

Behandlungszugänge zu Depression aus psychologischer Sicht

Die Sicht der Kognitiven Verhaltenstherapie

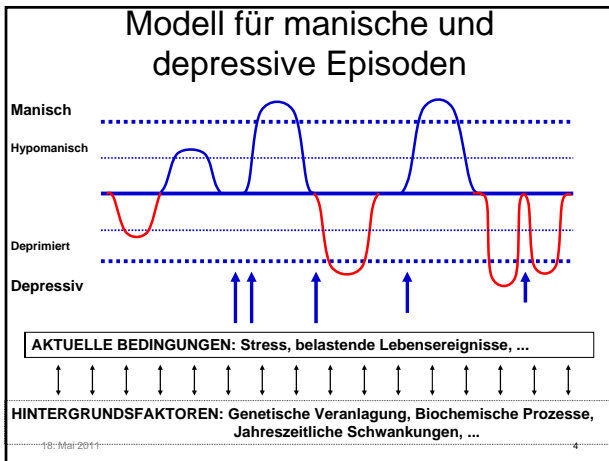
Gian Beeli
Gion Duno Simeon

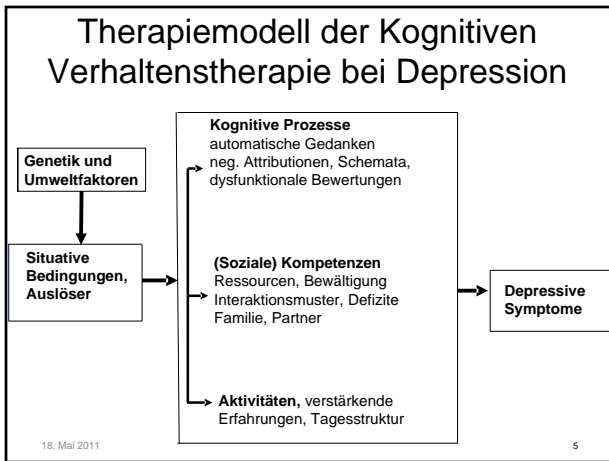
Übersicht

- Einleitung
- Was ist besonders an der Kognitiven Verhaltenstherapie?
- Die drei Säulen der Depressionsbehandlung
- Grenzen der „reinen“ KVT
- MBCT (Gion Duno Simeon)

Was ist besonders an der Kognitiven Verhaltenstherapie?

- Die KVT-Behandlung fokussiert auf das Verstehen und Verändern von problematischem **Verhalten** und **Denken**.
- Häufiger als in anderen Zugängen werden **Übungen** gemacht, neues **Verhalten probiert**, **Konfrontationen/Expositionen** durchgeführt.
- Weniger als in anderen Zugängen wird mit familiären Prägungen und unbewussten Prozessen gearbeitet.







Anders denken lernen!



Negative automatische Gedanken

„Das schaffe ich niemals!“
 „Es wird bestimmt wieder schlecht rauskommen!“
 „Ich habe es sicher wieder falsch gemacht!“
 „Mich mag niemand!“

Selbstwertverringemde Attributionen

Bei Erfolg: „Das war halt Zufall.“
 Bei Misserfolg: „Das war meine Schuld!“

18. Mai 2011

7

Probieren geht über studieren!



18. Mai 2011

8

Stimmungsprotokoll

Trage ein, wie deine Stimmung (von - - bis ++) ist und was du gerade machst!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
7 Uhr	-- nicht aufgestanden			
8 Uhr	+ Esse Gipfeli			
9	- mit Mutter telefoniert			
10	- TV			
11	-- zu spät zur Arbeit			
12	+ Mittag mit netter Arbeitskollegin			
13				

18. Mai 2011

9




Liste angenehmer Tätigkeiten

- Ins Grüne fahren
- Etwas Basteln
- Fotografieren oder Filmen
- Tischtennis spielen
- Jemanden ein Geschenk machen
- Für einen guten Zweck spenden
- Eine neue Bekanntschaft machen
- Sich über Sport unterhalten
- Zu einem Konzert gehen
- Federball spielen
- Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen
- Für sich selbst Dinge einkaufen
- An den Strand fahren
- Sich künstlerisch betätigen (Malerei, Bildhauerei, Zeichnen, Filme drehen)
- Kletterfahrten oder Bergtouren machen
- Golf oder Minigolf spielen
- Zimmer oder Haus auf- oder umräumen
- Nackt herumlaufen
- Zu einer Sportveranstaltung gehen
- Zu Rennveranstaltungen gehen (Pferde-, Auto-, Bootsrennen)
- Tipps und Ratschläge zur Selbsthilfe lesen
- Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte lesen
- In ein Lokal gehen
- Zu Vorträgen gehen

18. Mai 2011

10

Gemeinsam statt einsam

- Eigene Interaktionsmuster mit anderen Personen erkennen
- Soziales Kompetenztraining:
 - Beziehung aufbauen 
 - Für Sympathie werben 
 - Recht durchsetzen 



18. Mai 2011

11

Grenzen

- Die „reine“ KVT-Behandlung stößt v.a. bei
 - chronisch Depressiven
 - Personen mit Persönlichkeitsstörungen an ihre Grenzen.
- Erweiterungen:
 - CBASP
 - IPT
 - MBCT

18. Mai 2011

12

Literatur

- Hautzinger, M. (2010) Akute Depression, Fortschritte der Psychotherapie, Hogrefe.

18. Mai 2011

13

Kontakt

Dr. phil. Gian Beeli
Praxis für Psychotherapie Chur
078 800 33 15

www.psychotherapie-chur.ch

beeli@psychotherapie-chur.ch

18. Mai 2011

14

MBCT

- Mindfulness-Based Cognitive Therapy
- Achtsamkeitsbasierte Kognitive Psychotherapie zur Rückfallprophylaxe Depressiver Episoden

18. Mai 2011

15

Segal / Williams / Teasdale (2001)

- Zahl depressiver Episoden wird durch MBCT signifikant verringert im Vergleich zu üblicher psychiatrisch-medikamentöser Therapie (60 Wochen nach Behandlung bleiben 60% der MBCT-Patienten rückfallfrei im Vergleich zu 34% der anderen Patienten): Basis RCT-Studie
- Patienten mit mehr als 2 Episoden profitieren besonders stark

18. Mai 2011

16

Voraussetzungen und Wirkmechanismus

- Nach Abklingen der akuten Episode Absetzen der Medikation
- Beginn einer behavioralen kognitiven Psychotherapie
- Wirkmechanismus:
bei Stimmungsschwankungen wird path. Denken im Sinne von Abwertung ersetzt durch kognitive Dezentrierung

18. Mai 2011

17

Herkunft der MBCT

- CBT
- MBSR (mindfulness based stress reduction) nach John Kabat-Zinn:
 - Meditation im Sitzen und Liegen (Body-Scann)
 - Grundübungen aus dem Hatha-Yoga
 - Einübung der nicht-wertenden Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment

18. Mai 2011

18

Behandlungsformat

- 8 zwei Stunden dauernde Gruppensitzungen in wöchentlichem Intervall
- 1 ganzer Tag der Achtsamkeit
- 4 Follow-up Sitzungen über 1 Jahr
- Tägliches Üben zuhause im Umfang von 40 – 50 Minuten

18. Mai 2011

19

Nächste MBCT-Gruppe in Chur

- Ab September 2011
- Anmeldung bei Gion Duno Simeon, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, g.d.simeon@bluewin.ch oder 081 253 56 93
Aufnahmegespräche ab sofort

18. Mai 2011

20
