

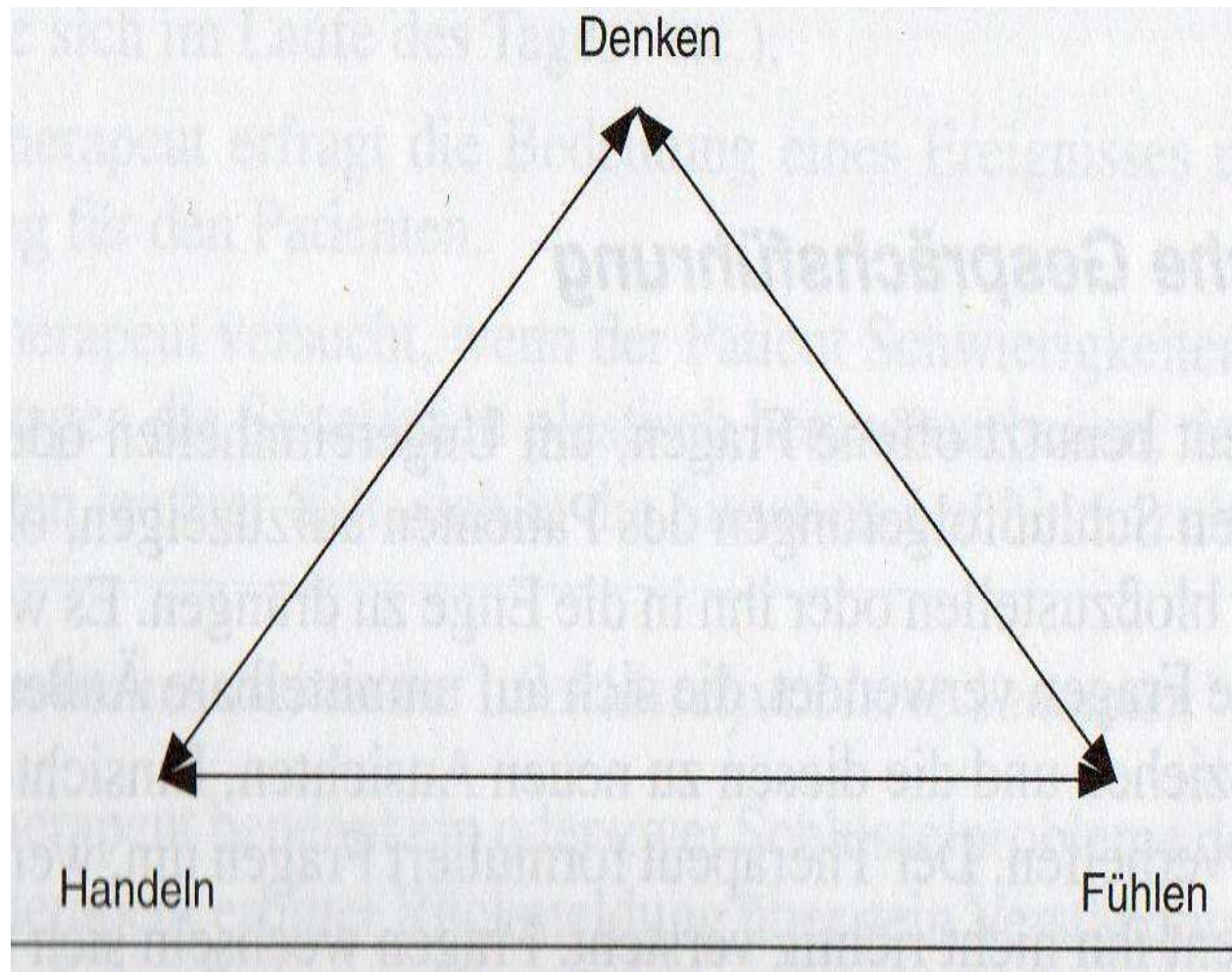
# Medizinische Depressionsabklärung

- Somatische Anamnese
- Körperstatus, Blutbild, Urinstatus, Senkung
- Leber-Nierenparameter
- FT<sub>4</sub>, TSH
- Erfragen aktuell eingenommene Medikamente,  
(Betablocker, Ovulationshemmer, Roaccutan, Cortison, Interferon) (Reserpin)
- Ausschluss Suchterkrankung
- Ausschluss Entzugssymptom

# Elemente wirkungsvoller Depressionstherapie (nach Hautzinger)

- Begründung der Erkrankung vorausstellen
- Plan und Struktur der Behandlung formulieren
- Konkrete Zielsetzungen
- Fertigkeiten orientiert
- Gestuftes Vorgehen
- Anwendung von Besprochenem ausserhalb Therapiesettings
- Aktive direktive Therapeuten

# Das Modell der Kognitiven Verhaltenstherapie



# **Behandlungsphasen und zugeordnete Behandlungsmethoden zur kognitiven Verhaltenstherapie**

- 1. Phase
  - Schlüsselprobleme benennen
  - Aufbau einer therapeutischen Beziehung
- 2. Phase
  - Vermittlung des therapeutischen Modells
- 3. Phase
  - Aktivitätsaufbau
- 4. Phase
  - Soziale Kompetenz
- 5. Phase
  - Kognitive Techniken

# Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie

1. Sokratischer Dialog

2. Verhaltenstherapeutische  
Massnahmen

- Hausaufgaben
- Aktivitätsaufbau

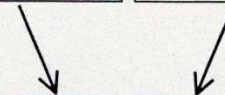
3. Kognitive Methoden

**Wie häufig?**

0 = überhaupt nicht  
1 = 1-6mal  
2 = 7mal oder mehr

**Wie angenehm?**

0 = unangenehm/  
neutral  
1 = einigermaßen  
angenehm  
2 = sehr angenehm



1. Ins Grüne fahren		
2. Teure oder exklusive Kleidung tragen		
3. Für einen guten Zweck spenden		
4. Sich über Sport unterhalten		
5. Eine neue Bekanntschaft machen (gleiches Geschlecht)		
6. Gut vorbereitet eine Prüfung bestehen		
7. Zu einem Popkonzert gehen		
8. Federball spielen		
9. Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen		
10. Für sich selbst Dinge einkaufen		
11. Am Strand sein		
12. Sich künstlerisch betätigen (Malerei, Bildhauerei, Zeichnen, Filme drehen usw.)		
13. Kletterfahrten oder Bergtouren machen		
14. Die Bibel oder andere religiöse Schriften lesen		
15. Golf oder Minigolf spielen		
16. Zimmer oder Haus auf- oder umräumen		
17. Nackt herumlaufen		
18. Zu einer Sportveranstaltung gehen		
19. Zu einer Rennveranstaltung gehen (Pferde-, Auto-, Bootsrennen)		
20. Tips und Ratschläge zur Selbsthilfe lesen		
21. Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte lesen		
22. In ein Lokal gehen		
23. Zu Vorträgen gehen		
24. Autofahren		
25. Ein Lied oder Musikstück texten oder komponieren		
26. Sich betrinken		

**Wie häufig?**

0 = überhaupt nicht  
 1 = 1-6mal  
 2 = 7mal oder mehr

**Wie angenehm?**

0 = unangenehm/  
 neutral  
 1 = einigermaßen  
 angenehm  
 2 = sehr angenehm

27. Eine Sache klipp und klar sagen		
28. Segel, Motorboot oder Kanu fahren		
29. Seinen Eltern eine Freude bereiten		
30. Antiquitäten restaurieren, Möbel aufarbeiten		
31. Fernsehen		
32. Selbstgespräche führen		
33. Zelten		
34. Sich politisch betätigen		
35. An technischen Dingen arbeiten (Autos, Fahrräder, Motorräder, Hausgeräte usw.)		
36. Positive Zukunftspläne schmieden		
37. Karten spielen		
38. Eine schwierige Aufgabe meistern		
39. Lachen		
40. Puzzle, Kreuzworträtsel usw. lösen		
41. An Hochzeiten, Taufen, Konfirmationen usw. teilnehmen		
42. Jemanden kritisieren		
43. Mit Freunden und Bekannten zusammen essen		
44. Kaffee trinken		
45. Tennis spielen		
46. Eine Dusche nehmen		
47. Lange Strecken fahren		
48. Holz- oder Schreinerarbeiten ausführen		
49. Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte schreiben		
50. Sich mit Tieren beschäftigen		
51. Mit einem Flugzeug fliegen		
52. Erkundigungen machen (von gewohnten Straßen abweichen, unbekannte Gegenden erforschen)		

## Spaltenprotokoll mit 5 Spalten

Aktivierendes Ereignis (Situation, Auslöser)	Bewertende Gedanken (automatische Gedanken)	Emotionale Konsequenzen (Gefühle, Stimmung)	Alternative Gedanken (angemessenere Gedanken)	neue Emotionen veränderte Gefühle



## Kognitionsverändernde Interventionen

Gedankliche Verzerrungen	Interventionen
Übergeneralisierung	Mangelnde Logik aufdecken
Selektive Wahrnehmung	Buch führen lassen
Übertriebenes Verantwortungsgefühl	Reattribution, alternative Erklärungen
Bezugnahme auf die eigene Person	Kriterien suchen wann Patient wirklich im Mittelpunkt steht
Katastrophisieren	Realitätsbezug
Dichotomes Denken	Grautöne aufzeigen

# Literaturverzeichnis

- Depression
  - Martin Hautzinger Hogrefe-Verlag  
ISBN 3-8017-10002-5
- Psychiatrie für die Praxis
  - Joseph Schöpf Springer-Verlag  
ISBN 3-540-58242-8