

Pocket Guide Psychotherapie

Tilo Kircher (Hrsg.)

Unter Mitarbeit von Stephanie Mehl

Pocket Guide Psychotherapie

Mit 34 Abbildungen

Herausgeber
Prof. Dr. Tilo Kircher
Universitätsklinikum Marburg
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Rudolf-Bultmann-Str. 8, 35039 Marburg

ISBN-13 978-3-642-30008-0 ISBN 978-3-642-30009-7 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-642-30009-7

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Medizin
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Renate Scheddin
Projektmanagement: Renate Schulz
Lektorat: Angela Wirsig-Wolf, Wolfenbüttel
Projektkoordination: Barbara Karg
Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © Blazej Lyjak, shutterstock.com
Satz: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Vorwort

Zur Behandlung der meisten psychischen Störungen liegen manualisierte, störungsspezifische Therapien vor, die in Wirksamkeitsstudien ihre Effektivität bewiesen haben. Der »Pocket Guide Psychotherapie« umreißt manualisierte psychotherapeutische Vorgehensweisen in sehr kompakter, praxisrelevanter Form. Um unnötige Überschneidungen mit der bekannten Literatur zu vermeiden und zugunsten einer klaren Praxisorientierung wurde auf umfassende Theorievermittlung verzichtet. Das »Kompendium« berücksichtigt insbesondere die Belange der stationären psychotherapeutischen Behandlung und integriert die Pharmakotherapie. Es dient insbesondere dem eingearbeiteten, bereits mit störungsspezifischer Therapie vertrauten Therapeuten zur schnellen Orientierung vor jeder Therapiestunde.

Tilo Kircher

Marburg, im Frühjahr 2012

Inhaltsverzeichnis

1	Arbeiten mit dem »Pocket Guide Psychotherapie«	1
	<i>Tilo Kircher</i>	
	Literatur	3
2	Grundlagen	5
	<i>Tilo Kircher</i>	
2.1	Psychotherapeutische Verfahren	6
2.1.1	Formen der Psychotherapie	6
2.2	Äußere Bedingungen für Psychotherapie	7
2.3	Aus- und Weiterbildung	7
2.4	Gesprächsführung	7
2.4.1	Therapeutische Haltung	8
2.4.2	Grundprinzipien verhaltenstherapeutischer Gesprächsführung	9
2.5	Umgang mit Widerstand	11
2.6	Risiken und Nebenwirkungen	12
	Literatur	13
3	Therapeutische Beziehungsgestaltung und Gesprächsführung	15
	<i>Thomas Schneyer, Karin Silvia Nittel, Tilo Kircher</i>	
3.1	Grundlagen der Gesprächsführung und Beziehungs- gestaltung zwischen Therapeut und Patient	16
3.2	Besonderheiten des Erstkontakts	20
3.2.1	Der erste Eindruck	21
	Literatur	22
4	Fallkonzeptualisierung	23
	<i>Fritz Mattejat, Kurt Quaschner</i>	
4.1	Definitionen und heuristische Arbeitsmodelle	24
4.1.1	Grundlage für die Makroanalyse: Das allgemeine biopsychosoziale Modell	25
4.1.2	Grundlage für die Mikroanalyse: Das klassische funktionale Bedingungsmodell	25

4.2	Warum ist eine individuelle Fallkonzeptualisierung wichtig?	28
4.3	Wie wird eine Fallkonzeption praktisch erstellt?	30
4.3.1	Kurzzusammenfassung der Diagnostikergebnisse	30
4.3.2	Problemanalyse auf der Makroebene	30
4.3.3	Problemanalyse auf der Mikroebene	33
4.3.4	Therapieplanung	36
	Literatur	39
5	Trauerreaktion, Krisenintervention, Suizidalität	41
	<i>Stephanie Mehl, Stefanie Losekam</i>	
5.1	Praktische Therapiedurchführung	43
5.1.1	Modul 1.1: Krisenintervention (wiederholt 10 min)	43
5.1.2	Modul 1.2: Unterstützende Interventionen bei komplizierter Trauer	45
5.1.3	Modul 1.3: Umgang mit Suizidalität	51
	Literatur	60
6	Medikamentenadhärenz	61
	<i>Irina Falkenberg</i>	
6.1	Entstehung von Nonadhärenz	63
6.2	Psychotherapierelevante Dokumentation	63
6.2.1	Diagnostik von Nonadhärenz	64
6.2.2	Diagnostik der Gründe für Nonadhärenz	64
6.3	Praktische Therapiedurchführung	65
6.3.1	Modul 3.1: Allgemeine Strategien zur Adhärenzförderung . . .	65
6.3.2	Modul 3.2: Psychoedukation zur Medikamenteneinnahme . . .	68
6.3.3	Modul 3.3: Arbeit mit Kognitionen	73
6.3.4	Modul 3.4: Adhärenz aufrechterhalten (25 min)	79
	Literatur	81
7	Depression	83
	<i>Stefanie Losekam, Carsten Konrad</i>	
7.1	Praktische Therapiedurchführung	85
7.1.1	Modul 1.1: Psychoedukation	85
7.1.2	Modul 1.2: Aktivitätenaufbau und Tagesstrukturierung	89
7.1.3	Modul 1.3: Denkfallen	91
7.1.4	Modul 1.4: Denkfallen für »Fortgeschrittene«	95
7.1.5	Modul 1.5: Positivtagebuch (25 min)	99

7.1.6	Modul 1.6: »Bester-Freund-Technik« (25 min)	99
7.1.7	Modul 1.7: Selbstwertaufbau	100
7.1.8	Modul 1.8: Problemlösen	102
7.1.9	Modul 1.9: Gefühle erkennen (50 min)	104
7.1.10	Modul 1.10: Rückfallprävention (50 min)	105
	Literatur	106
8	Manie, bipolare Störung	107
	<i>Mirjam Stratmann, Carsten Konrad</i>	
8.1	Praktische Therapiedurchführung	109
8.1.1	Modul 1.1: Psychoedukation	110
8.1.2	Modul 1.2: Aktivitätsregulation und Tagesstrukturierung	118
8.1.3	Modul 1.3: Denkfallen	120
8.1.4	Modul 1.4: Allgemeine Problemlösestrategien (2-mal 25 min)	124
8.1.5	Modul 1.5: Interpersonelle Probleme (mehrmals 25 min)	125
8.1.6	Modul 1.6: Rückfallprävention	126
	Literatur	129
9	Schizophrenie	131
	<i>Stephanie Mehl, Dirk T. Leube</i>	
9.1	Besonderheiten in der Interaktion/Beziehung	132
9.1.1	Beziehungsaufbau: Allgemeine Prinzipien	132
9.1.2	Besonderheiten im Rahmen der Positivsymptomatik der Schizophrenie	132
9.1.3	Besonderheiten im Rahmen der Negativsymptomatik bei Schizophrenie	133
9.1.4	Besonderheiten bei Patienten mit formalen Denkstörungen	134
9.2	Praktische Therapiedurchführung	134
9.2.1	Modul 2.1: Vermittlung eines entlastenden Störungsmodells und Entpathologisierung der Störung	135
9.2.2	Modul 2.2: Kognitive Umstrukturierung des Wahns	141
9.2.3	Modul 2.3: Bearbeitung von Stimmenhören	145
9.2.4	Module zur Behandlung von Negativsymptomatik	147
9.2.5	Modul 2.4: Rückfallprävention	149
	Literatur	151

10	Angststörungen (Panikstörung, Agoraphobie, Soziale Phobie)	153
	<i>Hans Onno Röttgers, Sabine Wittbrock</i>	
10.1	Mögliche Schwierigkeiten in der Interaktion zwischen Therapeut und Patient	154
10.2	Störungsmodelle zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Angsterkrankungen	155
10.3	Psychotherapierelevante Dokumentation und Diagnostik	155
10.3.1	Verhaltensbeobachtung	156
10.3.2	Angsttagebuch	156
10.3.3	Angsthierarchie	157
10.4	Praktische Therapiedurchführung	157
10.4.1	Modul 4.1: Psychoedukation	158
10.4.2	Modul 4.2: Aufgaben-Konzentrations-Training bei Sozialer Phobie (2-mal 25 min)	167
10.4.3	Modul 4.3: Reizkonfrontationstherapie	168
10.4.4	Modul 4.4: Verhaltensexperimente bei Panikstörung	170
10.4.5	Modul 4.5: Kognitive Therapie	172
10.4.6	Modul 4.6: Funktionalität der Angst (2-mal 25 min)	176
10.4.7	Modul 4.7: Rückfallprophylaxe (25 min)	177
	Literatur	178
11	Zwangsstörungen	179
	<i>Hans Onno Röttgers, Peter Düsel</i>	
11.1	Praktische Therapiedurchführung	180
11.1.1	Modul 1.1: Psychoedukation	181
11.1.2	Modul 1.2: ERP (Exposition mit Reaktionsverhinderung)	186
11.1.3	Modul 1.3: Kognitive Techniken und Gedankenexposition	194
11.1.4	Modul 1.4: Rückfallprävention	197
	Literatur	198
12	Qualifizierter Alkoholentzug	199
	<i>Gabriel Lacourt, Ulrich Schu</i>	
12.1	Besonderheiten in der Interaktion/Beziehung	200
12.1.1	Die Grundhaltung der Motivierenden Gesprächsführung	200
12.1.2	Die grundlegenden Prinzipien der Motivierenden Gesprächsführung	201
12.1.3	Behandlungsphase 1	202

12.1.4	Behandlungsphase 2	203
12.2	Praktische Therapiedurchführung	204
12.2.1	Modul 2.1: Kurzintervention (3–10 min)	205
12.2.2	Modul 2.2: Psychoedukation	206
12.2.3	Modul 2.3: Aufbau der Veränderungsmotivation	212
12.2.4	Modul 2.4: Verstärkung der Selbstverpflichtung zur Veränderung	216
12.2.5	Modul 2.5: Rückfallprävention	219
	Literatur	221
13	Somatoforme Störungen	223
	<i>Karin Ademmer</i>	
13.1	Besonderheiten in der Interaktion/Beziehung	224
13.2	Psychotherapeutisch relevantes Modell zur Entstehung und Aufrechterhaltung	225
13.3	Evidenzbasierte Grundlagen zur Auswahl der Therapiemodule	226
13.4	Psychotherapierelevante Dokumentation	227
13.4.1	Das Symptom- bzw. Schmerztagebuch	227
13.4.2	Das ABC-Schema	228
13.5	Praktische Therapiedurchführung	229
13.5.1	Modul 5.1: Therapeutische Beziehung und Umgang mit Patienten mit somatoformen Störungen (50 min)	229
13.5.2	Modul 5.2: Psychoedukation	231
13.5.3	Modul 5.3: Umgang mit körperlichen Symptomen	233
13.5.4	Modul 5.4: Umgang mit dysfunktionalen Verhalten und Gedanken	236
13.5.5	Modul 5.5: Umgang mit dysfunktionalen Gedanken	237
	Literatur	239
14	Borderline-Störung	241
	<i>Michael T. Frauenheim</i>	
14.1	Praktische Therapiedurchführung	243
14.1.1	Modul 1.1: Psychoedukation	244
14.1.2	Modul 1.2: Therapeutische Basisstrategien	248
14.1.3	Modul 1.3: Veränderungsstrategien – »Wochenprotokoll« und »Verhaltensanalyse«	252
14.1.4	Modul 1.4: Veränderungsstrategie »Problemlösen« (50 min)	254

14.1.5	Modul 1.5: Veränderungsstrategie »Aufbau von Alternativfertigkeiten (Skills)«	254
	Literatur	261
15	Kognitive Beeinträchtigung im Alter	263
	<i>Stephanie Mehl, Maria Seipelt, Christoph Tennie, Karin Ademmer</i>	
15.1	Praktische Therapiedurchführung	265
15.1.1	Modul 1.1: Information über kognitive Defizite und dementielle Erkrankungen vermitteln	265
15.1.2	Modul 1.2: Aktivitätenaufbau und Tagesstrukturierung	270
15.1.3	Modul 1.3: Nutzung biografischer Ressourcen (2-mal 50 min)	274
15.1.4	Modul 1.4: Umgang mit kognitiven Defiziten	276
15.1.5	Modul 1.5: Kognitive Umstrukturierung belastender Gedanken	278
15.1.6	Modul 1.6: Abschied (50 min)	281
	Literatur	282
16	Anorexia nervosa und Bulimia nervosa	283
	<i>Kurt Quaschner</i>	
16.1	Besonderheiten in der Interaktion/Beziehung	284
16.2	Störungsmodell	284
16.3	Psychotherapierelevante Dokumentation und Diagnostik	285
16.4	Praktische Therapiedurchführung	286
16.4.1	Modul 4.1: Vorgespräch(e) – Klärung der Behandlungsbedingungen	286
16.4.2	Modul 4.2: Kontaktgestaltung und Gesprächsführung	288
16.4.3	Modul 4.3: Gewichtsnormalisierung und Normalisierung des Essverhaltens	289
16.4.4	Modul 4.4: Psychoedukation	293
16.4.5	Modul 4.5: Die Behandlung weiterer spezifischer Essstörungssymptome	294
16.4.6	Modul 4.6: Mittel-/Langfristige Behandlungsstrategien – Veränderung von Selbstbild, Selbstkontrollfähigkeit, sozialer Kompetenz)	295
16.4.7	Optionales Modul 4.7: Die Behandlung von komorbiden Störungen (die Dauer ist abhängig vom Ausprägungsgrad der komorbiden Störung)	299
16.4.8	Optionales Modul 4.8: Einbeziehung von Familie und Umfeld	300

16.4.9	Modul 4.9: Rückfallprophylaxe	300
	Literatur	301
17	Schlafstörungen	303
	<i>Ina Kluge</i>	
17.1	Praktische Therapiedurchführung	305
17.1.1	Modul 1.1: Psychoedukation	306
17.1.2	Modul 1.2: Stimuluskontrolle	308
17.1.3	Modul 1.3: Schlafrestriktive Maßnahmen	311
17.1.4	Modul 1.4: Kognitive Techniken: Identifizierung, Prüfung und Neubewertung dysfunktionaler Gedanken (50 min)	314
17.1.5	Modul 1.5: Entspannungsverfahren	316
	Literatur	317
	Stichwortverzeichnis	319

Autorenverzeichnis

Herausgeber:

Prof. Dr. Tilo Kircher

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Autoren:

Ademmer, Karin, Dr.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Düsel, Peter, Dipl.-Psych.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Falkenberg, Irina, Dr.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Michael T. Frauenheim

Epilepsie-Zentrum Bethel
Krankenhaus Mara gGmbH
Maraweg 21
33617 Bielefeld

Kluge, Ina

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Konrad, Carsten, PD Dr.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Lacourt, Gabriel

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Leube, Dirk Trond, PD Dr.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Losekam, Stefanie, Dipl.-Psych.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Mattejat, Fritz, Prof. Dr.

Institut für Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin
c/o Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Hans-Sachs-Straße 4-8
35039 Marburg

Mehl, Stephanie, Dr. Dipl.-Psych.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Nittel, Karin Silvia, Dipl.-Psych.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Quaschner, Kurt, Dr. Dipl.-Psych.

Institut für Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin
c/o Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Hans-Sachs-Straße 4-8
35039 Marburg

Röttgers, Hans Onno, Dr. Dipl.-Psych.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Schneyer, Thomas, Dipl.-Psych.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Schu, Ulrich, Dr.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Seipelt, Maria, Dr.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Stratmann, Mirjam, Dr.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Tennie, Christoph, Dr.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg

Wittbrock, Sabine, Dipl.-Psych.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philipps-Universität Marburg
Rudolf-Bultmann-Straße 8
35039 Marburg