

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1 Einführung in das chronische DP/DR-Syndrom	13
1.1 Klassifizierung des chronischen DP/DR-Syndroms nach ICD-10	13
1.2 Prävalenz und Verlauf chronischer DP/DR	14
1.2.1 Normalität von kurzen DP/DR-Phasen	14
1.2.2 Chronische DP/DR: Prävalenz und Verlauf	14
1.3 Komorbiditäten	16
2 Symptomatik	18
2.1 Veränderungen im Körpererleben/Ich-Erleben	18
2.2 Beeinträchtigungen der Sinneswahrnehmungen	20
2.3 Körperliche Beschwerden	22
2.4 Emotionale Einschränkungen	23
2.5 (Irrationale) Ängste	24
2.6 Einschränkungen der kognitiven Leistungsfähigkeit	26
2.7 Verändertes Erleben der Außenwelt	27
3 Diagnostik	28
3.1 Bestehende Fragebögen/Interviewleitfäden	28
3.2 Symptomgruppenfokussierter Leitfaden für qualitative Interviews zur DP/DR-Diagnose	28
4 Vulnerabilität, auslösende- und aufrechterhaltende Faktoren ...	30
4.1 Vulnerabilität	30
4.2 Auslösende Faktoren	30
4.3 Aufrechterhaltende Faktoren	32
4.4 Zusammenfassung	35
5 Psychotherapeutische Behandlung des chronischen DP/DR-Syndroms	36
5.1 Therapeutische Grundhaltungen und Herangehensweisen ...	36
5.2 Hinweise zu einer therapiebegleitenden Medikation	38
5.3 Erstgespräch und Anamnese	39
5.4 Aufbau und Struktur der Therapie	42
5.5 Aufbau von Therapiemotivation	44

5.5.1	Erleben der Symptomatik als ich-dyston	44
5.5.2	Passivität der Betroffenen	45
5.5.3	Medizinisches Krankheitsmodell versus psychologisches Krankheitsmodell	46
5.5.4	Großer Widerstand gegen Veränderungen	47
5.6	Psychoedukation	48
5.7	Die eigene DP/DR erkunden	52
5.7.1	Biografie der Symptomatik	53
5.7.2	Erarbeitung eines individuellen Störungsmodell	56
5.7.3	Führen eines DP/DR-Tagebuchs	59
5.7.4	Verhaltensanalyse	62
5.7.5	Individuelle Plananalyse	65
5.7.6	Begegnung mit dem Symptom	66
5.8	Symptomreduktion	73
5.8.1	Umgang mit Veränderungen im Körpererleben/ Ich-Erleben	77
5.8.2	Umgang mit Beeinträchtigungen der Sinneswahrnehmungen	84
5.8.3	Umgang mit körperlichen Beschwerden	89
5.8.4	Umgang mit emotionalen Einschränkungen	91
5.8.5	Umgang mit (irrationalen) Ängsten	100
5.8.6	Umgang mit Einschränkungen der kognitiven Leistungsfähigkeit	103
5.8.7	Umgang mit verändertem Erleben der Außenwelt ...	108
5.8.8	Festhalten von Erfolgen	110
5.9	Arbeit an aufrechterhaltenden Bedingungen	111
5.9.1	Veränderung der eigenen Haltung zur DP/DR	114
5.9.2	Kognitive Methoden zur Modifizierung aufrechterhaltender Faktoren	119
5.10	Leben mit/trotz chronischer DP/DR	126
5.10.1	Entwicklung positiver Werte und Perspektiven	127
5.10.2	Abbau von Vermeidungsverhalten	132
5.11	Rückfallprophylaxe	135
5.11.1	Umgang mit Stress	137
5.11.2	Ausstieg aus schädigenden Beziehungen/ Lebenssituationen	138
6	Evaluation von Therapiefortschritten	140
Literatur		142
Anhang		145
Anlage 1 Weiterführende Informationen	145	
Ansprechstellen und Forschungsinstitutionen	145	
Betroffenenberichte	145	
Anlage 2 Leitfaden und Arbeitsblätter	145	

Anlage 2.1: Symptomgruppenfokussierter Leitfaden zur Erhebung der subjektiven DP/DR-Symptomatik	146
Anlage 2.2: Strukturierter Anamnesebogen	148
Anlage 2.3: Arbeitsblatt für ein DP/DR-Tagebuch mit Anleitung für PatientInnen	151
Anlage 2.4: Arbeitsblatt zum Ausmaß der Beeinträchtigungen durch die Symptomatik	152
Anlage 2.5: Arbeitsblatt zum Erfassen des Emotionsspektrums	153
Anlage 2.6: Arbeitsblatt zu Gedankenspiralen und Grübeln ..	154
Anlage 2.7: Arbeitsblatt zur Beurteilung des Erfolgs einer Übung	155
Anlage 2.8: Arbeitsblatt zu den aufrechterhaltenden Bedingungen	156
Anlage 2.9: Arbeitsblatt zur Radikalen Akzeptanz	157
Anlage 2.10: Arbeitsblatt zu wiederkehrenden Denkschleifen	158
Anlage 2.11: Arbeitsblatt zur Integration sinnstiftender angenehmer Aktivitäten	159
Anlage 2.12: Arbeitsblatt zum Aufspüren persönlicher Ressourcen	160
Anlage 2.13: Arbeitsblatt Stress	161
Anlage 2.14: Arbeitsblatt Kommentierbarer Tagesplan	162
Stichwortverzeichnis	163