

Kognitive Verhaltenstherapie: Methodisches Vorgehen und Wirksamkeit

Vortrag am Kinder- und Jugendpsychiatrischen
Nachmittag des Uniklinikums Giessen und Marburg,
29.11.2007

J. Pauschardt, Marburg

Gliederung

1. Definition, Konzepte und Merkmale der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)
2. Ablauf und Struktur der Therapie
3. Therapeutische Techniken
4. Wirksamkeit

Definitionselemente nach Margraf (1996)

- transparent
- kooperativ
- Hilfe zur Selbsthilfe
- problembezogen und zielorientiert
- handlungsorientiert
- empirisch fundiert

Rolle des Patienten

- aktive Beteiligung in und außerhalb der Therapie
- Eigenverantwortung
- Entscheidungsfreiheit
- praktisches Handeln und Erproben

Rolle des Therapeuten

- gemeinsame Identifikation des Problems
- gemeinsame Bestimmung des Ziels
- Stärkung der Eigenverantwortung
- Vermittlung von Fertigkeiten
- Strukturierung des Therapieablaufs bei gleichzeitiger Flexibilität
- vorsichtiger Optimismus

1. Definition, Konzepte und Merkmale

KVT mit Kindern und Jugendlichen

- System (Patient, Familie, Schule)
- Motivation und Freiwilligkeit
- handlungsorientiert
- entwicklungsstandbezogen

Therapieablauf

1. Vorstellung
2. Diagnostik
3. Fallkonzeptualisierung mit Indikationsstellung und Therapieplanung
4. Beratung
5. Durchführung der Therapie
6. Evaluation

Fallkonzeptualisierung

1. Was sind die wichtigsten Probleme?
2. Worin liegen die Hauptursachen?
3. Was erhält das Problem aufrecht?
4. Verhaltensanalyse

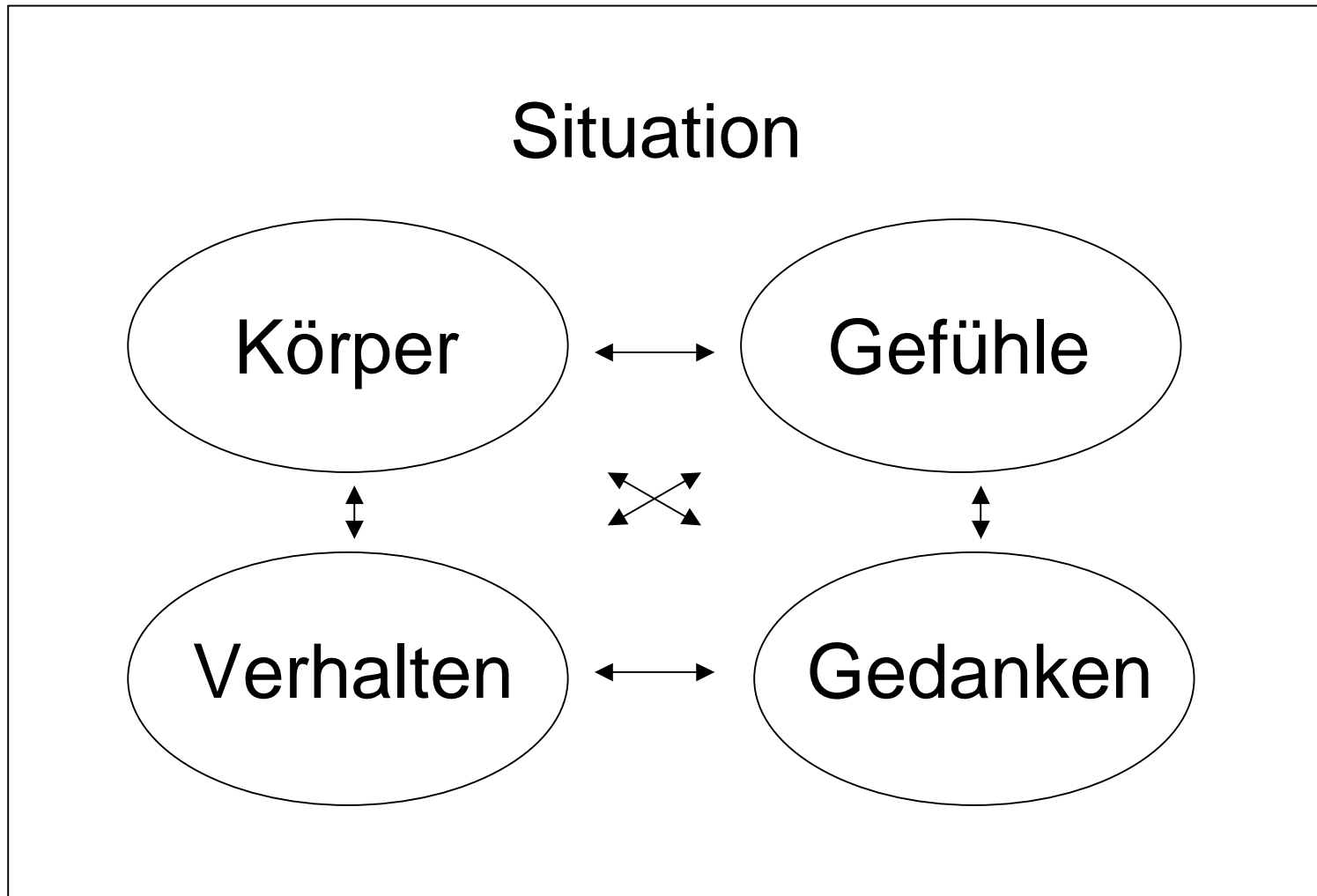
2. Ablauf und Struktur der Therapie

Fallkonzeptualisierung

1. Was sind die wichtigsten Probleme? **Angst und Bauchschmerzen bei Schulbesuch**
2. Worin liegen die Hauptursachen? **Hänseln, verzernte Wahrnehmung**
3. Was erhält das Problem aufrecht? **mangelnde soziale Kompetenzen, enge mütterliche Bindung mit kindlicher Schonung**
4. Verhaltensanalyse

2. Ablauf und Struktur der Therapie

Verhaltensanalyse und Therapieansatz



2. Ablauf und Struktur der Therapie

morgens vor dem Schulbesuch

Körper

- Übelkeit
- Bauchschmerzen
- Harndrang

Verhalten

- Vermeidung des Schulbesuchs
- Opposition

Gefühle

- Sorge
- Unwohlsein
- Angst

Gedanken

„Alle werden mich heute fertigmachen!“
(katastrophisierend)

„Ich schaff es heute sowieso nicht!“ (handlungsunfähig)

Therapieablauf

1. Vorstellung
2. Diagnostik
3. Fallkonzeptualisierung mit Indikationsstellung und Therapieplanung
4. Beratung
5. Durchführung der Therapie
6. Evaluation

Ablauf einer Therapiestunde

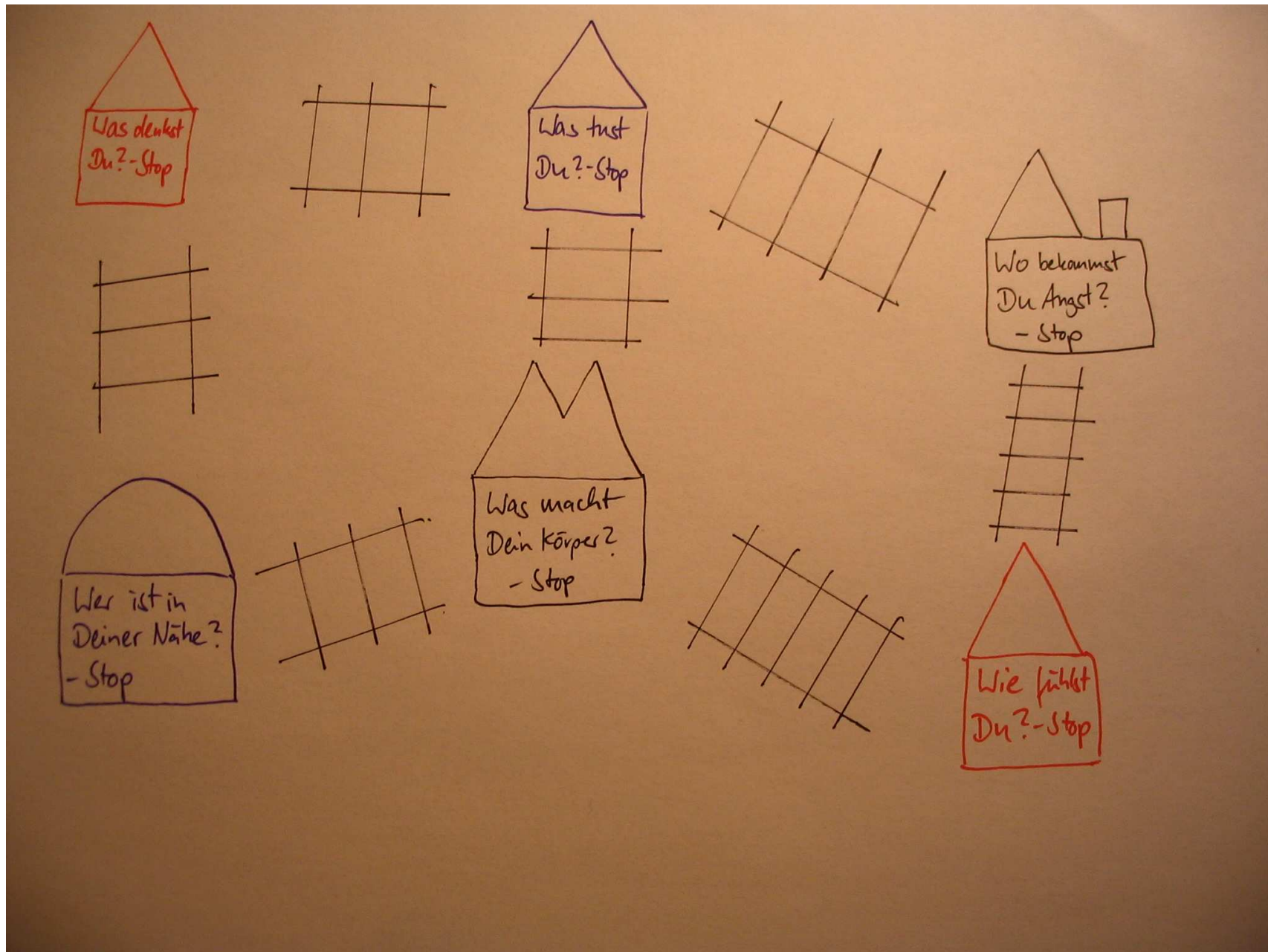
- aktuelles Befinden
- Hausaufgabenbesprechung
- konkrete Therapieinhalte/ Aufgaben/ Übungen
- Ableiten der Hausaufgaben
- Spieltherapeutische Elemente
- Elterneinbindung

Interventionen I

- Selbstbeobachtung
- Entspannung
- Soziale Kompetenz
- kognitive Selbstkontrolle

Selbstbeobachtung

- Wann und wo treten meine Probleme auf?
- Wie verhalte ich mich?
- Was fühle ich?
- Was denke ich?



3. Therapeutische Techniken – Interventionen I

Entspannung

- Progressive Muskelentspannung
- Kontrolliertes Atmen

Soziale Kompetenz

für internalisierende Kinder

Selbstbehauptung trainieren mittels Rollenspiel/
Puppenspiel (sicheres Auftreten, Ignorieren, dem
Ärgernden den Spaß nehmen)

für externalisierende Kinder

Einführung in andere Kinder, Training der Wahrnehmung,
nicht-aggressives Problemlösen

Kognitive Selbstkontrolle

- Externalisierung der Angst
- Dialoge mit der Angst führen

Interventionen II

- Kognitive Umstrukturierung
- Problemlösefertigkeiten
- Exposition

Kognitive Umstrukturierung

- Entkatastrophisieren (Was ist das Schlimmste, was passieren kann?)
- Realitätstestung von Übergeneralisierungen oder falschen Schlussfolgerungen
- Reattribuierung von falschen Annahmen

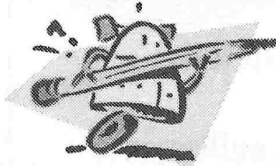
Realitätscheck – Wie geht das!?

Moment mal!
Ich fühle mich so schlecht
(traurig, wütend, hilflos, etc.)



Warum fühle ich mich so?
Was denke ich gerade?
(Auf einen Satz konzentrieren!)

Ist das überhaupt realistisch?
Gibt es Merkmale von Runterziehern?
(z.B. „muß“, „immer“, „furchtbar“)



Was spricht
gegen den Runterzieher?
Gibt es andere Erklärungen für die Situation/das
Verhalten der anderen etc.?

Hilft mir das
mein Ziel zu erreichen?

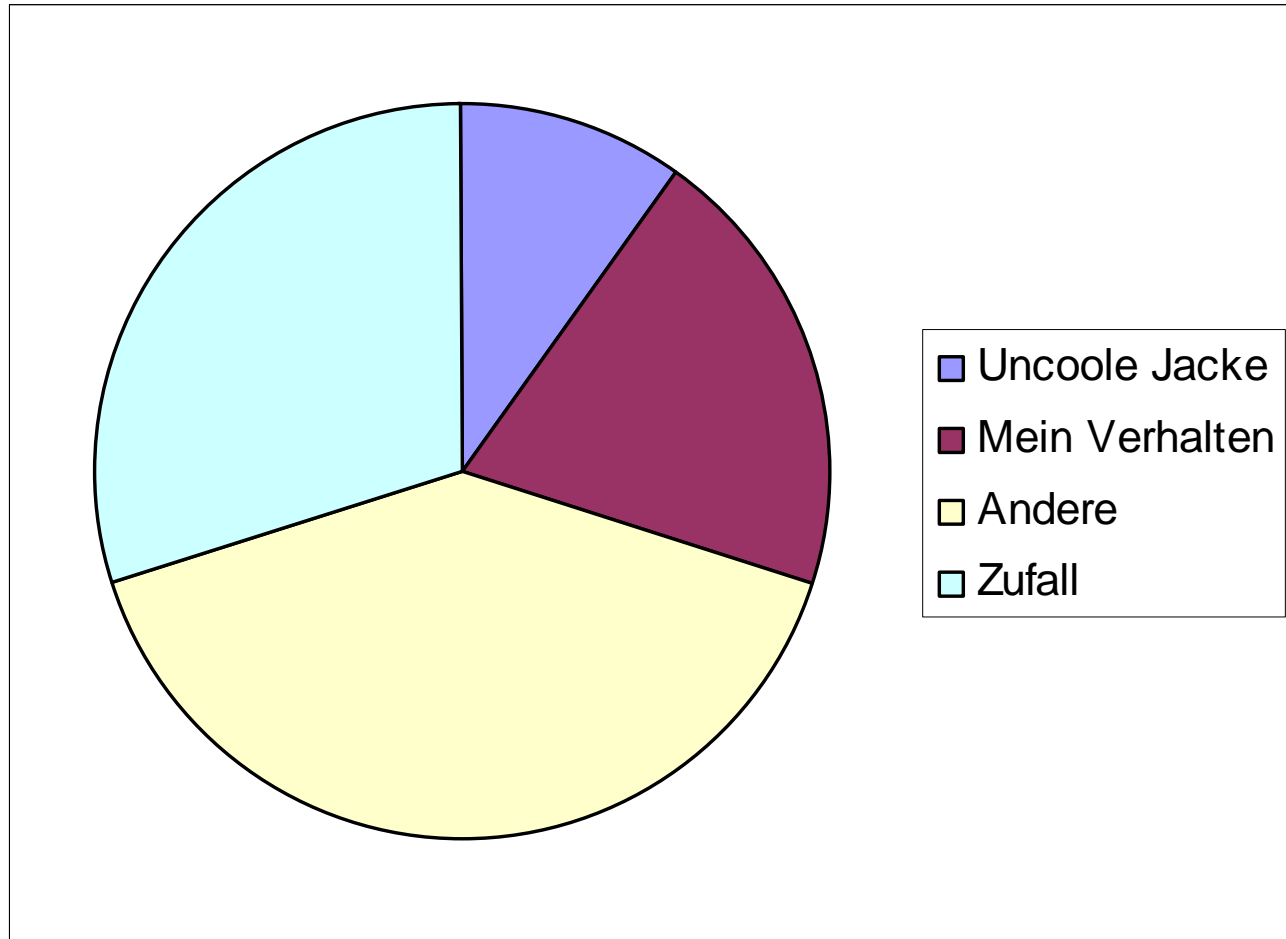


aus LISA-Programm

(Pössel, P., Horn, A. B.,
Seemann, S. &
Hautzinger, M., 2004).

Reattribution („Kuchentechnik“)

Falsche Annahme: „Ich alleine bin schuld, dass die anderen mich ärgern!“



Exposition

- sich der Angst stellen bzw. aussetzen
- lernen, negative Gefühle bewältigen zu können und handlungsfähig zu sein
- Aufbau von Selbstvertrauen/ -wirksamkeit

Exposition

- bedarf guter Vorbereitung
- zunächst mit Hilfe des Therapeuten
- der Patient bestimmt das Tempo
- möglichst realitätsnah

Wirksamkeit von KVT

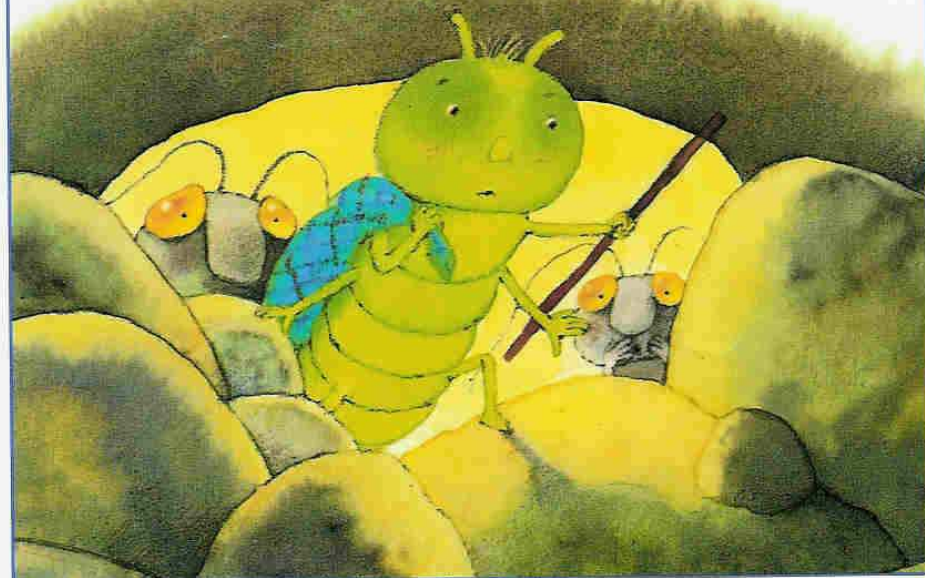
Angst

sehr gute Wirksamkeitsnachweise für KVT in Meta-Analysen und kontrollierten Studien (z.B. In Albon, Schneider, 2007; Soler, Weatherall, 2005)

Depression

gute Wirksamkeitsnachweise für KVT in Meta-Analysen und kontrollierten Studien (z.B. Preiß, Remschmidt, 2007)

**Valentin,
hab keine Angst!**





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!