

# Depression

## Therapiebausteine

- Medizinische Behandlung
- Förderung des Handlungsspielraums, Aufbau positiver Aktivitäten, Verbesserung der Selbstwirksamkeitserwartung:
  - ➔ Aufbau kreativer Aktivitäten mit Verstärkerqualität;
  - ➔ sporttherapeutische Aktivitäten zur Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit, der Körperwahrnehmung und der Beweglichkeit;
  - ➔ spielerische Betätigung ohne Leistungsanspruch zur Förderung geselligen Erlebens und Überwindung von Antriebsdefiziten;
  - ➔ Hilfen zur Tagesstrukturierung und zur Aktivitätsplanung; ggf. Führen eines Therapietagebuchs (positive Tagesbilanz);
  - ➔ Vermittlung eines patientengerechten Erklärungsmodells;
  - ➔ Erfassung, Bewertung und Veränderung von dysfunktionalen Denkinhalten und –prozessen; Förderung positiver Selbstverbalisierungen und selbstverstärkender Handlungsweisen;
  - ➔ Arbeit an der Einstellungsebene.
- ➔ **Kreativtherapie, Sporttherapie, Einzel-/Gruppentherapie**
- Training von Genussfähigkeit und Gesundheitsverhalten:
  - ➔ Sensibilisierung von Sinneswahrnehmungen, Fokussierung auf angenehme Außen-/Innenreize;
  - ➔ Verbesserung der Entspannungsfähigkeit;
  - ➔ Aufbau von Selbstbelohnungsstrategien.
- ➔ **Einzel-/Gruppentherapie, Entspannungsverfahren, ggf. balneophysikalische Maßnahmen**

- Wahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen:

- ➡ Sammlung und Ordnung von Emotionen;
- ➡ Differenzierung;
- ➡ Umgang mit negativen Emotionen;
- ➡ Beleuchtung kommunikativer Aspekte;
- ➡ Rollenspiele.

➡ **Einzel-/Gruppentherapie**

- Verbesserung sozialer Fertigkeiten:

- ➡ Förderung von Selbstsicherheit, Selbstbehauptung und Durchsetzungsvermögen;
- ➡ Ja-Sagen und Nein-Sagen lernen;
- ➡ positive Rückmeldungen geben bzw. annehmen.

➡ **Einzel-/Gruppentherapie,  
individuelle Verhaltensübungen  
im Patientenkollektiv**

- Rückfallprophylaxe:

- ➡ Transfer der in der Klinik gelernten Fertigkeiten in den beruflichen und privaten Alltag;
- ➡ „Notfallkoffer“, medikamentöse und psychotherapeutische Weiterbehandlung.

➡ **Einzel-/Gruppentherapie**

# Angststörungen

## Therapiebausteine

- Medizinische Behandlung
  
- Vermittlung von Erscheinungsbild und Erklärungsansätzen für verschiedene Angstformen
  - **Einzeltherapie und Angstbewältigungsgruppe**
  
- Bearbeitung der die Angststörung auslösenden bzw. aufrechterhaltenden Hintergrundproblematik
  - **Einzeltherapie und halboffene Stationsgruppe**
  
- Erprobung neuen Verhaltens, Abbau von Vermeidungsverhalten
  - **Einzel-/Gruppentherapie, individuelle Verhaltensübungen**
  
- Ggf. Wahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen:
  - Sammlung und Ordnung von Emotionen;
  - Differenzierung;
  - Umgang mit negativen Emotionen;
  - Beleuchtung kommunikativer Aspekte;
  - Rollenspiele.
  
- **Einzel-/Gruppentherapie**

- Ggf. Verbesserung sozialer Fertigkeiten:

- ➡ Förderung von Selbstsicherheit, Selbstbehauptung und Durchsetzungsvermögen;
- ➡ Ja-Sagen und Nein-Sagen lernen;
- ➡ Positive Rückmeldungen geben bzw. annehmen.

➡ **Einzel-/Gruppentherapie,  
individuelle Verhaltensübungen  
im Patientenkollektiv**

- Rückfallprophylaxe:

- ➡ Transfer der in der Klinik gelernten Fertigkeiten in den beruflichen und privaten Alltag;
- ➡ „Notfallkoffer“, medikamentöse und psychotherapeutische Weiterbehandlung.

➡ **Einzel-/Gruppentherapie**

A. Meyer  
Psychologische Psychotherapeutin (VT, TP)  
Leitende Psychologin der Abteilung Psychosomatik/Psychotherapie

15.09.2007