

# Kognitiv-psychoedukative Therapie zur Bewältigung von Depressionen

Ein Therapiemanual

von

Annette Schaub, Elisabeth Roth  
und Ulrich Goldmann

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN  
TORONTO · SEATTLE · OXFORD · PRAG

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort .....	IX
Vorwort der Autoren .....	XI

## **Kapitel 1: Störungsbild Depression** ..... 1

## **Kapitel 2: Klassifikation und Diagnostik** ..... 3

2.1 Diagnostische Kriterien .....	3
2.1.1 DSM-IV .....	3
2.1.2 ICD-10 .....	5
2.1.3 Crosswalk DSM-IV zu ICD-10 .....	6
2.2 Differenzialdiagnose .....	7
2.2.1 Abgrenzung von bipolaren Störungen .....	7
2.2.2 Abgrenzung von der „affektiven Störung aufgrund eines medizinischen Krankheitsfaktors“ und von „substanzinduzierter affektiver Störung“ .....	8
2.2.3 Abgrenzung von Dysthymie und schizoaffektiven Störungen .....	8
2.2.4 Abgrenzung von Demenzerkrankungen .....	8
2.3 Komorbiditäten .....	8
2.3.1 Allgemeine Daten zur Komorbidität .....	9
2.3.2 Dysthymie und „Double Depression“ .....	9
2.3.3 Persönlichkeitsstörungen bzw. akzentuierte Persönlichkeitszüge .....	10
2.3.4 Angststörungen .....	11
2.3.5 Somatoforme Störungen .....	12
2.3.6 Substanzmissbrauch .....	12
2.4 Diagnostische Instrumente .....	13
2.4.1 Fremdeinschätzung .....	13
2.4.2 Selbsteinschätzung .....	14

## **Kapitel 3: Epidemiologie und Verlauf** ..... 16

3.1 Epidemiologie .....	16
3.2 Verlauf .....	16

## **Kapitel 4: Erklärungsansätze** ..... 18

4.1 Psychologische und soziologische Modelle .....	18
4.1.1 Seligmans Theorie der erlernten Hilflosigkeit .....	18
4.1.2 Die kognitive Theorie der Depression nach Beck .....	19
4.2 Genetische und biologische Faktoren .....	20
4.2.1 Genetik .....	20
4.2.2 Neurobiologische Modelle .....	20
4.3 Integrierte Modelle .....	23

4.3.1	Kindling	23
4.3.2	Biologische Narben	24
4.3.3	Final-Common-Pathway-Modelle	25
4.3.4	Multifaktorielles Modell von Berger und van Calker	27
4.3.5	Vulnerabilitäts-Stress-Bewältigungs-Modell	28

## **Kapitel 5: Stand der Therapieforschung** . . . . . 30

5.1	Überblick über psychotherapeutische und pharmakologische Interventionen	30
5.1.1	Ansatzpunkte für psychotherapeutische Interventionen und ihre Kombination mit Pharmakotherapie	30
5.1.2	Psychopharmakotherapie	32
5.2	Spezifische Interventionen im Einzel- oder Gruppensetting	33
5.2.1	Kognitiv-verhaltenstherapeutische Psychotherapie (KVT) und ihre Weiterentwicklungen	33
5.2.2	Psychoedukative Interventionen (PE)	34
5.2.3	Interpersonelle Psychotherapie (IPT)	34
5.2.4	Humanistisch-erfahrungsorientierte Psychotherapie	35
5.2.5	Paar- und familienbezogene Interventionen	35
5.3	Wirksamkeit psychotherapeutischer Interventionen in der Outcome- und Prozessforschung	36
5.3.1	Einführung in die Outcome- und Prozessforschung	36
5.3.2	Evaluation der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)	37
5.3.3	Evaluation psychoedukativer Interventionen (PE) als Teil einer Kombinationsbehandlung	39
5.3.4	Evaluation der Interpersonellen Psychotherapie (IPT)	40
5.3.5	Evaluation der Humanistisch-erfahrungsorientierten Psychotherapie	40
5.3.6	Evaluation der familienbezogenen Interventionen	40
5.4	Wirksamkeit der kombinierten Behandlung bei Akut- und Erhaltungstherapien	41
5.4.1	Psychotherapie als Teil einer Kombinationsbehandlung in der Akuttherapie	41
5.4.2	Psychotherapie als Teil einer Kombinationsbehandlung in der Erhaltungstherapie	43
5.5	Implikationen der Forschungsergebnisse	44
5.6	Entwicklung und Evaluation der kognitiv-psychoedukativen Therapie zur Bewältigung von Depressionen	46
5.6.1	Entwicklung des Therapiemanuals	46
5.6.2	Erste Verlaufsuntersuchungen zur Patientengruppe	47
5.6.3	Evaluation im Rahmen des Kompetenznetzes Depression	48

## **Kapitel 6: Einführung in das Manual für die Gruppenintervention** . . . . . 51

6.1	Einleitung	51
6.2	Ziele	51
6.3	Indikation und Empfehlungen für die Praxis	51

6.3.1	Allgemeine Kriterien .....	51
6.3.2	Therapeutische Aspekte bei Komorbidität .....	52
6.3.3	Therapeutische Aspekte bei weiteren Besonderheiten .....	55
6.4	Vorbereitung der Teilnehmer .....	57
6.5	Aspekte der therapeutischen Beziehung .....	59
6.6	Generelle therapeutische Strategien .....	60
6.7	Struktur und Rahmenbedingungen .....	61
6.7.1	Settingspezifische Aspekte .....	61
6.7.2	Struktur des Gruppenprogramms .....	61
6.7.3	Genereller Ablauf und Charakter der Sitzungen .....	64
<b>Kapitel 7: Durchführungsanleitung für die Gruppentherapie .....</b>		<b>66</b>
7.1	Sitzung 1: Allgemeine Einführung und Symptome der Depression .....	66
7.2	Sitzung 2: Ursachen der Depression .....	71
7.3	Sitzung 3: Behandlung der Depression .....	75
7.4	Sitzung 4: Zusammenhang von Verhalten und Gefühlen .....	81
7.5	Sitzung 5: Aufbau positiver Aktivitäten .....	84
7.6	Sitzung 6: Bedeutung des Gleichgewichts zwischen Anforderungen und positiven Aktivitäten .....	86
7.7	Sitzung 7: Zusammenhang zwischen Denken und Gefühlen .....	89
7.8	Sitzung 8: Veränderung automatischer depressiver Gedanken .....	93
7.9	Sitzung 9: Bedeutung depressionsfördernder Grundüberzeugungen .....	96
7.10	Sitzung 10: Veränderung depressionsfördernder Grundüberzeugungen .....	100
7.11	Sitzung 11: Rückfallprophylaxe .....	102
7.12	Sitzung 12: Nachsorge .....	105
7.13	Ablauf einer Auffrischsitzung .....	107
7.14	Schwierige Situationen in der Gruppe .....	109
7.15	Umgang mit Suizidalität .....	110
7.15.1	Bedeutung der therapeutischen Beziehung .....	110
7.15.2	Suizidalität im stationären Setting .....	111
7.15.3	Suizidalität im ambulanten Setting .....	111
7.15.4	Hilfreiche Verhaltensweisen im Gespräch mit suizidalen Patienten .....	112
7.15.5	Nach einem Suizid .....	112
<b>Kapitel 8: Einführung in das Manual für die Angehörigengruppe .....</b>		<b>115</b>
8.1	Einleitung .....	115
8.2	Ziele .....	115
8.3	Rekrutierung der Teilnehmer .....	116
8.4	Struktur und Rahmenbedingungen .....	116
8.4.1	Settingspezifische Aspekte .....	116
8.4.2	Struktur des Gruppenprogramms .....	116

<b>Kapitel 9: Durchführungsanleitung für die Angehörigengruppe</b> .....	118
9.1 Modul: Einführung .....	118
9.2 Modul: Symptome der Depression .....	119
9.3 Modul: Ursachen der Depression .....	120
9.4 Modul: Behandlung der Depression .....	121
9.5 Modul: Umgang mit depressiv Erkrankten .....	125
9.6 Modul: Kommunikationstraining .....	128
9.7 Modul: Problemlösetraining .....	130
9.8 Modul: Abschluss .....	133
9.9 Schwierige Situationen in der Angehörigengruppe .....	133
<b>Kapitel 10: Modifikation für die Einzeltherapie</b> .....	136
10.1 Kognitiv-psychoedukative Einzeltherapie .....	136
10.1.1 Struktur der Einzeltherapie .....	136
10.1.2 Ablauf der Sitzungen .....	137
10.2 Angehörigengespräche .....	137
<b>Kapitel 11: Fallbeispiel</b> .....	138
11.1 Ausgangssituation .....	138
11.2 Therapie .....	140
11.3 Therapieergebnis .....	141
<b>Literatur</b> .....	143
<b>Anhang</b>	
Anwesenheitsliste – Gruppentherapie .....	153
Sitzungsprotokoll – Gruppentherapie .....	154
Protokoll Gruppentherapie pro Teilnehmer .....	155
Sitzungsprotokoll – Einzeltherapie .....	156

## CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien aller Arbeitsmaterialien, die zur Durchführung der Gruppentherapie (Flipcharts und Teilnehmermaterialien), der Einzeltherapie (Arbeitsmaterialien) sowie der Angehörigengruppen (Flipcharts und Teilnehmermaterialien) verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter [www.adobe.com/products/acrobat](http://www.adobe.com/products/acrobat) erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.