.2	Anwesenheit	56
6.5.3	Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten	57

Teil II Die einzelnen Sitzungen 59

7	Erste Sitzung: »Mehr Wissen über (meine) Depression«	61
7.1	Begrüßung und Vorstellung von MICHI	63
7.2	Das Kennenlernen	63
7.3	Psychoedukation	64
7.4	Alltagsaufgaben	66
7.5	Take-home-Messages	66
8	Zweite Sitzung: »Die Sache mit den Gefühlen«	68
8.1	Individuelle Ressourcen und Stärken	70
8.2	Ursachen der eigenen Depression	71
8.3	Alltagsaufgaben	73
8.4	Take-home-Messages	74
9	Dritte Sitzung: »Ich kann meine Gefühle beeinflussen«	75
9.1	Selbstwert	76
9.2	Gefühlsthermometer	78

9.3	Alltagsaufgaben	83
9.4	Take-home-Messages	83
10	Vierte Sitzung: »Ich kann Gedanken verändern«	85
10.1	Der GLÜCK-Plan	86
10.2	Überlebenshilfe bei Krisen	89
10.3	Gedanken kontrollieren und verändern	89
10.4	Alltagsaufgaben	92
10.5	Take-Home-Messages	93
11	Fünfte Sitzung: »Gesund bleiben mit Unterstützung anderer«	94
11.1	Begrüßung der Vertrauenspersonen und Besprechung der Alltagsaufgaben	96
11.2	Probleme lösen	96
11.3	Austausch mit der Vertrauensperson	100
11.4	Psychoedukation für Vertrauenspersonen	101
11.5	Take-home-Messages	102
12	Auffrischungssitzung	103
12.1	MICHI-Quiz	104
12.2	Zeitleiste	107
12.3	Praktische Anwendung erlernter Strategien aus MICHI	107
13	Evaluation	111
13.1	Pilotstudie mit stationären Patienten	111
13.2	Pilotstudie mit ambulanten Patienten	112
Teil III	Anhang	115
	Traineranleitungen	117
	Personalausweise (Beispiele)	175
	Literaturverzeichnis	181
	Hinweise zu den Online-Materialien	188
	Sachwortverzeichnis	189