

Inhalt

Vorwort	8
Teil I Grundlagen	11
1 Erscheinungsbild der Depression	12
2 Epidemiologie und Komorbidität	15
2.1 Epidemiologie	15
2.2 Komorbidität	16
3 Klassifikation und Diagnostik	18
3.1 Diagnosekriterien	18
3.2 Differenzialdiagnose	20
3.3 Verhaltens- und Problemanalyse	24
3.4 Diagnostische Instrumente	30
3.5 Abklärung von Suizidalität	36
4 Erklärungsansätze	38
4.1 Ätiologie unipolarer Depressionen	38
4.2 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Erklärungsmodelle	43
4.3 Integratives Depressionsmodell als Behandlungsheuristik	51
5 Therapieforschung und Indikation	54
5.1 Therapiestudien zur Depression	54
5.2 Indikation zur kognitiven Verhaltenstherapie	59
Teil II Psychotherapie der Depression	63
6 Struktur der Behandlung	64
6.1 Überblick über den Behandlungsansatz	64
6.2 Planung der Therapie	65
6.3 Dauer der Therapie	67
6.4 Erweiterung therapeutischer Interventionen	67
7 Grundelemente erfolgreicher Psychotherapie	69
7.1 Grundmerkmale des Therapeutenverhaltens	69
7.2 Struktur der Sitzungen	82
7.3 Aufgaben und Übungen zwischen den Sitzungen	86
7.4 Umgang mit Krisen	91
7.5 Wirkkomponenten erfolgreicher Depressionstherapie	93

8	Verhaltensaktivierung	94
8.1	Einführung	94
8.2	Selbstbeobachtung des Ist-Zustands	103
8.3	Tagesstrukturierung, Verhaltensaufbau	105
8.4	Planung und Durchführung positiver Aktivitäten	108
8.5	Verstärkung und Selbstverstärkung	111
8.6	Tätigkeitsplan und Verlaufsgrafik	114
8.7	Erfolg und Vergnügen	117
8.8	Typ-A- und Typ-B-Aktivitäten	118
8.9	Wertorientierung hinterfragen	120
8.10	Aktivitätenhierarchisierung	121
8.11	Aktivitätenkontrolle	123
8.12	Verhaltensaktivierung durch Sport	123
8.13	Schrittzähler nutzen	124
8.14	Reduzierung depressionsfördernder Aktivitäten	126
8.15	Verhaltensaktivierung: Ziele und Fazit	130
8.16	Fallbeispiel	132
9	Veränderung von Kognitionen	136
9.1	Annahmen und Ziele kognitiver Interventionen	136
9.2	Automatische Gedanken, Grundüberzeugungen	137
9.3	Methoden der Gedankenkontrolle	140
9.4	Kognitive Umstrukturierung	144
9.4.1	Beobachten und Erkennen von automatischen Gedanken	145
9.4.2	Erkennen von kognitiven Verzerrungen	150
9.4.3	Verändern der automatischen Gedanken: »Tagesprotokoll negativer Gedanken«	153
9.4.4	Veränderung von Gedanken: Sokratische Gesprächsführung	156
9.4.5	Veränderung von Gedanken: Techniken kognitiver Umstrukturierung	160
9.4.6	Identifikation und Modifikation dysfunktionaler Grundannahmen	170
9.5	Metakognitive Interventionsmethoden	180
9.6	Zwei Fallbeispiele zu Kognitivem Umstrukturieren	187
9.6.1	Veränderung negativer Gedanken und Selbstbewertungen	187
9.6.2	Veränderung negativer Grundüberzeugungen und »Sollte-Äußerungen«	190
10	Erwerb von Fertigkeiten und Kompetenzerweiterung	194
10.1	Einführung	194
10.2	Verbesserung sozialer Fertigkeiten	195
10.3	Grundbausteine sozialer Kompetenztrainings	197
10.4	Soziale Kompetenz und soziale Grundfertigkeiten	203

10.5	Bearbeiten individueller Problembereiche	207
10.6	Kommunikations- und Partnerschaftstraining	210
10.7	Soziales Netz und soziale Unterstützung	215
10.8	Problemlösetraining	217
10.9	Genusstraining	218
10.10	Situationsanalyse	219
10.11	Fallbeispiel: Soziale Kompetenz und Paartherapie	222
11	Chronische Depressionen	225
11.1	Theoretische Annahmen und empirische Befunde	225
11.2	Behandlungsziele und Therapieplan	226
11.3	Persönliches Einlassen	227
11.4	Interpersonelle Diskrimination	228
11.5	Schwierigkeiten und Probleme mit chronifizierten Depressionen	229
12	Krisen, Notfallplanung, Erhaltung	231
12.1	Frühzeitiges Erkennen von Depressionen	231
12.2	Notfallplanung	232
12.3	Aufrechterhaltung positiver Aktivitäten	232
12.4	Stabilisierung veränderter Kognitionen	233
12.5	Erkennen depressionsauslösender Ereignisse	234
12.6	Planung der Zukunft	235
12.7	Informationen für Betroffene und Angehörige	237
13	Rezidivierende Depressionen	238
13.1	Interventionsrational	238
13.2	Therapeutische Konzepte	239
13.3	Kognitive Erhaltungstherapie	241
14	Depressionen komorbid zu körperlichen Erkrankungen	245
14.1	Relevanz des Problems	245
14.2	Therapeutische Ansatzpunkte	247
14.3	Diabetes und Depression	250
14.4	Parkinson und Depression	251
15	Supervision und Kontrolle	253
16	Fallbeispiel	256
	Literatur	263
	Hinweise zu den Online-Materialien	269
	Sachwortverzeichnis	270