

Inhaltsverzeichnis

I Theoretischer Teil: Grundlagen und Theorie

1	Depression im Kindes- und Jugendalter – Theorie und Empirie	3
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
1.1	Einleitung	4
1.2	Klassifikation und Epidemiologie	4
1.2.1	Klassifikation	4
1.2.2	Epidemiologie	6
1.3	Symptomatik und Prognose	8
1.3.1	Symptomatik	8
1.3.2	Prognose	10
1.4	Ätiologie	11
1.4.1	Genetik und Gen-Umweltinteraktion	12
1.4.2	Andere biologische Einflüsse	12
1.4.3	Kognitive Entwicklung und Stress	16
1.4.4	Depressogene Informationsverarbeitung	17
1.4.5	Ein multifaktorielles Modell der Depression im Kindes- und Jugendalter	22
	Literatur	24
2	Diagnostik	29
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
2.1	Einleitung	30
2.2	Anamnese	30
2.3	Interviews und Testpsychologie	31
2.4	Komorbidität und Differenzialdiagnostik	33
2.4.1	Komorbidität	33
2.4.2	Differenzialdiagnostik	34
	Literatur	36
3	Stand der Behandlungsforschung	39
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
3.1	Einleitung	40
3.2	Pharmakologie	40
3.3	Psychosoziale Intervention	41
3.3.1	Kognitive Verhaltenstherapie	42
3.3.2	Interpersonelle Psychotherapie	46
3.3.3	Psychodynamische Therapie und Familientherapie	47
3.3.4	Elternarbeit	47
3.3.5	Spezifische Programme zur Behandlung der Kinder- und Jugenddepression	47
3.4	Entwicklungsarbeit und Therapiestudie der Autoren	48
3.4.1	Stichprobe	50
3.4.2	Merkmale der Stichprobe	50
3.4.3	Messinstrumente	51
3.4.4	Ergebnisse	52
3.4.5	Zusammenfassung	54
	Literatur	55

II Praktischer Teil: Therapieprogramm

4 Trainingskonzept	61
<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
4.1 Einleitung	62
4.2 Konzeption des Manuals	62
4.3 Zielgruppe und Behandlungsziele.....	62
4.3.1 Allgemeine Zielgruppe	62
4.3.2 Therapieziele.....	63
4.3.3 Einsatzmöglichkeiten des Behandlungsmanuals	63
4.3.4 Therapieindividualisierungen	64
4.4 Allgemeine und spezifische Methoden	66
4.4.1 Allgemeine Methoden.....	66
4.4.2 Spezifische Methoden	68
Literatur	70
5 Struktur und Handhabung des Behandlungsmanuals	71
<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
5.1 Einleitung.....	72
5.2 Kurzüberblick über das Behandlungsmanual.....	72
5.2.1 Äußere Struktur des Behandlungsmanuals oder wie lese ich das Manual?	72
5.2.2 Inhaltliche Struktur des Behandlungsmanuals	74
5.2.3 Module	79
5.3 Äußere Rahmenbedingungen	83
5.3.1 Häufiges Dilemma: strukturierte Therapie und flexible Anforderungen im klinischen Alltag.....	84
Literatur	85
6 Sitzung 1: Psychoedukation	87
<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
6.1 Hintergrund und Ziele der Sitzung	88
6.2 Einführung.....	88
6.3 Was ist kognitive Verhaltenstherapie und wie wirkt sie?	88
6.4 Kennenlernspiele (Vorschläge)	89
6.4.1 Namensalphabet	89
6.4.2 Vorstellungsrunde	90
6.5 Erarbeiten der Gruppenregeln als Poster	90
6.6 Quiz.....	91
7 Sitzung 2: Psychoedukation	93
<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
7.1 Hintergrund und Ziele der Sitzung	94
7.2 Traurig oder depressiv?	94
7.3 Symptome und Ätiologie der Depression bei Jugendlichen: Der Einfluss von Stress	96
7.4 Gefühle – Gedanken – Verhalten: ein Kreislaufmodell	99
7.5 Besser aktiv – aller Anfang ist schwer!	103
7.6 Stimmungstagebuch.....	107
7.7 Quiz und Hausaufgabe	109
7.7.1 Quiz	109
7.7.2 Hausaufgabe.....	109

Inhaltsverzeichnis

8	Sitzung 3: Psychoedukation	111
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
8.1	Rückblick und Hausaufgabe	112
8.2	Hintergrund und Ziele der Sitzung	112
8.3	Umgang mit problematischen Situationen – 5 Strategien	113
8.4	Was ist das Problem und was ist das Ziel?.....	120
8.5	Quiz und Hausaufgabe	121
8.5.1	Quiz	121
8.5.2	Hausaufgabe.....	121
9	Sitzung 4: Positive Aktivitäten	125
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
9.1	Rückblick und Hausaufgaben	126
9.1.1	Rückblick	126
9.1.2	Quiz: Lösungen für AB 12	127
9.2	Hintergrund und Ziele der Sitzung	127
9.3	Was sind positive Aktivitäten?.....	127
9.4	Planen positiver Aktivitäten.....	129
9.4.1	Ziele.....	129
9.4.2	Positive Aktivitäten (Einzelarbeit).....	134
9.4.3	Positive Aktivitäten (Gruppenarbeit).....	134
9.4.4	Gute und schlechte Aktivitätsziele (optional).....	134
9.5	Quiz und Hausaufgabe	136
9.5.1	Quiz	136
9.5.2	Hausaufgabe.....	137
	Literatur	139
10	Sitzung 5: Gedanken verändern	141
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
10.1	Rückblick und Hausaufgaben	142
10.2	Hintergrund und Ziele der Sitzung	142
10.3	Gedanken kann man verändern und damit die Stimmung positiv beeinflussen.....	143
10.3.1	Cartoons „Zu spät ... 1 und 2“: eine Situation – zwei Sichtweisen.....	144
10.3.2	Cartoons „Das Biologiereferat 1 und 2“: eine Situation – zwei Sichtweisen	145
10.4	Negative Blitzgedanken entdecken	147
10.5	Die kognitive Triade – ein gedanklicher Kreislauf in die Depression.....	150
10.6	Einschub: Unterschied zwischen Gefühlen und Gedanken (optional)	153
10.7	Quiz und Hausaufgabe	154
10.7.1	Quiz	154
10.7.2	Hausaufgabe.....	154
11	Sitzung 6: Gedanken verändern	155
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
11.1	Rückblick und Hausaufgabe	156
11.2	Hintergrund und Ziele der Sitzung	156
11.3	Möglichkeiten, mit negativen Gedanken umzugehen	157
11.4	Erkennen negativer Gedanken und zu diesen negativen Gedanken passende positivere Gedanken überlegen.....	158
11.5	Quiz und Hausaufgabe	167
11.5.1	Quiz	167
11.5.2	Hausaufgabe.....	167

12	Sitzung 7: Gedanken verändern	169
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
12.1	Rückblick und Hausaufgabe	170
12.2	Hintergrund und Ziele dieser Sitzung	170
12.3	Mehr positive Gedanken denken – gerade wenn es stressig ist!	171
12.4	Mehr positive Gedanken – auch über die anderen! (optional)	172
12.5	Erkennen negativer Gedanken und zu negativen Gedanken passende positivere Gedanken überlegen	173
12.6	Quiz und Hausaufgabe	174
12.6.1	Quiz	174
12.6.2	Hausaufgabe	174
13	Sitzung 8: Gedanken verändern	175
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
13.1	Rückblick und Hausaufgabe	176
13.2	Hintergrund und Ziele dieser Sitzung	176
13.3	Auslösende Situationen für negative Gedanken erkennen	177
13.4	Das ABC der Gefühle	178
13.5	Quiz und Hausaufgabe	185
13.5.1	Quiz	185
13.5.2	Hausaufgabe	185
	Literatur	187
14	Sitzung 9: Gedanken verändern	189
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
14.1	Rückblick und Hausaufgabe	190
14.2	Hintergrund und Ziele der Sitzung	191
14.3	Sich Ablenken	191
14.4	Sport und Entspannung als positive Aktivitäten	194
14.5	Psychoedukation zu Sport	194
14.6	Planen sportlicher und Entspannungsaktivitäten	196
14.7	Hausaufgabe	197
	Literatur	197
15	Sitzung 10: Gedanken verändern	199
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
15.1	Rückblick und Hausaufgabe	200
15.2	Hintergrund und Ziele der Sitzung	200
15.3	Verändern negativer Gedanken	200
15.4	Hausaufgabe	202
	Literatur	202
16	Sitzung 11: Umgang mit anderen	203
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
16.1	Rückblick und Hausaufgabe	204
16.2	Hintergrund und Ziele der Sitzung	204
16.3	Was sind soziale Fertigkeiten?	205
16.4	Beziehung bedeutet, miteinander zu reden	205
16.5	Wie man Freunde gewinnt	206
16.5.1	Eine Unterhaltung beginnen	206
16.5.2	Jemandem Dinge über sich mitteilen	208
16.5.3	Aufmerksam zuhören	211

Inhaltsverzeichnis

16.6 Quiz und Hausaufgabe	215
16.6.1 Quiz	215
16.6.2 Hausaufgabe.....	215
Literatur	215
17 Sitzung 12: Umgang mit anderen	217
<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
17.1 Rückblick und Hausaufgabe.....	218
17.2 Hintergrund und Ziele der Sitzung	218
17.3 Unsicheres, selbstsicheres und aggressives Verhalten	218
17.4 Konfliktlösungen – negative Gefühle äußern.....	222
17.5 Das C-A-B-Schema – Gefühle als Signal.....	223
17.6 Hausaufgabe.....	226
18 Sitzung 13 und 14: Umgang mit anderen.....	229
<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
18.1 Rückblick und Hausaufgabe.....	230
18.2 Hintergrund und Ziele der Sitzung	230
18.3 Missverständnisse (optional).....	231
18.3.1 Spielvorschlag: Stille Post	231
18.4 Wie man ein Problem ansprechen kann	231
18.5 Bearbeiten von Konflikten im Rollenspiel.....	231
18.6 14. Sitzung	233
18.7 Hausaufgabe.....	233
19 Sitzung Jugendliche und Eltern: Umgang mit anderen	235
<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
19.1 Hintergrund und Ziele der Sitzung	236
19.2 Besonderheiten in der Beziehung zwischen Kindern und Eltern	236
19.3 Übung zur Problemlösung in der Familie	240
19.4 Hausaufgabe	240
19.5 Sitzung Eltern und Jugendliche Teil 2.....	240
Literatur	243
20 Schlussitzung	245
<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
20.1 Rückblick und Hausaufgabe	246
20.2 Hintergrund und Ziele der Sitzung	246
20.3 Fünf Strategien mit Problemen umzugehen.....	246
20.4 Kreislaufmodell	247
20.5 Traurig oder depressiv?	247
20.5.1 Wie erkenne ich, wann eine Depression wiederkommt?	247
20.6 Individuelle Stressoren und Bewältigungsmöglichkeiten.....	248
20.6.1 Individuelle Stressoren	248
20.6.2 Bewältigungsstrategien	248
20.7 Unterstützende Personen	248
20.8 Auffrischungssitzungen	250

21	Elternsitzung 1	251
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
21.1	Hintergrund und Ziele der Sitzung	252
21.2	Einführung	252
21.2.1	Überblick über Inhalte und Ziele der Elterngruppe	252
21.2.2	Vorstellungsrunde und Gruppenregeln	253
21.3	Die Kinder- und Jugenddepression	253
21.3.1	Ziel	253
21.3.2	Symptome der Depression	254
21.3.3	Ursachen der Depression	254
21.4	Ein Arbeitsmodell der Kinder- und Jugenddepression	255
21.4.1	Einführung	255
21.4.2	Kreislaufmodell der Depression: Gefühle – Gedanken – Verhalten	256
21.4.3	Unterstützendes Elternverhalten beim Verändern depressiver Gedanken	258
21.5	Wege in die Depression und aus der Depression: Die Ab- und Aufwärtsspirale	259
21.5.1	Unterstützendes Elternverhalten bei der Aktivierung	262
21.6	Hausaufgabe	262
22	Elternsitzung 2	265
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
22.1	Hintergrund und Ziele der Sitzung	266
22.2	Rückblick und Fragen	266
22.3	Die emotionalen Stürme in der Pubertät	267
22.3.1	Einführung	267
22.3.2	Traurig oder depressiv?	267
22.4	Verbesserte Kommunikation in der Familie, um Stress zu reduzieren	268
22.4.1	Einführung	268
22.4.2	Was bedeutet Kommunikation?	268
22.4.3	Wie ein Missverständnis entsteht	271
22.5	Aufmerksam zuhören	271
22.5.1	Einführung	271
22.6	Imaginationsübung: Erinnern Sie sich an Ihre eigene Pubertät	273
22.7	Hausaufgabe	274
	Literatur	274
23	Elternsitzung 3	275
	<i>U. Abel, M. Hautzinger</i>	
23.1	Hintergrund und Ziele der Sitzung	276
23.2	Rückblick und Fragen	276
23.3	Sich öffnen – Etwas Positives sagen	276
23.3.1	Einführung	276
23.3.2	Ich-Aussagen über positive Gefühle	277
23.4	Sich öffnen – Wie man negative Gefühle und Kritik ansprechen kann	278
23.5	Sich öffnen – Wie man ein seit Längerem bestehendes Problem ansprechen kann	280
	Literatur	281
	Serviceteil	283
	Stichwortverzeichnis	284