

Inhaltsübersicht

Vorwort	10
I Grundlagen	13
1 Erscheinungsbild der Depression	14
2 Epidemiologie und Komorbidität	16
3 Klassifikation und Diagnostik	20
4 Erklärungsansätze	42
5 Therapieforschung und Indikation	58
II Psychotherapie der Depression	67
6 Struktur der Behandlung	68
7 Grundelemente erfolgreicher Psychotherapie	73
8 Verhaltensaktivierung	98
9 Veränderung von Kognitionen	142
10 Erwerb von Fertigkeiten und Kompetenzerweiterung	201
11 Chronische Depressionen	232
12 Krisen, Notfallplanung, Erhaltung	238
13 Rezidivierende Depressionen	245
14 Depressionen komorbid zu körperlichen Erkrankungen	252
15 Supervision und Kontrolle	260
16 Fallbeispiel	263
Anhang	271
Literatur	272
Übersicht und Beschreibung der Arbeitsmaterialien	279
Sachwortverzeichnis	287

Inhalt

Vorwort	10
I Grundlagen	13
1 Erscheinungsbild der Depression	14
2 Epidemiologie und Komorbidität	16
2.1 Epidemiologie	16
2.2 Komorbidität	17
3 Klassifikation und Diagnostik	20
3.1 Diagnosekriterien	20
3.2 Differenzialdiagnose	23
3.3 Verhaltens- und Problemanalyse	26
3.4 Diagnostische Instrumente	33
3.5 Abklärung von Suizidalität	40
4 Erklärungsansätze	42
4.1 Ätiologie unipolarer Depressionen	42
4.2 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Erklärungsmodelle	47
4.3 Integratives Depressionsmodell als Behandlungsheuristik	55
5 Therapieforschung und Indikation	58
5.1 Therapiestudien zur Depression	58
5.2 Indikation zur kognitiven Verhaltenstherapie	63
II Psychotherapie der Depression	67
6 Struktur der Behandlung	68
6.1 Überblick über den Behandlungsansatz	68
6.2 Planung der Therapie	69
6.3 Dauer der Therapie	71
6.4 Erweiterung therapeutischer Interventionen	71
7 Grundelemente erfolgreicher Psychotherapie	73
7.1 Grundmerkmale des Therapeutenverhaltens	73
7.2 Struktur der Sitzungen	86
7.3 Aufgaben und Übungen zwischen den Sitzungen	91
7.4 Umgang mit Krisen	95
7.5 Wirkkomponenten erfolgreicher Depressionstherapie	97

8	Verhaltensaktivierung	98
8.1	Einführung	98
8.2	Selbstbeobachtung des Ist-Zustands	107
8.3	Tagesstrukturierung, Verhaltensaufbau	109
8.4	Planung und Durchführung positiver Aktivitäten	112
8.5	Verstärkung und Selbstverstärkung	115
8.6	Tätigkeitsplan und Verlaufsgrafik	119
8.7	Erfolg und Vergnügen	121
8.8	Typ-A- und Typ-B-Aktivitäten	122
8.9	Werteorientierung hinterfragen	124
8.10	Aktivitätenhierarchisierung	127
8.11	Aktivitätenkontrolle	128
8.12	Verhaltensaktivierung durch Sport	129
8.13	Schrittzähler nutzen	130
8.14	Reduzierung depressionsfördernder Aktivitäten	132
8.15	Verhaltensaktivierung: Ziele und Fazit	136
8.16	Fallbeispiel	138
9	Veränderung von Kognitionen	142
9.1	Annahmen und Ziele kognitiver Interventionen	142
9.2	Automatische Gedanken, Grundüberzeugungen	143
9.3	Methoden der Gedankenkontrolle	146
9.4	Kognitive Umstrukturierung	150
9.4.1	Beobachten und Erkennen von automatischen Gedanken	151
9.4.2	Erkennen von kognitiven Verzerrungen	156
9.4.3	Verändern der automatischen Gedanken: »Tagesprotokoll negativer Gedanken«	159
9.4.4	Veränderung von Gedanken: Sokratische Gesprächsführung	162
9.4.5	Veränderung von Gedanken: Techniken kognitiver Umstrukturierung	166
9.4.6	Identifikation und Modifikation dysfunktionaler Grundannahmen	176
9.5	Metakognitive Interventionsmethoden	187
9.6	Zwei Fallbeispiele zu Kognitivem Umstrukturieren	194
9.6.1	Veränderung negativer Gedanken und Selbstbewertungen	194
9.6.2	Veränderung negativer Grundüberzeugungen und »Sollte-Äußerungen«	197
10	Erwerb von Fertigkeiten und Kompetenzerweiterung	201
10.1	Einführung	201
10.2	Verbesserung sozialer Fertigkeiten	202
10.3	Grundbausteine sozialer Kompetenztrainings	204
10.4	Soziale Kompetenz und soziale Grundfertigkeiten	211

10.5	Bearbeiten individueller Problembereiche	214
10.6	Kommunikations- und Partnerschaftstraining	217
10.7	Soziales Netz und soziale Unterstützung	223
10.8	Problemlösetraining	224
10.9	Genusstraining	225
10.10	Situationsanalyse	226
10.11	Fallbeispiel: Soziale Kompetenz und Paartherapie	229
11	Chronische Depressionen	232
11.1	Theoretische Annahmen und empirische Befunde	232
11.2	Behandlungsziele und Therapieplan	233
11.3	Persönliches Einlassen	234
11.4	Interpersonelle Diskrimination	235
11.5	Schwierigkeiten und Probleme mit chronifizierten Depressionen	236
12	Krisen, Notfallplanung, Erhaltung	238
12.1	Frühzeitiges Erkennen von Depressionen	238
12.2	Notfallplanung	239
12.3	Aufrechterhaltung positiver Aktivitäten	239
12.4	Stabilisierung veränderter Kognitionen	240
12.5	Erkennen depressionsauslösender Ereignisse	241
12.6	Planung der Zukunft	242
12.7	Informationen für Betroffene und Angehörige	244
13	Rezidivierende Depressionen	245
13.1	Interventionsrational	245
13.2	Therapeutische Konzepte	246
13.3	Kognitive Erhaltungstherapie	248
14	Depressionen komorbid zu körperlichen Erkrankungen	252
14.1	Relevanz des Problems	252
14.2	Therapeutische Ansatzpunkte	254
14.3	Diabetes und Depression	257
14.4	Parkinson und Depression	258
15	Supervision und Kontrolle	260
16	Fallbeispiel	263
Anhang		271
Literatur		272
Übersicht und Beschreibung der Arbeitsmaterialien		279
Sachwortverzeichnis		287