

Teil A Theorie und Aufbau des Therapieprogramms

Vorwort

1	Theoretisches Rahmenkonzept: Anpassungsstörungen	11
1.1	Einleitung	11
1.2	Begriff und klinische Charakteristik	12
1.3	Diagnose der Anpassungsstörung	13
1.4	Differentialdiagnostische Abgrenzung	14
1.4.1	<i>Abgrenzung zu anderen Belastungsstörungen</i>	15
1.4.2	<i>Abgrenzung zu Störungen mit ähnlicher Symptomatik</i>	18
1.4.3	<i>Abgrenzung zu adaptiver und maladaptiver Belastungsverarbeitung</i>	19
1.5	Epidemiologie und Komorbidität	21
1.6	Klassifikation der Anpassungsstörung in ICD-10 und DSM-IV	22
1.7	Entstehungs- und Bedingungsmodell der Anpassungsstörung	25
1.8	Psychotherapie der Anpassungsstörung	28
1.8.1	<i>Psychologische Psychotherapie</i>	28
1.8.2	<i>Therapierelevante Veröffentlichungen</i>	29
1.8.3	<i>Psychopharmakologischer Ansatz</i>	30
2	Beschreibung des Therapieprogramms für Anpassungsstörungen (TAPS)	33
2.1	Zielstellung und Inhalte des „TAPS“	33
2.1.1	<i>Allgemeine Behandlungsziele</i>	34
2.1.2	<i>Konkrete Behandlungsziele</i>	34
2.1.3	<i>Inhalte der einzelnen Therapiestunden</i>	35
2.2	Aufbau und Struktur der Therapiestunden	37
2.3	Zentrale Interventionsmethoden: Hauptbereiche des Kurses	39
2.3.1	<i>Verbesserung der Gefühls- und Handlungsregulation</i>	39
2.3.2	<i>Entspannungstechnik</i>	39
2.3.3	<i>Coping und Problemlösen</i>	39

2.4	Inhaltlich-methodische Charteristik des Programms	41
2.4.1	<i>Multimodale Interventionstechnik</i>	41
2.4.2	<i>Schriftliche Orientierungsgrundlagen</i>	41
2.4.3	<i>Sozial-kommunikative Arbeit in verschiedenen Gruppenformen</i>	41
2.4.4	<i>Kriterien persönlicher Zielerreichung</i>	42
3	Rahmenbedingungen der Kursdurchführung	43
3.1	Durchführungsbedingungen	43
3.1.1	<i>Zielgruppenspezifik</i>	43
3.1.2	<i>Informationsveranstaltung</i>	44
3.1.3	<i>Gruppenzusammensetzung</i>	44
3.2	Kursleiter- bzw. Therapeutenqualifikation	45
3.2.1	<i>Kursleiterqualifikation</i>	45
3.2.2	<i>Kursleiterverhalten</i>	45
3.2.3	<i>Kursangebote</i>	47
4	Anwendungsformen	49
4.1	Gruppenintervention	49
4.2	Einzeltherapeutische Intervention	50
5	Evaluation des Therapieprogramms für Anpassungsstörungen	51
5.1	Überblick über die Evaluationsstudien	51
5.1.1	<i>Evaluation von Teichmann (2003)</i>	51
5.1.2	<i>Re-Evaluation von Siebert (2008)</i>	52
5.1.3	<i>Re-Evaluation von Kusel (2010)</i>	52
5.2	Fazit	53
5.3	Ausblick	53
6	Literatur	55

Teil B Handbuch und Material für die Therapiedurchführung

1. Stunde – Ankommen, sich entlasten und entspannen

Übersicht 1. Stunde	63
Ablauf, Ziele und Inhalte der 1. Stunde	64
Kursübersicht	68
Teilnehmererklärung	69
Gruppenregeln	70
Wie wirkt Entspannung?	71
Entspannungsverfahren	72
Therapieverfahren für die Neuanpassung nach kritischen Lebensereignissen	73
Die „Stressbremse“	74
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)	75

2. Stunde – Edukation und Motivierung

Übersicht 2. Stunde	77
Ablauf, Ziele und Inhalte der 2. Stunde	78
Stufen der Anpassung	82
Modell der Ätiopathogenese der Anpassungsstörung	83
Was ist Stress?	84
Liste von Stressoren	86
Verhaltensanalyseschema	88

3. Stunde – Der Gedanken-Gefühls-Spirale entkommen

Übersicht 3. Stunde	89
Ablauf, Ziele und Inhalte der 3. Stunde	90
Die ESEL-Technik	94
Gedankenstopp	95
Stressverstärkende und stressbewältigende Gedanken	96
Macht der Gedanken	98

4. Stunde – Denkfallen erkennen und verändern

Übersicht 4. Stunde	99
Ablauf, Ziele und Inhalte der 4. Stunde	101
„Der innere Monolog“	106
Denkfallen	107
Eigene Denkfallen erkennen und umgehen	108
„B-E-A-T-E-Prinzip“	110
Schema-Liste zur „B-E-A-T-E“-Übung	111

5. Stunde – Gefühle ausdrücken und Ruheort finden

Übersicht 5. Stunde	115
Ablauf, Ziele und Inhalte der 5. Stunde	117
Gefühlsleben	121
Kontrollierter Gefühlausdruck	123
Imagination des Ortes von Ruhe und Kraft	125
Imagination „Strand“	127

6. Stunde – Negative Emotionen ausdrücken, positive Emotionen kultivieren

Übersicht 6. Stunde	129
Ablauf, Ziele und Inhalte der 6. Stunde	130
Eine Erlebnissituation	133
Negative Emotionen	134
Regulationsschema Gefühle	135
Umgang mit belastenden Gefühlen	137
Umgang mit Angst	139
Umgang mit Ärger	141
Umgang mit Verlust	143
Umgang mit Resignation (Depressivität)	145
Umgang mit Enttäuschung	147
Umgang mit Scham	149
Umgang mit Schuld	151
Umgang mit Aggressivität	153

Umgang mit Verbitterung	155
Umgang mit Neid	157
Umgang mit Misstrauen	159
Umgang mit Einsamkeit und innerer Leere	161
Ausgleichende Freizeitaktivitäten	163
Genussregeln	164

7. Stunde – Problemlösungen erarbeiten

Übersicht 7. Stunde	165
Ablauf, Ziele und Inhalte der 7. Stunde	166
9-Punkte-Problem	169
Problemlösen	170
Problemlösесchema	171

8. Stunde – Gewohnheiten ändern

Übersicht 8. Stunde	173
Ablauf, Ziele und Inhalte der 8. Stunde	174
Kärtchen „Gewohnheiten“	177
Übung zum Perfektionismus	181

9. Stunde – Eigene Probleme bewältigen lernen

Übersicht 9. Stunde	183
Ablauf, Ziele und Inhalte der 9. Stunde	184
Bewältigungsstrategien	188
Anpassungstyp „familiäre Belastung“	191
Anpassungstyp „berufliche Belastung“	193
Anpassungstyp „Krankheit“	195
Anpassungstyp „psychosoziale Belastung“	196
Turmbau	198
Gedanken über das Aushalten	199
Klageregeln	200

10. Stunde – Neubewertung der Anpassungskrise als Chance zur Veränderung

Übersicht 10. Stunde	201
Ablauf, Ziele und Inhalte der 10. Stunde	203
Meilensteine meines Lebens	207
Krise als Chance	209
Kriterien positiver Zielformulierung	210
Meine Ziele	211
Brief für meine eigene Zukunft	212
Selbsthilf-literatur	213
Teilnehmerurkunde	218

Anhang

Stundenmottos	221
Hinweise zur Gesprächsführung	222
Mittlerfunktion des Therapeuten	223
Hinweise zum Umgang mit Suizidalität	224
Suizidalitäts- und Krisensitzung	227
Stundenbogen	229