

Inhalt

Vorwort	10
1 Verhaltensaktivierung: Einführung in die Methode	12
1.1 Hintergrund: das Verstärker-Verlust-Modell nach Lewinsohn (1974)	14
1.1.1 Empirische Evidenz zum Verstärker-Verlust-Modell	16
1.1.2 Erweiterung des Verstärker-Verlust-Modells: ein integratives Modell der Depression	21
1.1.3 Die Ableitung therapeutischer Interventionen aus dem Verstärker-Verlust-Modell	22
1.2 Neuere Ansätze der Verhaltensaktivierung	25
1.2.1 Ansatz nach Martell: Behavioral Activation for Depression	26
1.2.2 Ansatz nach Lejuez: Brief Behavioral Activation Treatments for Depression	27
1.2.3 Ansatz nach Alexopoulos: ENGAGE Therapy	29
1.3 Komponenten der Verhaltensaktivierung	31
1.3.1 Aktivitätenmonitoring	33
1.3.2 Aktivitätenplanung	34
1.4 Empirische Befunde zur Wirksamkeit der Verhaltensaktivierung	36
1.5 Angenommene Wirkmechanismen und ihre Prüfung	38
2 Indikation und Kontraindikation	42
2.1 Verhaltensaktivierung bei Depression	42
2.2 Verhaltensaktivierung bei anderen psychischen Störungen	43
2.3 Verhaltensaktivierung in der gesundheitspsychologischen Anwendung	44
2.4 Kontraindikation	45
3 Behandlungsaufbau und Vorbereitung	46
3.1 Konzeptioneller Handlungsrahmen	46
3.2 Die therapeutische Grundhaltung	47
3.3 Struktur und Inhalte der Sitzungen	50
3.4 Patientenunterlagen	51
3.5 Verlaufsmessung	53
3.6 Vorbereitung der Patienten auf das Gruppenformat	56
4 Durchführung und Anwendung der Technik	59
4.1 Sitzung 1: Psychoedukation über Depression und Aktivitätenmonitoring	60

4.1.1	Ziele der Sitzung	60
4.1.2	Sitzungsinhalt	60
4.1.3	Besonderheiten im Gruppensetting	73
4.2	Sitzung 2: Einführung in die Aktivitätenplanung	75
4.2.1	Ziele der Sitzung	75
4.2.2	Sitzungsinhalte	75
4.2.3	Besonderheiten im Gruppensetting	89
4.3	Sitzung 3: aktiver Umgang mit Grübelgedanken	91
4.3.1	Ziele der Sitzung	91
4.3.2	Sitzungsinhalte	91
4.3.3	Besonderheiten im Gruppensetting	96
4.4	Sitzung 4: aktives Problemlösen und Vermeidung überwinden	96
4.4.1	Ziele der Sitzung	96
4.4.2	Sitzungsinhalte	97
4.4.3	Besonderheiten im Gruppensetting	105
4.5	Sitzung 5: soziale Netzwerke	106
4.5.1	Ziele der Sitzung	106
4.5.2	Sitzungsinhalte	106
4.5.3	Besonderheiten im Gruppensetting	112
4.6	Sitzung 6: offene Sitzung mit Themenschwerpunkt nach Bedarf	113
4.6.1	Ziele der Sitzung	113
4.6.2	Sitzungsinhalte	114
4.6.3	Besonderheiten im Gruppensetting	117
4.7	Sitzung 7: Rückfallprophylaxe 1: individuelle Frühwarnzeichen und Hochrisikosituationen	117
4.7.1	Ziele der Sitzung	117
4.7.2	Sitzungsinhalte	118
4.7.3	Besonderheiten im Gruppensetting	120
4.8	Sitzung 8: Rückfallprophylaxe 2: Zusammenfassung und Planung eines mittelfristigen Zieles	121
4.8.1	Ziele der Sitzung	121
4.8.2	Sitzungsinhalte	121
4.8.3	Besonderheiten im Gruppensetting	123
5	Besonderheiten	125
5.1	Erfahrungen mit der Methode der Verhaltensaktivierung	125
5.2	Verhältnis zu anderen verhaltensbezogenen Interventionen bei der Depression	126
5.2.1	Schlafentzug	126
5.2.2	Lauftherapie/Sport	127
5.3	Ausblick	129

Anhang	133
AB 1.1 Leitfaden zur Auswertung der Aktivitätenprotokolle	134
AB 1.2 Übersicht über die Inhalte der Gruppenbeziehungen	135
AB 1.3 Depression – was ist das?	136
AB 1.4 Modell der Depression mit Fokus Verhaltensaktivierung (nach Martell et al, 2010)	137
AB 1.5 Stimmungsprotokoll für die Woche von ____ bis ____	138
AB 2.1 Lernen Sie, Ihr Verhalten besser zu verstehen	140
AB 2.2 Die Spirale sich bessernder/niedergeschlagener Stimmung	141
AB 2.3 Ziele und Werte – Aktivitäten, die ich aufgegeben habe	143
AB 2.4 Aktivitätsplanung	144
AB 3.1 Wann und worüber grübele ich?	145
AB 3.2 Was kann ich aktiv gegen das Grübeln tun?	146
AB 4.1 Aktives Problemlösen	147
AB 4.2 Aktives Problemlösen/eigenes Beispiel	148
AB 5.1 Soziale Beziehungen und Depression	149
AB 5.2 »Buddy« – Vertrag	151
AB 6.1 Meine Frühwarnzeichen	152
AB 6.2 Hochrisikosituationen	153
AB 7.1 Zusammenfassung der Therapieinhalte	154
AB 7.2 Mein nächstes Ziel	155
Prüfungsfragen	156
Hinweise zu den Arbeitsmaterialien	158
Literatur	160
Sachwortverzeichnis	166